

**Оздоровча ходьба в історії наукових досліджень***Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах спрямоване на підвищення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму студентів, навчання основних життєво важливих рухових навичок, умінь і спеціальних знань для зміцнення здоров'я та успішної професійної діяльності. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість, підтримують розумову й фізичну працездатність [1; 4; 10].

Проте, за численними науковими даними, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та, зокрема, студентської молоді. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 раза, онкологічної патології – на 18, бронхіальної астми – на 35,2, цукрового діабету – на 10,1 %, кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію [9].

У сучасних умовах здійснюється активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання студентів. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, підвищити рухову активність, виховувати інтерес та мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, формувати здоровий спосіб життя, активізувати самостійну роботу студентів, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, удосконалити систему оцінювання [2; 3; 11]. Науковими дослідженнями констатується, що ефективним засобом фізичного виховання у вищих навчальних закладах та самостійних занять є оздоровча ходьба.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Першочергову роль в оздоровчому тренуванні відіграють циклічні фізичні вправи, зокрема оздоровча ходьба, що забезпечує не лише належну фізичну підготовку, а й оптимальний функціональний стан організму. Ходьба – основний засіб пересування в просторі. Її циклічність складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених із ними рухів руками. Найбільш характерною особливістю ходьби є постійне опірне положення. Швидкість ходьби залежить від частоти рухів та довжини кроків. Під час ходьби в динамічну роботу включаються приблизно 56 % усіх м'язів тіла одночасно. У наукових дослідженнях доведено оздоровче значення ходьби, розроблено рекомендації щодо техніки, обсягу й інтенсивності навантажень [1; 2; 5; 12]. Водночас недостатньо визначено історіографію проблеми.

**Мета** роботи полягає у визначенні значення та сутності оздоровчої ходьби в історії наукових досліджень.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Позитивний вплив ходьби на фізичний та психічний стани людини підкреслював протягом усіх історичних періодів. Ще давні філософи звертали свою увагу на те, що під час прогулянок у голові людини виникають тільки яскраві думки. Саме з цієї причини Арістотель і Платон створили особливі школи, у яких співбесіди та лекції проводили лише під час ходьби. Французький філософ Ж.-Ж. Руссо писав: «Ходьба пожвавлює й одушевляє мої думки». Залишаючись у спокої, я майже не можу думати, необхідно, щоб моє тіло перебувало в русі, тоді розум теж починає рухатися». Відомий у світі пропагандист здорового способу життя Поль Брегг уважав, що ходьба – королева фізичних вправ. На його думку, жодний інший спосіб навантаження не здатен досягти такої гармонії мускулатури, циркуляції крові й активізації роботи всіх органів і систем людського організму, як ходьба [14].

Статистичні дані засвідчують велику популярність ходьби як виду фітнесу в усьому світі. Так, у США нею займаються більше 50 млн осіб, у Канаді – близько 40 %. Велика кількість прихильників оздоровчої ходьби проживає в Південній Америці, у Європі, особливо в скандинавських країнах. У Японії, де тривалість життя одна з найбільших у світі, досить ефективно функціонує спеціальна програма ходьби «Кожен день – 10 000 кроків». Популярними є пішохідні походи в різних умовах, зокрема й гірських.

Американський кардіолог П. Уайт зазначав, що чудово знати, що можна ставати здоровішим із роками та що старіти зовсім не обов'язково. Для того, щоб не старіти, потрібні фізичні навантаження в будь-якому віці. Крім ходьби, у людей похилого віку в розпорядок дня мають бути включені ранкова гімнастика, помірні фізичні праця чи інші фізичні вправи.

У сучасних наукових дослідженнях доведено оздоровчий вплив ходьби на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я. За даними Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [8], оздоровчу ходьбу доцільно використовувати як профілактичний засіб для осіб із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Вона здійснює тонізуючий вплив на артеріальний тиск. У результаті навантаження під час оздоровчої ходьби рефлекторно розширюються судини серця та в міокард надходить більше кисню. Тому постійне тренування сприятиме зміцненню серця, прояви стенокардії з'являтимуться рідше або й зовсім зникнуть. Поєднання ходьби з низькокалорійною дієтою – ефективний засіб зниження надлишкової маси тіла. Також використання ходьби як засобу активного відпочинку знижує втому, прискорює процеси відновлення. У дослідженнях [1; 15] підтверджено позитивний вплив оздоровчої ходьби при ішемічній хворобі серця.

Залежно від тривалості та інтенсивності ця вправа рекомендується всім, незалежно від віку й статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов і, як правило, проводяться на свіжому повітрі в будь-яку пору року та в зручний час [17]. Для досягнення оздоровчого ефекту потрібно дотримуватися певних правил:

- фізичне навантаження планувати відповідно до фізичних і функціональних можливостей людини;
- систематичності та єдності лікарського, педагогічного контролю й самоконтролю;
- дотримуватися систематичності занять, поступового підвищення навантажень.

Вплив ходьби на функціональні системи організму і його реакція обумовлюється темпом (кількістю кроків за хвилину), довжиною дистанції, технікою ходьби, видом ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу), рельєфом місцевості (із гори, у гору, по рівній місцевості), метеоумовами (вологість, атмосферний тиск), типом одягу й взуття. Ходьба легко дозується, що дає змогу здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Важливою особливістю є те, що правильно дозована ходьба не приводить до перенапруження функціональних систем організму. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються із фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної й інших систем організму [11]. Інтенсивність навантаження легко дозується зміною швидкості, дистанції й тривалості ходьби [12].

Існує значна кількість програм оздоровчої ходьби, які відрізняються за обсягом та інтенсивністю, тривалістю занять, рівня фізичного стану. У наукових роботах [2; 5; 9] подано норми оздоровчої для дітей і студентів з ослабленим здоров'ям. Також науковці [6; 7; 13; 14] розробили рекомендації щодо техніки виконання вправи, методики тренування, контролю та самоконтролю.

Оздоровчу ходьбу рекомендується починати з малого навантаження, поступово збільшуючи швидкість і тривалість занять. Як і за будь-якого тренування, слід дотримуватися заповіді: «Тренуйся, але не перетренуйся». Краще збільшити тривалість ходьби, а не її швидкість [16]. Після завершення циклу тренувань для підвищення фізичного стану потрібно внести корективи в об'єм та інтенсивність програми навантажень.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати аналізу літературних джерел засвідчують, що оздоровча ходьба є невід'ємною частиною оздоровчого тренування, яка сприятливо впливає на функції й системи організму людини. Позитивний вплив ходьби на стан здоров'я, самопочуття та настрої відзначали філософи, медики й педагоги протягом усіх історичних періодів. Визначено роль, місце та основні принципи побудови занять оздоровчою ходьбою для студентів вищих навчальних закладів.

Перспективами подальших досліджень є розробка програми занять оздоровчою ходьбою залежно від рівня фізичного стану студентів.

#### *Список використаної літератури*

1. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – 2 изд., перераб. и доп. – Киев : Здоровья, 1985. – 80 с.
2. Амельченко И. А. Роль дозированной ходьбы в системе оздоровительных мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем / И. А. Амельченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2001. – Вип. 4. – С. 26–27.
3. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
5. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби з різним рівнем фіз. стану : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / І. І. Вовченко. – К. : НУФВіСУ, 2003 – 12 с.

6. Восточная медицина: гимн ходьбе // Валеология – 2003. – № 3, 4. – С. 26–27; №№ 5; 6. – С. 26–27.
7. Донской Д. Д. Рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега / Д. Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1986. – С. 32–38.
8. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровья, 1988. – 160 с.
9. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
11. Кутек Т. Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини / Т. Б. Кутек // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2001. – № 4. – С. 3–7.
12. Минарський В. Енергетическая стоимость оздоровительной ходьбы в горах условиях / В. Минарський // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. 9 Міжнар. наук. конф. – К., 2005. – С. 599.
13. Найдін В. П. Десять тысяч кроков до здоров'я / В. П. Найдін. – К. : Здоров'я, 1981. – 120 с.
14. Сотникова М. П. Наша школа оздоровительной ходьбы. Немного о технике или как ходить правильно / М. П. Сотникова // Лёгкая атлетика. – 1983. – № 10. – С. 12.
15. Следзевская И. К. Дозированная ходьба как метод массовых оздоровительных мероприятий при ишемической болезни сердца / И. К. Следзевская, Ж. М. Высоцкая // Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни. – Минск, 1987. – С. 110–111.
16. Ялович В. Т. Ходьба – важливий засіб збереження здоров'я / В. Т. Ялович, К. Ф. Жигун // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки: фізична культура і спорт. – 2000. – Т. 4. – С. 130–134.
17. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/mnv/2010/R2/Trophym.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/mnv/2010/R2/Trophym.pdf)

#### Анотації

*Результати аналізу літературних джерел засвідчують, що позитивний вплив ходьби на стан здоров'я, самопочуття та настрої людини відзначали філософи, медики й педагоги протягом усіх історичних періодів. Установлено роль та значення оздоровчої ходьби як невід'ємної частини оздоровчого тренування, для зміцнення функцій й системи організму.*

**Ключові слова:** оздоровча ходьба, наукові дослідження, оздоровче тренування, організм людини.

**Ольга Касарда. Оздоровительная ходьба в истории научных исследований.** *Результаты анализа литературных источников свидетельствуют, что положительное влияние ходьбы на здоровье, самочувствие и настроение человека отмечали философы, медики и педагоги на протяжении всех исторических периодов. Установлена роль и значение оздоровительной ходьбы как неотъемлемой части оздоровительной тренировки, для укрепления функции и системы организма.*

**Ключевые слова:** оздоровительная ходьба, научные исследования, оздоровительная тренировка, организм человека.

**Olga Kasarda. Recreational Walking in the History of Scientific Research.** *The analysis of the literature shows that the positive effect of walking on health, well-being and mood has been noted by philosophers, doctors and teachers at all times. The role and importance of recreational walking as an integral part of recreational training have been proved to strengthen the function and systems of the body.*

**Key words:** Recreational Walking, research, recreational training, human body.