

Особливості впливу занять оздоровчою ходьбою на організм людей похилого віку

Михальчук Т.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Розглядаються питання заняття оздоровчою ходьбою для осіб похилого віку. Особлива увага приділяється специфіці застосування занять оздоровчою ходьбою з урахуванням змін в організмі, зумовлених процесом старіння. Визначено роль і місце оздоровчої ходьби як засобу оздоровчого тренування, яка сприятиме покращенню стану здоров'я осіб, які займаються, підвищенню якості їх життя. Сформульовано основні завдання та принципи побудови системи занять оздоровчою ходьбою для осіб похилого віку.

Михальчук Т. Построение системы занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста. Рассматриваются вопросы занятия оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста. Особое внимание уделяется специфике применения занятий оздоровительной ходьбой с учетом изменений в организме, обусловленных процессом старения. Определены роль и место оздоровительной ходьбы как средства оздоровительной тренировки, которая будет способствовать улучшению состояния здоровья лиц, занимающихся повышению качества их жизни. Сформулированы основные задачи и принципы построения системы занятий оздоровительной ходьбой для людей пожилого возраста.

Myhalchuk T. The formation of the systems of wellness walking classes for the elderly. This article examines issues concerning wellness walking for elder people. Particular attention is paid to the peculiarity of the wellness walking classes application, taking into account changes in the organism, determined by aging process. In this paper we have defined the role and place of wellness walking as means of healthy training that will improve the health of those who care about their life condition. The main tasks and principles of the wellness walking classes system for the elderly have been formulated.

Ключові слова:

оздоровча ходьба, система занять, фізичне виховання, фізична культура, похилий вік.

оздоровительная ходьба, система занятий, физическое воспитание, физическая культура, пожилой возраст.

wellness walking, the system of classes, physical education, physical culture, the elderly.

Вступ.

Стан здоров'я населення України викликає значне занепокоєння в останні роки. Це зумовлено зростанням загальної захворюваності населення, що є значним в нашій державі, а її поширення та частота захворюваності істотно вищі, ніж в економічно розвинутих країнах. За даними досліджень інституту демографії та соціальних досліджень НАН України, показник середньої тривалості життя в Україні 2010 року становив 67,8 року, у т.ч. у чоловіків – 61,8, у жінок – 73,8 року. За тривалістю життя українці посідають 135 місце серед всіх країн світу.

Основною причиною такого стану є захворювання серцево-судинної системи, цукрового діабету, ожиріння, особливо у осіб похилого віку, які насамперед зумовлені способом життя. Так за даними ВООЗ здоров'я людини лише на 10-15% залежить від медицини, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% від стану довкілля та 50-55% від умов і способу життя. Очевидно до способу життя людини слід віднести раціональне збалансоване харчування, відсутність чи наявність так званих шкідливих звичок, стан довкілля, рухову активність, що відповідає вікові та стану здоров'я людини.

Виникає необхідність у розробці педагогічного експерименту оздоровчої ходьби для осіб похилого, які сприятимуть покращенню стану здоров'я осіб, що займаються, підвищення якості їх життя.

У ряді наукових досліджень, проведених останніми роками, Найдін В. Л. (1981р); Сотникова М. П. (1983р); Донской Д.Д. (1986р), розробили рекомендації щодо техніки оздоровчої ходьби. В дослідженнях Кушнарева Т. В. (1986р); Следзевская И. К. (1987р); Высоцкая Ж. М. (1987р), вони дають ствердну відповідь про позитивний вплив оздоровчої ходьби при ішемічній хворобі серця. Більш новішими опублікованими статтями є автори Амельченко И. А. (2001р);

Вовченко І. І. (2003р), які займалися дослідженням впливу оздоровчої ходьби на організм дітей молодшого шкільного віку, та віку студентів з ослабленим здоров'ям. Опубліковано чимала кількість доповідей та статей, однак в даних дослідженнях немає педагогічного експерименту.

Тому актуальною є проблема розробки педагогічного експерименту та пошуку ефективних шляхів підвищення та збереження рухової активності осіб похилого віку та поліпшення їхньої фізичної підготовленості, заняттями оздоровчою ходьбою. Цим і зумовлена актуальність нашого дослідження.

Наукова робота буде виконуватись відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010рр. Міністерства України у справах сім'ї молоді та спорту за темою 3.2.7 «Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер державного реєстру 0106 V011726).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи на основі аналізу і узагальнення теоретичного та практичного досвіду розробити педагогічний експеримент для осіб похилого віку які займаються оздоровчою ходьбою.

Було проаналізовано більше 140 літературних джерел з питань оздоровчої ходьби, рухової активності, фізичного стану та фізичної працездатності, застосування сучасних інформаційних технологій у процесі оздоровчого тренування, різних аспектів педагогічного контролю та самоконтролю в оздоровчому тренуванні.

Результати дослідження.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, показав, що для того щоб досягнути оздоровчого ефекту, в заняттях оздоровчою ходьбою необхідно дотримуватись певних правил:

- фізичне навантаження повинно плануватися відповідно з можливостями тих хто займається;
- в процесі використання оздоровчого тренування необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю, і самоконтролю;
- дотримання систематичності (регулярності занять), поступового підвищення навантажень.

Оздоровчий ефект фізичного навантаження спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальним можливостям осіб які займаються. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем організму. Фізичні вправи позитивно впливають на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень розвитку фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Для поліпшення фізичного стану організму людини, слід застосовувати вправи, що охоплюють основні групи м'язів і забезпечують їх ритмічну роботу. Найпопулярнішими і найдоступнішими засобами оздоровчого тренування є ходьба і біг. Однак дані лікарського контролю свідчать про те, що 50-60% людей, що займаються оздоровчим бігом змушені припинити, або на довго перервати тренування через болі в різних відділах хребта або в суглобах ніг. Особливо це стосується людей із надмірною масою тіла.

Основною перевагою оздоровчої ходьби є її ефективність при вираженій природності та доступності техніки її виконання. Ходьба легко дозується, що дозволяє здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Залежно від тривалості і інтенсивності, ця вправа показана всім, не залежно від віку і статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов, мають велике оздоровче значення і, як правило, проводяться на свіжому повітрі у будь яку пору року, та в зручний час. Важливою особливістю є те, що вірно дозована ходьба не призводить до перенапруження функціональних систем організму, що особливо актуально для осіб похилого віку. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються з фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної та інших систем організму. (Кутек Т.Б. 2001р).

Інтенсивність навантаження легко дозується зміною швидкості, дистанції і тривалості ходьби (Минарський В. 2005р). Навантаження повинне відповідати можливостям організму (фізичному стану). З віком організм старіє, його фізичні та розумові можливості зменшуються. Однак люди старіють не однаково. Процес старіння можна сповільнити або навіть зупинити (затримати) на якийсь час, повернувши собі енергію та активність.

Американський кардіолог П. Уайт сказав: «Чудово знати, що можна ставати здоровішим з роками і що старіти зовсім не обов'язково!» Для того щоб не старі-

ти, потрібні фізичні навантаження в будь-якому віці. Крім ходьби, у людей похилого віку в розпорядку дня мають бути: ранкова гімнастика, помірна фізична праця чи інші фізичні вправи. Академік М. Амосов стверджував, що добре здоров'я – це результат тренування. Тренована людина рідко і легше хворіє, а будь-яке захворювання прискорює старіння організму. Німецькі лікарі встановили, що ті люди, які щодня роблять ранкову гімнастику, у 5 разів рідше застуджуються.

З набутим досвідом і розвитком тренованості у людей, котрі займаються оздоровчою ходьбою, з'являється бажання чергувати звичайну ходьбу з прискореною і ходьбою швидким кроком. Це свідчить про позитивний ефект занять і бажаності їх перебудови – перехід від ходьби з рівномірною швидкістю до ходьби зі швидкістю змінною. Навантаження можна поступово збільшувати за рахунок швидкості пересування, збільшення дистанції, ускладнення маршруту. 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. (Ялович В. Т; Жигун К.Ф. 2000р).

В результаті навантаження під час оздоровчої ходьби рефлекторно розширюються судини серця, і в міокард надходить більше кисню. Тому постійне тренування сприятиме зміцненню серця, прояви стенокардії з'являтимуться рідше або зовсім зникнуть. Як затверджують учені, ходьба в якій те мірі сприяє розвантаженню серця в його безперестанній роботі. Під час ходьби серце працює не одне. Включається в роботу майже 600 м'язів, маса яких складає близько половини загальної ваги м'язів. При систематичній ходьбі серце і кровоносні судини, спрацьовують, діють погоджено. Зазвичай при спокійній ходьбі чоловік робить приблизно 60-70 кроків в хвилину. Така кількість кроків майже співпадає з частотою серцевих скорочень, яка при спокійній ходьбі рівна приблизно 70 – 80 ударам в хвилину.

Постійна щоденна ходьба може дещо знижувати показники артеріального тиску в гіпертоніків. Тож оздоровча ходьба, не тільки тренує серцево-судинну і дихальну систему, а й поліпшує обмін речовин, функцію всіх внутрішніх органів, загальний стан здоров'я, зменшує прояви старіння організму.

Оздоровча ходьба є хорошим «масажером» кровоносних судин, поліпшуючи їх еластичність. Під час скорочення м'язів ніг при відштовхуванні кров в усередині м'язових капілярах активно «вичавлюється» у венозні судини. Прискорення венозного відтоку крові полегшує діяльність серця і покращує надходження крові по артеріях до працюючих м'язів. Такий характер діяльності м'язів називають «м'язовим насосом». При оздоровчій ходьбі «м'язовий насос» діє з найбільшою ефективністю. Оздоровчий ходьба визнана унікальним засобом зміцнення здоров'я і підтримки фізичної підготовленості людини. Ходьба викликає в організмі природні позитивні функціональні зрушен-

ня. Не випадково говорять: «Ходьба – краща дихальна вправа». Більш довершена дихальна функція активізує обмін речовин в організмі, що, у свою чергу, має пряме відношення до регулювання маси тіла.

Висновки.

Дані досліджень підтверджують, що оздоровча ходьба є невід'ємною складовою частиною оздоровчого тренування, яка позитивно впливає на всі функції організму.

При побудові занять оздоровчою ходьбою необхідно враховувати фізичний стан, фізичну підготовленість та індивідуальні особливості організму. Дозування вправ повинні підбиратися таким чином, щоб сприяти підтримувannya здоров'я, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на самоконтролі за фізичним станом. Ключовими компонентами при побудові системи занять є психологічний, енергетичний і м'язовий компонент вправ.

Надалі доцільно розробити педагогічний експеримент та скласти систему занять оздоровчою ходьбою для осіб похилого віку.

Література:

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – 2 изд., пер. и доп. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Амеленко И.А. Роль дозированной ходьбы в системе оздоровительных мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем / И.А. Амеленко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2001. – Вып. 4. – С. 26-27.
3. 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.
4. Восточная медицина: гимн ходьбе // Валеология – 2003. – № 3, 4. – С. 26-27; № 5, 6. – С. 26-27.
5. Донской Д.Д. Рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега // Теория и практика физической культуры. – 1986.
6. 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.
7. Минарський В. Енергетическая стоимость оздоровительной ходьбы в горных условиях / В. Минарський // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доп. 9 Міжнародної наукової конференції. – К., 2005. – С. 599.
8. Найдін В.П. Десять тысяч кроков до здоров'я / В.П. Найдін. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
9. Ходьба – важливий засіб збереження здоров'я // Науковий вісник ЛДУ: фізична культура і спорт. – 2000. – № 4, 5. – С. 130-134.
10. Сотникова М.П. Наша школа оздоровительной ходьбы. Немного о технике или как ходить правильно / М.П. Сотникова // Легкая атлетика. – 1983. – № 10. – С. 12.
11. 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.
12. Ялович В.Т. Ходьба – важливий засіб збереження здоров'я / В.Т. Ялович, К.Ф. Жигун // Науковий вісник ВДУ: фізична культура і спорт. – 2000. – Т. 4. – С. 130-134.

Надійшла до редакції 31.03.2011 р.
 Михальчук Татьяна Дмитриевна
 aspirant@lufk.edu.ua