

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

*Шералиев Исмонали Имоналиевич*

*старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта  
Академии Вооруженных сил Республики Узбекистан*

**Аннотация.** В статье обоснованы общеукрепляющие свойства оздоровительной ходьбы, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. Приведена правильная техника, необходимая при оздоровительной ходьбе.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, профилактика, оздоровительная ходьба, физическая активность, упражнения.

**Annotation.** The article substantiates the general strengthening properties of health-improving walking, which are difficult to reproduce with any other types of physical activity. The correct technique required for health-improving walking is given.

**Key words:** healthy lifestyle, prevention, health-improving walking, physical activity, exercise.

**Annotasiya.** Maqolada jismoniy faollikning har qanday boshqa turlari bilan ko'payishi qiyin bo'lgan sog'lomlashtirish yurishining umumiy mustahkamlovchi xususiyatlari asoslanadi. Sog'liqni saqlashni yaxshilash uchun zarur bo'lgan to'g'ri uslub berilgan.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, oldini olish, sog'lomlashtirish yurishi, jismoniy mashqlar, jismoniy mashqlar.

На сегодняшний день малоподвижный образ жизни превращается в актуальную проблему всего мира. Слабость, сонное состояние, нарушение сна, снижение концентрации внимания и памяти, беспричинная усталость, ожирение — подобные признаки встречаются у большинства, но не многие связывают их с гиподинамией.

Известно, что профилактика лучше лечения болезни. Поэтому в Узбекистане особое внимание уделяется здоровому образу жизни. В частности, согласно постановлению Президента Республики Узбекистан «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» от 18 декабря 2018 года Министерством здравоохранения в этом направлении реализуется системная работа [1].

В республике последовательно принимаются меры по предупреждению, лечению и контролю заболеваний и факторов их риска, снижению преждевременной смертности и заболеваемости населения, проводятся массовые мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма [2].

Здоровый образ жизни, в частности, ходьба укрепляет здоровье, защищает от болезней и продлевает жизнь. Для этого требуется совсем не много.

Оздоровительная ходьба — универсальный вид физической активности.

В отличие от обычной ходьбы характеризуется большой длиной шага и энергичной работой рук. По своему физиологическому воздействию на организм, ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности, и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей старше 50 лет и с низкими уровнями здоровья. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая поток крови от нижних конечностей органов брюшной полости, таза [3].

Ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей. У людей с избыточной массой тела ходьба в сочетании с низкокалорийной диетой является эффективным средством ее снижения.

Влияние ходьбы на функциональные системы организма обусловлены:

- темпом (количеством шагов в минуту);
- длиной дистанции;
- техникой ходьбы;
- характером грунта (ходьба по асфальту, песку, снегу и т. п.);
- рельефом местности (с горы, в гору, по ровной и пересеченной местности);
- метеоусловиями (влажность, атмосферное давление);
- характером одежды, обуви.

Подбирая трассу для оздоровительной ходьбы, нужно руководствоваться прежде всего экологическими принципами: например, искать место, где воздух содержит больше кислорода, чем выхлопных и промышленных газов. Хорошо также, когда путь пролегает по ровной местности — не споткнешься, если задумаешься.

Подходящую по всем параметрам дорогу на работу выбирать трудно, а вот специальные занятия ходьбой рекомендуем проводить в парке. Кроме возможности всегда поддерживать отличную физическую форму, такие занятия являются прекрасным видом отдыха.

Надо стараться выработать у себя навык определять скорость с помощью обычных часов с секундной стрелкой (небольшие погрешности в 2—3 секунды не меняют существа дела). Чтобы еще проще ориентироваться во время ходьбы, можно использовать следующие данные, при скорости: 5 км/час — 1 км необходимо проходить за 12 минут;

Оздоровительная ходьба отличается как от прогулки и ежедневной ходьбы, так и от соответствующей области легкой атлетики.

При оздоровительной ходьбе необходимо соблюдать правильную технику:

- руки необходимо держать в локтях под прямым углом
- руки двигаются вперед-назад вдоль тела;
- пальцы свободны или в кулаке;
- принцип — левая рука, правая нога;
- верхнюю часть тела необходимо держать в спокойном состоянии;
- живот необходимо сохранять в небольшом напряжении, чтоб избежать прогиба в спине — плечи расслаблены, слегка отведены назад и вниз, но не напряжены;
- нога ставится с пятки на носок;
- одна нога постоянно контактирует с поверхностью;
- взгляд направлен на поверхность на расстоянии 4-5 метров.

В заключении надо отметить, оздоровительная ходьба имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-

сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов — артериол, капилляров. Недостаток движений у современного человека приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированная ходьба открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в обедненные участки и в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно.

**Использованная литература:**

1. <https://lex.uz/docs/4111360> - Постановление Президента республики Узбекистан «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения».
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Т.В.Мискевич, Т.Е.Старовойтова Оздоровительная ходьба: методические рекомендации - Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. - 52 с.