

- нарушения менструального цикла;
- снижение иммунитета [2].

К категории людей, имеющих высокий риск развития переутомления, относятся профессиональные спортсмены, особенно при подготовке к соревнованиям.

Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов в различных видах спорта необходимо учитывать особенности женского организма. При этом можно сказать с уверенностью, что бесконтрольные занятия спортом, неумение тренера и спортсмена определить степень усталости, необходимое время для физического и психического восстановления, нерациональное питание, отсутствие надлежащего квалифицированного медицинского контроля наносит вред здоровью спортсмена, и в первую очередь репродуктивному.

Список литературы

1. Исаева А.Д. Влияние физических нагрузок на иммунитет. Режим доступа: <https://www.polismed.com/articles-vlijanie-fizicheskikh-nagruzok-na-immunitet.html>
2. Кремер У. Дж., Рогол А.Д. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Москва: Издательство «Олимп литература». – 2008, 600 с.
3. Крюкова Е.Н. Характеристика репродуктивного поведения девушек-студенток. Вестник: Здоровье и образование в XXI веке. – 2009. – № 6. – Т. 11.
4. Радзинский В.Е. и др. Предгравидарная подготовка. Мифы и реальность. Периодическое издание «Медицинский совет». 2013, с. 48-49.
5. Физиологические особенности тренировки женщин Режим доступа: <http://zibrovo-club.ru/samorazvitie/fiziologicheskie-osobennosti-trenirovki-zhenshhin.html>

Пехотная Л.В.

Тюменский юридический институт МВД РФ,
г. Тюмень

Оздоровительная ходьба

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Величина энергозатрат является наиболее адекватным выражением

количества произведенной мышечной работы. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для жизнедеятельности организма, составляет 2850-3850 килокалорий. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 1200-1900 килокалорий; остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д.

По данным ученых, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма.

Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта в физической культуре широко используется оздоровительная ходьба. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей органов брюшной полости, таза. 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.

Как вид легкой атлетики ходьба возникла в Англии, где в 1867 году впервые прошло первенство страны. Так что сначала ходьба по стадионам и на местности называлась «английской» или «гимнастической». Тем не менее, в популярном романе Дюма (1845) Эдмон Дантес, ставший в дальнейшем графом Монте-Кристо, идет на свидание со своей невестой гимнастическим шагом.

Естественно, что в олимпийской программе ходьба появляется как раз на IV Играх в Лондоне 1908 года, где на двух дистанциях (3500 м и 10 миль)

побеждает англичанин Джордж Ларнер. В дальнейшем изобретателям спортивного стиля ходьбы пришлось ждать очередной победы до 1932 года, когда Томас Грин в Лос-Анджелесе выиграл новую дистанцию 50 км. Уже в 1924 году в Париже, когда итальянец Уго Фриджеро выиграл свою третью золотую медаль (он был чемпионом и в 1920 году), знаменитый в то время немецкий журналист Вилли Мейсль написал: «Ходьба неестественна и некрасива, и ей не место в олимпийской программе». Действительно, трудно было понять, зачем фактически бежать достаточно длинную дистанцию таким неудобным способом, как спортивная ходьба. А ведь скорости того времени сейчас могут вызвать только улыбку – тот же Фриджеро выиграл 10 км с результатом чуть лучшим 48 минут. Сейчас 10 км «проходят» за 37 минут, что в точности соответствует третьему советскому спортивному разряду в беге на этой дистанции. Мировой рекорд скороходов на три километра уже меньше 11 минут, что приближается ко второму разряду в беге, доступному далеко не каждому.

С 1934 года спортивная ходьба становится одной из дисциплин Чемпионата Европы по легкой атлетике, с 1936 – первенства СССР; с 1961 разыгрывается кубок г. Лугано (Швейцария) по спортивной ходьбе (сейчас Кубок мира) — крупнейшие международные лично-командные соревнования. В 1976 г. состоялся первый Чемпионат мира на дистанции 50 км, в котором первое место занял наш соотечественник Вениамин Солдатенко.

При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 часу) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 килокалорий, что обеспечит минимальный тренировочный эффект – для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (на ранних этапах реабилитации после тяжелых заболеваний, при избыточной массе тела, у пожилых людей с низким уровнем физической подготовленности). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии

здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

Существуют индивидуальные рекомендации ходьбы оздоровительной, учитывающие возраст, состояние здоровья, уровень тренировки и физической подготовки. Скорость ходьбы бывает разной:

- Медленная (2,5-3 км/ч, что составляет примерно 60-70 шагов в минуту). Показана больным, перенесшим инфаркт миокарда и тем, кто подвержен приступам стенокардии.

- Средняя (3-4 км/ч, что составляет примерно 70-90 шагов в минуту). Будет полезна людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов.

- Быстрая (4-5 км/ч, что равно примерно 90-111 шагам в минуту). Полезна всем людям, не имеющим проблем со здоровьем. Способна оказывать тренировочный эффект.

- Очень быстрая (5-6 км/ч или примерно 110-130 шагов за минуту). Имеет выраженный тренирующий эффект. Подобный темп ходьбы нетренированному человеку трудно сохранить в течение длительного времени.

Оздоровительная ходьба – наиболее простая и доступная форма аэробной нагрузки, а также анаэробной нагрузки. Такие нагрузки считаются лучшим способом укрепления здоровья и поддержания активного жизненного тонуса.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 350 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: 1985. 163 с.
3. Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник. М.: Высш. школа, 1983. 391 с.