



*КОНСУЛЬТАЦІЯ
ІНСТРУКТОРА З ФІЗКУЛЬТУРИ НА ТЕМУ:*

«ХОДИТИ, ЩОБ НЕ ХВОРИТИ»



РУХ І ЗДОРОВ'Я

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Наукою доведено, що здоров'я людини на 10—15 % залежить від діяльності лікарів і прийому медпрепаратів, на 15—20 % — від генетичних чинників, на 20—25 % — від стану навколишнього середовища і на 50—55 % — від умов і способу життя.

Проблеми руху і здоров'я були не менш актуальними ще в Давній Греції та Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н. е.) стверджував: ніщо так не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Відомий лікар Гіппократ не лише широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, а й обґрунтував принцип їх застосування: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален у своїй праці «Майстерність повертати здоров'я» писав: «Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ».

Медики усіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність погіршує, здоров'я, старить людину, наближає її смерть. Сьогодні раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між спожитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. **Ми забули про один з основних припиниш світостворення — принцип рівноваги.** Адже організм людини чудово збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно майже безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само, як їжа, повітря і сон. При недостатній руховій активності порушується обмін речовин, погіршуються функції дихання і травлення, виникають застійні явища в органах малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності, суттєво підвищується імовірність серцево-судинних захворювань, з'являється надмірна маса тіла.

Відомий кардіолог А. Мясніков відзначав, що при надмірному нервово-емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації нервової діяльності. Дослідження психолога Енн Флетчер із Маямського університету свідчать про те, що 10-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і поліпшує імунні реакції. Велика роль фізичної культури у профілактиці злоякісних новоутворень. Раціональна рухова активність, перешкоджаючи розвитку цих небажаних явищ,

стає загальнопрофілактичним засобом. Систематичні заняття аеробними фізичними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, поліпшують постачання кисню і цим самим перешкоджають виникненню онкологічних захворювань.

Сьогодні лише незначну кількість дітей можна назвати здоровими. Почасти винні у неправильній поставі, усіляких ортопедичних порушеннях у дітей як батьки, так і дитячий садок. З раннього дитинства ми підкладаємо малечі подушку під голову, і як наслідок — заокруглюється шийно-грудний відділ хребта. А насправді достатньо лише скрученого рушника, який би повторював фізіологічний вигин шиї. Якщо в ранньому віці не проконтролювати розвиток хребта, у школі, ці вигини лише ускладнюватимуться.

Ми впровадили нову техніку оздоровчої ходьби. На нашу думку, спортивно-оздоровча ходьба набагато ефективніша та корисніша, ніж виснажлива біганина на футбольному полі чи скажімо кроси. Адже з точки зору оптимальності рухів і навантаження ходьба найбільше підходить людині. Тим паче, що техніку оздоровчої ходьби діти відпрацьовували в ігровій формі.

НАЙПРОСТІШИЙ СПОСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ – ХОДЬБА

Часто профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з використанням аеробних вправ помірної інтенсивності, зокрема циклічних (біг, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах тощо). Але чому так мало уваги приділяють такому простому, доступному, дешевому й ефективному виду оздоровлення, яким є природний рух — ходьба?

Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинної і дихальної системи. Це допомагає зняти напруження, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарду, збільшенні діастолічного об'єму серця і венозного повертання крові до серця.

Ходьба як засіб збереження здоров'я була внесена в медичні трактати ще в IV ст. до н. е. Діоклес рекомендував у ті далекі часи здійснювати перед сходом сонця прогулянки на відстань 1—2 км. Філософ Сократ ходив пішки по дві-три години щоранку, після чого йшов до школи. Залежно від темпу ходьби енерговитрати під час неї зростають у 3—12 разів.

Оздоровчого ефекту ходьби можна досягти у будь-якому віці. Головне — ходити правильно. Ще одна вимога — поступовість зростання тренувального

навантаження, що забезпечує пристосування до нього організму. В процесі занять треба насамперед стежити за пульсом. Для початківців пульс у середньому повинен не перевищувати 120—130 уд./хв, для людей середнього віку і практично здорових людей — 130—140 уд./хв. а для молодих — 150— 160 уд./хв. Регулювати темп ходьби і довжину дистанції можна за допомогою так званого «розмовного тесту»: якщо під час ходьби зникає бажання розмовляти, потрібно уповільнити темп. Звичайно, діти не зможуть спочатку самі регулювати темп, тому за правильністю ходьби має стежити дорослий.

Дихання повинно бути ритмічним, у такт крокам. Акцент на видих — на кожен четвертий крок, тоді вдих відбувається рефлекторно. Видих потрібно робити акцентовано, щоб у нижніх відділах легень не застоювалося використане повітря. Таким чином процес дихання спрощується. *Ходьба принесе найбільшу користь, якщо ви позитивно налаштовані на цю «праву і виконуєте її свідомо.* Всі навколо вас кудись ідуть, але ви не просто йдете, ви тренуєтесь. Ви розправили плечі, трохи підняли голову, крокуєте бадьоро і пружно, відчуваєте задоволення від руху, відзначаєте, що з кожним днем ваша хода стає легшою. Якщо ви помітили, що достатньо змінні.ш, займаючись оздоровчою ходьбою, можна братися за спортивно-оздоровчу ходьбу.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА

Більш ефективним та естетичним методом є спортивно-оздоровча ходьба — своєрідний «місточок» від оздоровчої до спортивної ходьби. Ми отримали спортивно-оздоровчу ходьбу внаслідок поєднання вимог оздоровчої ходьби (не перевантажуватися) з умовами спортивної (по-перше, опорна нога — пряма від моменту її постановки на опору та проходження моменту так званої вертикалі; по-друге, чергування одноопорного контакту ніг з дво-опорним). Якщо у спортивній ходьбі довжину дистанцій визначено правилами змагань (3, 5, 10, 15, 20, 30, 50 км), то у спортивно-оздоровчій ходьбі право визначення дистанції залишається за людиною: від 50—100 до... скільки кому заманеться. Довжина дистанції, довжина і частота кроків, місце і час проведення занять — індивідуальні, адже *основна мета — отримати задоволення.* а це означає *відсутність змагальності.* Головне гасло спортивно-оздоровчої ходьби — «Почати тренування в одному стані, а закінчити у кращому!» Отже, людина, яка займається ходьбою для поліпшення свого психоемоційного та фізіологічного стану, вдосконалює себе день за днем, що певною мірою вже є творчим прогресом.

ЩО ПОТРІБНО?

Місце для занять спортивно-оздоровчою ходьбою не обмежується: взимку це коридор завдовжки від 30 м, влітку — стадіон, тротуар, парк, ліс — тобто всюди, де можна ходити взагалі.

Одяг і взуття мають бути зручними та вільними. «Найкраще взуття — його відсутність», — казав видатний німецький гігієніст С. Кнейпп — звичайно, якщо умови (температура та рівність поверхні) дозволяють.

Час — будь-який зручний — залежно від особистого настрою, бажання, можливостей.

Суттєвим чинником ефективності спортивно-оздоровчої ходьби є правильна постава і хода взагалі. Будь-яка справа має бути цікавою і давати задоволення. Але не слід забувати про ортопедичні норми, бо часом трапляється так, що більшість батьків несвідомо формують неправильну поставу і ходу своїй дитині. Якщо в дошкільному віці причиною є капці, то у шкільному додається портфель-ранець і невиправдані навантаження на уроках фізкультури.

ТЕХНІКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ

При спортивно-оздоровчій ходьбі важливе значення має *положення голови* погляд спрямований удалечінь, обличчя усміхнене.

Головний акцент у техніці спортивно-оздоровчої ходьби — активні *рухи руками-плечима* як умова для відповідних амплітудних рухів у поперековому відділі хребта. Руки — це до 8-10% ваги людини, і слід пам'ятати, що вони мають працювати не лише на рівні з ногами й навіть суб'єктивно більше. Таким чином досягається полегшення «піднімання» тулуба «з ніг», завдяки чому, ноги розвантажуються. Тоді ж виникають умови для вільних рухів *тазом*.

Тазостегновий суглоб махової ноги, «виходить» разом із стегном махової ноги вперед. Амплітуда рухів для кожного має бути приємною, зручною. Саме це забезпечує посилений кровообіг у черевній порожнині у хребті. Завдяки змахам рук і поворотам таза відбувається струшування хребта від попереку і аж до шийних хребців. А це потужний приплив крові майже до всіх органів. Завдяки цьому організм оновлюється, у дорослих розпадаються солі, згорають зайві жири. Систематичне і регулярне тренування з виконанням таких рухів вже з перших разів поліпшує самопочуття і настрій, знімає головний біль, нормалізує артеріальний тиск, лікує проблеми шлунково-кишкового тракту, радикуліти й

остеохондрози. Цікаво, що з часом, як свідчення про правильну гармонійну техніку ходьби, приходять рими — людина починає складати вірші, писати музику, пісні.

Траєкторія перенесення кисті вперед дещо коротша за траєкторію кисті, що йде з крайнього переднього положення в крайнє заднє. Ідеальна відмінність між довжиною цих траєкторій — 24 %. Отже, руки весь час «згинаються-розгинаються» в ліктях — м'язи скорочуються-розслаблюються, чим полегшують роботу серцево-судинної системи. *Положення передпліч* під час їх найбільшого розведення (що відповідає двоопорному положенню ніг) — паралельно до хребта, який має бути абсолютно вертикальним. Кулак передньої руки — десь на рівні підборіддя, лікоть задньої руки — «вилітає» майже на рівень плечового суглоба. Пальці рук стискаються в кулак спереду і розслабляються ззаду. *Плечові суглоби* повинні пружно «підстрибувати», як м'яч, — саме так відбудеться передача імпульсу сили й енергії руху від рук на тулуб.

Для правильного *руху ногами* треба уявити між колінами паркан чи якусь площину, що не дає ступням заплітатися, тобто переміщення ступнів відбувається у площинах, паралельних напрямку загального руху. При цьому носки ніг не повинні бути паралельні один до одного, а мають трішечки «дивитися» в різні боки. По-перше, це біомеханічне доцільно (забезпечує природні рухи тазом), по-друге, нога візуально сприймається довшою і стрункішою. При збільшенні частоти кроків більш як 130—140 на хвилину відштовхуватися ступнею недоцільно, адже це — втручання в автоматизм руху, руйнування гармонії ходьби. Краще сконцентрувати увагу на активності рук, плечей.

Паралельно подумки звертайте увагу на *положення ступень*. Коли ступаєте, то ступню треба «забрати на себе», або ж «сховати підошву» так, щоб її не було видно, якби хтось подивився вам услід. Під час «вертикалі», коли махова (зігнута в коліні) нога проходить повз опорну (випрямлену в коліні), підошва має бути паралельною до опори.

Пам'ятайте, що тренування слід починати з розминки, з простих вправ у повільному темпі, поступово збільшуючи амплітуду і темп рухів.

ПРИЧИННО-НАСЛІДКОВІ ЗВ'ЯЗКИ ПОСТАВИ, ХОДИ ТА ЗДОРОВ'Я

За даними досліджень, 80—90 % дітей при народженні отримують травматичні впливи на хребет. Проходження по родових шляхах, можливі помилки акушерки під час прийняття дитини — все це позначається на кістковій системі, і з часом

проявляється. Лише 10 % немовлят після мікротравм при народженні мають здорові хребти. Як не дивно, але пес «прямоходяче людство» приречене на різну довжину ніг. За статистикою, 90 % дітей такими й народжуються.

На перший погляд це непомітно, але для скелета — це справжня біда! Таз, з точки зору прямоходіння і сили гравітації Землі, має бути строго симетричним. Та при різній довжині ніг хребет викривляється у крижовій частині в якийсь бік. Що більша різниця у довжині ніг, то більше компенсаторне викривлення в протилежний бік у грудному відділі хребта. Так формується «5 – ти подібний» сколіоз — бічні викривлення хребта, що призводять до тяжких наслідків. Наприклад, у віці 20—25 років можливе виникнення гриж міжхрящевих дисків, які мали б з'являтися лише після 50 років. При викривленні хребта зміщуються внутрішні органи, порушується їхня іннервація, поступово розвиваються захворювання. Отож профілактику потрібно починати змалечку.

Якщо в дитини різна довжина ніг, підкладайте устілки відповідної товщини, щоб вирівнювати тазостегнові суглоби до горизонтального ріння. Батьки мають забезпечити устілки до кожної пари взуття, щоб від них був ефект. При постійному користуванні устілками (до 18—20 років, коли скелет остаточно сформувався) можливе вирівнювання дуг сколіозу, виправлення перекосу тазостегнових суглобів.

Коли дитина починає ходити, у неї формуються фізіологічні вигини хребта: на перед — у шийному та крижовому відділах, та назад — у грудному та крижовому. Ці вигини утворюють унікальну спіралеподібну форму хребта, що здатний витримувати вагу в 18 разів більшу за бетонний стовп такого самого діаметра!

Опорно-рухові порушення дитинства можуть прогресувати у школі: невідповідність шкільних меблів індивідуальним особливостям дитини, недоцільні навантаження, незбалансований розклад уроків, несприятливе психологічне тло прискорюють розвиток проблем хребта. При непорушному сидінні протягом уроку (40—45 хв) виникає напруження м'язів шиї, спини, як наслідок — легше виникають запальні процеси. Щоб уникнути цього, дітям треба надавати можливість встати, розім'ятися, порухатися. Наслідком заборони побігати, пострибати, покричати, пограти на перерві буде вертлявість і неслухняність на уроці. Дитина має рухатися тоді, коли їй необхідно — так інтуїтивно вона здійснює профілактику багатьох захворювань. Малюки мають право набирати кількість своєї фізичної активності будь-якими шляхами. Але краще спрямувати її в корисне річище. Обмеження в русі часто робить з дитини розбишаку-хулігана. З точки зору здоров'я ідеальна тривалість уроку — 20-30 хв. Та на жаль у нашій системі освіти це не враховується.

СПОРТ – НЕ ДЛЯ ВСІХ

Людській природі притаманні більшість видів спорту, бо тривалі повсякденні «перекуси та перегини», перевантаження на різні функціональні системи організму призводять до їх передчасного виходу з ладу. Людина — це своєрідна «біологічна машина», у якої кожна «внутрішня запчастина» має свій термін працездатності. Чи розумно скорочувати ці терміни спеціально? Статистика свідчить, що більшість професійних спортсменів та артистів балету мають по кілька міжхребцевих гриж і серйозні проблеми з хребтом. Професійно спортом можуть займатися лише 5—6 % абсолютно здорових людей. Це люди без порушень у опорно-руховій та інших системах. Отже, насамперед треба виправити проблеми, про які йдеться, вдосконалити здоров'я, і лише тоді займатися спортом. Дитина не усвідомлює всіх наслідків її «гри у спорт», але батькам знати про це треба, це їхня відповідальність. Навіть танці, особливо професійні, корисні далеко не кожному. Наприклад, під час танцювальних обертів, зокрема, перенавантажуються поперечні відростки крижових хребців. Будь-які оберти, згинання, різкі повороти у змагальному темпі не передбачені природою, вони є антифізіологічними, а отже, ризикованими з точки зору оптимальності рухів і навантаження найприроднішою є ходьба. Останні 25—30 років у цивілізованому світі спостерігається справжній бум оздоровчої ходьби. Особливо корисна спортивно-оздоровча ходьба, у якій техніка рухів побудована за законами гармонії, з урахуванням «золотого перетину». Розвиваючи гармонію рухів, ми тим самим удосконалюємо розум. Адже рука людини — це, образно кажучи, продовження мозку в просторі. Бо, вибудувавши траєкторію руху кінцівок за «золотим перетином» — коефіцієнтом гармонії і краси, — отримаємо так звану «м'язову радість», а відтак, здорові ноги і спину.

Ми всі можемо й мусимо бути здоровими і красивими. Це не складно. Треба частіше сидіти склавши ноги калачиком, або між колінами покласти скручений валиком рушник, попередньо зв'язавши гомілки шарфиком, і так, стоячи чи сидячи з прямими ногами, вчити уроки, дивитися телевізор тощо. Отже, природні рухи людини використовуються для її спортивного та фізичного вдосконалення і оздоровлення, що, у свою чергу, приносить насолоду і задоволення, поліпшує як фізичний, так і емоційний стан.

