

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2023.76.80.024

Значение ходьбы в жизни студента

Покусаева Наталья Васильевна

Старший преподаватель,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: 000548@pnu.edu.ru

Пархоменко Анастасия Олеговна

Студент института архитектуры строительства и дизайна,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: nastyop@icloud.com

Аннотация

Сейчас, для того чтобы добиться успеха, студенты тратят большое количество своего времени на учебу. Но, несмотря на это, спорт и вправду очень важен. Доказано, что сидячий образ жизни приводит к активному росту заболеваний позвоночника, варикозному расширению вен, остеохондрозу; присутствуют также эстетические проблемы, такие как ухудшение состояния кожи и волос, бледный цвет лица, целлюлит; нарушения в работе нервной системы; избыток жировых отложений, особенно висцерального жира; ухудшение хронических патологий. Физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть в студенческой жизни. Студенты проводят большую часть своей жизни в положении сидя. Сидячий стиль жизни непременно приводит к атрофии мышц, остеохондрозу и ожирению. Один из самых простых и доступных видов физических нагрузок – это ходьба. Для поддержания тела в тонусе ходить требуется много, не меньше 2 тысяч шагов, желательно непрерывных или продолжительных. Для студента реально найти время для ходьбы, главное, чтобы было желание. Чтобы начать заниматься пешей ходьбой можно как минимум ходить до и от института пешком. Это будет началом тренировок, чтобы вы смогли привыкнуть к нагрузке и к правилам ходьбы. В дальнейшем, после привыкания, этим будет не обойтись и придется увеличить количество шагов и потраченного времени.

Для цитирования в научных исследованиях

Покусаева Н.В., Пархоменко А.О. Значение ходьбы в жизни студента // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 11А. С. 183-188. DOI: 10.34670/AR.2023.76.80.024

Ключевые слова

Спорт, физическая культура, здоровье, упражнения, студент.

Введение

Сейчас, для того чтобы добиться успеха, студенты тратят большое количество своего времени на учебу. Дни и ночи проходят, сидя за столом, согнувшись за учебником и ноутбуком. В учебный год мысли о здоровье и занятии спортом улечиваются. Тяжело выбраться из-под учебников для того, чтобы найти время хотя бы на разминку, не говоря уже о полноценной тренировке. Но, несмотря на это, спорт и в правду очень важен. Доказано, что такой образ жизни приводит к активному росту заболеваний позвоночника, варикозному расширению вен, остеохондрозу; присутствуют также эстетические проблемы, такие как ухудшение состояния кожи и волос, бледный цвет лица, целлюлит; нарушения в работе нервной системы; избыток жировых отложений, особенно висцерального жира; ухудшение хронических патологий. Для поддержания здорового образа жизни и иммунитета надо стараться находить время на себя.

Основная часть

Процесс жиросжигания стартует от тридцати минут занятием спортом в день и более. Для студента с тяжелым графиком можно заниматься до тридцати минут в день, тогда результат будет направлен лишь на оздоровление, поддержание мышц и иммунитета в тонусе. В современном мире есть большой перечень различных видов спорта. Одни виды спорта помогают поддерживать форму в тонусе, благодаря другим можно изменить фигуру кардинально. Появляются новые виды фитнеса, уже не требуется выполнять скучные, тяжелые упражнения, а также тратить большое количество денег и времени для результата. Многие категории спорта возможно изучать в домашних условиях, не тратя на них материальные сбережения. Можно прыгать на скакалке или батуте, худеть во время танцев, боксировать, сжигать калории на велосипеде, бегать, плавать и многое другое.

Один из самых простых и доступных видов физических нагрузок – это ходьба. Для поддержания тела в тонусе ходить требуется много, не меньше 2 тысяч шагов, желательно непрерывных или продолжительных. Главное правило при ходьбе – это держать осанку. Во время ходьбы требуется держать голову прямо, спину ровно и поднять подбородок. В данной позе позвоночник выпрямляется и во время дыхания снижается нагрузка на диафрагму. Для правильной ходьбы необходимо задействовать все мышцы ног: икры и мышцы бедра. Наступать следует на пятку, затем переносить центр тяжести на носок, широко перемещая ноги. Так будут задействованы икроножные мышцы, и шаг будет правильным. Для поддержания осанки не мало важно держать плечи расправленными, тогда спина будет ровной, а внешний вид будет уверенным. Еще один важный шаг – это двигать руками. Нежелательно засовывать их в карманы, лучше двигать в такт ходьбе. Тогда вы сможете заметить, что шагаться становится легче и быстрее. Как только вы привыкните и начнете соблюдать данные правила неосознанно, можно увеличивать нагрузки. Начните с разминки, далее приступайте к ходьбе, но постепенно увеличивайте темп и расстояние. Так, увеличивая нагрузки по чуть-чуть с каждым разом вы не просто будете держать форму в тонусе, но и тренировать мышцы тела и сжигать жиры.

Польза от ходьбы весьма велика, многие считают, что она гораздо полезнее бега. Ходьба нормализует:

- мозговую деятельность, насыщает мозг кислородом и улучшает память, концентрацию, умственную активность и работоспособность;
- улучшает работу нервной системы – повышает уровень гормонов серотонина и дофамина,

- отвечающих за настроение, уверенность, энергию и когнитивные способности. Уменьшает стресс и тревогу, снимает напряжение, успокаивает и расслабляет ум;
- укрепляет иммунную систему – стимулирует секрецию Т-лимфоцитов, которые борются с вирусами, бактериями и раковыми клетками, улучшает работу легких, усиливает кровообращение и повышает количество кислорода, поступающего к тканям и органам;
 - укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему – увеличивает циркуляцию крови и пульс, позволяя сердцу перекачивать больше крови и доставлять больше кислорода и питательных веществ ко всем органам;
 - профилактика диабета и инсулинорезистентности – снижает повышенный уровень глюкозы в крови; укрепляет мышцы и суставы, повышает плотность костей – особенно важно для людей с остеопорозом, так как ходьба на длинные дистанции повышает выносливость и значительно уменьшает риск переломов.

Студенту реально найти время для ходьбы, главное, чтобы было желание. Чтобы начать заниматься пешей ходьбой можно как минимум ходить до и от института пешком. Это будет началом тренировок, чтобы вы смогли привыкнуть к нагрузке и к правилам ходьбы. В дальнейшем, после привыкания, этим будет не обойтись, и придется увеличить количество шагов и потраченного времени. Но это время будет потрачено с пользой для вашего здоровья и физического, и ментального. После такой нагрузки станет легче учиться, материал будет запоминаться легче и быстрее в разы, а концентрация на изучаемом материале увеличится.

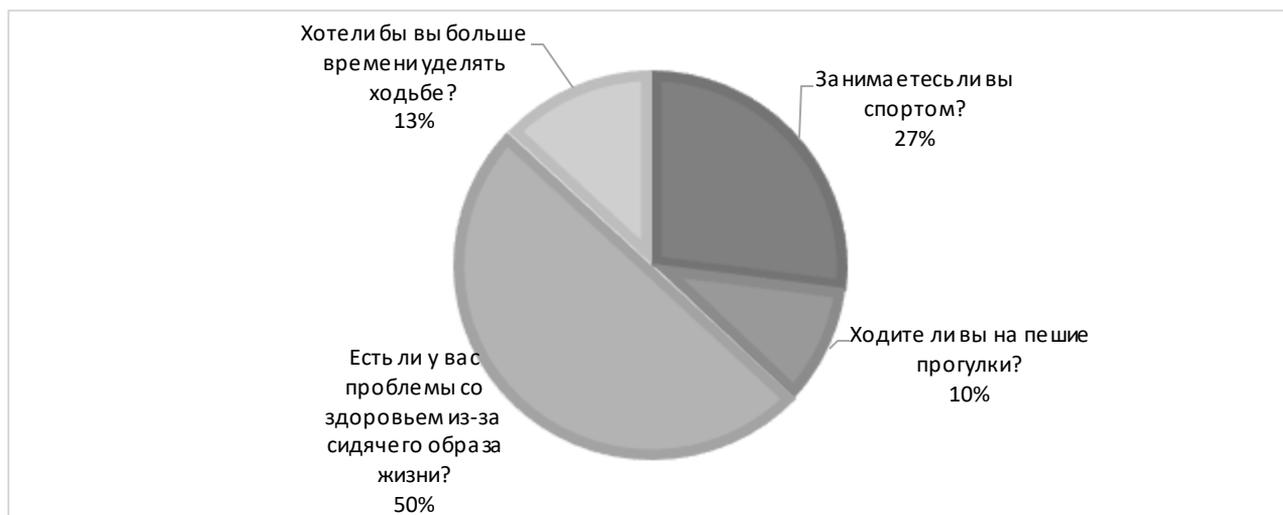


Рисунок 1 – Структура ответов на вопросы

Согласно статистике, в группе «ДАС(б)-21» «Тихоокеанского государственного университета» 27% занимаются спортом на постоянной основе. 10% всей группы регулярно ходят на пешие длительные прогулки. Ровно половина группы имеет проблемы со здоровьем, преимущественно это остеохондроз. И всего 13% поддержали идею для того, чтобы найти время на регулярные прогулки для оздоровления.

Специалисты не называют кардинальной разницы, в какое время суток лучше проводить пешие прогулки. Есть единственный доказанный факт, что пешие прогулки поздно вечером улучшают сон и помогают держать уровень сахара и крови под контролем. Но выбор времени абсолютно индивидуален, все зависит от человека и его организма. Также есть исследования, которые показывают, что люди, которые ходят на пешую прогулку рано утром, по итогу больше

двигаются в течение дня. Упражнения во второй половине дня помогают нарастить мышцы и повысить производительность.

Заключение

Исследования показывают, что дневная ходьба может помочь вам сбросить больше жира, контролировать уровень сахара в крови и снизить инсулинорезистентность.

Библиография

1. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
2. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования как способ создания гуманного будущего // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 131-135.
3. Алексейчева Е.Ю., Ганова Т.В., Зверев О.М., Гончарова В.А., Калининкова Н.Г., Ключко О.И., Крупник В.Ш., Лебедев Р.С., Ле-ван Т.Н., Мамонтов К.В., Михайлова И.Д., Нехорошева Е.В., Пучкова Н.Н., Феклин С.И., Филиппова Л.С., Хабибова А.С., Ходоренко Е.Д., Злотников И.В., Левинтов А.Е., Смоляков А.В., Меерович М.Г. Мастерская организационно-деятельностных технологий. Опыт формирования в Московском городском университете: коллективная монография. Москва-Берлин: ООО "Директмедиа Паблишинг", 2019. 573 с. ISBN: 978-5-4499-0172-9
4. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2019. 191 с.
5. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
6. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
7. Нехорошева Е.В. Исследование учебно-профессиональной мотивации студентов образовательных организаций // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2015. № 1 (5). С. 69-75.
8. Орчакова Л.Г. Интеграционные инновационные процессы в высшем профессиональном образовании: новые технологии обучения. В сборнике: Образование, экономика, право в современном информационном обществе. Материалы VIII международной научной конференции. 2012. С. 133-136.
9. Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры. М., 2019. 184 с.
10. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М., 2019. 113 с.

The importance of walking in a student's life

Natal'ya V. Pokusaeva

Senior Lecturer,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: 000548@pnu.edu.ru

Anastasiya O. Parkhomenko

Student of the Institute of Architecture, Construction and Design,
Pacific State University,
680000, 68, Karla Marksa str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: nastyp@icloud.com

Abstract

Nowadays, in order to succeed, students spend a large amount of their time studying. But despite this, sport is really very important. It has been proven that a sedentary lifestyle leads to an active increase in spinal diseases, varicose veins, and osteochondrosis; There are also aesthetic problems, such as deterioration of the skin and hair, pale complexion, cellulite; disturbances in the functioning of the nervous system; excess body fat, especially visceral fat; worsening of chronic pathologies. Physical education and sports are an integral part of student life. Students spend most of their lives sitting. A sedentary lifestyle certainly leads to muscle atrophy, osteochondrosis and obesity. One of the simplest and most accessible types of physical activity is walking. To keep your body in good shape, you need to walk a lot, at least 2 thousand steps, preferably continuous or long. It is possible for a student to find time to walk, the main thing is that there is a desire. To start walking, you can at least walk to and from the institute. This will be the beginning a training so that one can get used to the load and the rules of walking. In the future, after getting used to it, this will not be enough and one will have to increase the number of steps and time spent.

For citation

Pokusaeva N.V., Parkhomenko A.O. (2023) Znachenie khod'by v zhizni studenta [The importance of walking in a student's life]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (11A), pp. 183-188. DOI: 10.34670/AR.2023.76.80.024

Keywords

Sport, physical culture, health, exercises, student.

References

1. Begidova T.P. (2019) Teoriya i organizatsiya adaptivnoi fizicheskoi kul'tury [Theory and organization of adaptive physical culture]. Moscow.
2. Pel'menev V.K., Koneeva E.V. (2019) Istoriya fizicheskoi kul'tury [History of physical culture]. Moscow.
3. Yagodin V.V. (2019) Fizicheskaya kul'tura. Osnovy sportivnoi etiki [Physical Culture. Fundamentals of sports ethics]. Moscow.
4. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya istudencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
5. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
6. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
7. Nekhorosheva E.V. (2015) Issledovanie uchebno-professional'noj motivacii studentov obrazovatel'nyh organizacij [Research of educational and professional motivation of students of educational organizations] *Ekonomicheskie i social'no-gumanitarnye issledovaniya*. [Economic and socio-humanitarian studies.] № 1 (5). pp. 69-75.
8. Orchakova L.G. (2012) Integracionnye innovacionnye processy v vysshem professional'nom obrazovanii: novye tekhnologii obucheniya [Integration innovation processes in higher professional education: new learning technologies] *V sbornike: Obrazovanie, ekonomika, pravo v sovremennom informacionnom obshchestve. Materialy VIII mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [In the collection: Education, economics, law in the modern information society. Materials of the VIII International Scientific Conference] pp. 133-136.
9. Alekseicheva E.Yu., Ganova T.V., Zverev O.M., Goncharova V.A., Kalinnikova N.G., Klyuchko O.I., Krupnik V.Sh., Lebedev R.S., Le-van T.N., Mamontov K.V., Mikhailova I.D., Nekhorosheva E.V., Puchkova N.N., Feklin S.I., Filippova L.S., Khabibova A.S., Khodorenko E.D., Zlotnikov I.V., Levintov A.E., Smolyakov A.V., Meerovich M.G.

-
- (2019) Masterskaya organizacionno-deyatelnostnyh tekhnologij. Opyt formirovaniya v Moskovskom gorodskom universitete: kollektivnaya monografiya.[Workshop of organizational and activity technologies. The experience of formation at Moscow City University: a collective monograph]. Moscow-Berlin: Directmedia Publishing LLC, 2019. 573 p. ISBN: 978-5-4499-0172-9
10. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizaciya obrazovaniya kak sposob sozdaniya gumannogo budushchego [Humanization of education as a way to create a humane future] Metodologiya nauchnyh issledovanij. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnyh tekhnologij MGPU». [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU". Yaroslavl]. pp. 131-135.