

(11 случаев), 33,3 % — на долю эндокринной патологии (6 случаев), 17 % — обменные нарушения (3 случая), 5,5 % — сердечно-сосудистая патология (1 случай).

Выводы

1. Существуют значительные трудности в диагностике ТГ.
2. Изолированный ТГ является формой, поражающей в основном социально благополучные слои населения, преимущественно городских жителей, при этом мужчины и женщины одинакового возраста заболевают примерно с равной частотой.
3. Клиническое излечение достигнуто менее чем у половины пациентов.
4. У большинства пациентов с ТГ имеются сопутствующие заболевания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хокканен, В. М. Туберкулез глаз: этиология, патогенез, клиническая картина: учеб. пособие / В. М. Хокканен. — СПб.: СПбМАПО, 2010. — 24 с.
2. Устинова, Е. И. Диагностика туберкулеза глаз в противотуберкулезных учреждениях в современных условиях / Е. И. Устинова, В. М. Батаев // Офтальм. ведомости. — 2012. — № 5(1). — С. 58–63.

УДК 796.421:614.2

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Шведова О. А.

Научный руководитель: А. В. Чевелев

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Ходьба — это природный способ физической нагрузки на организм, свойственный человеку со времен прямого хождения. Ежедневная ходьба благоприятно влияет на совокупные процессы, происходящие в организме под ее влиянием. Она приводит в норму жизненно важные системы организма человека и значительно улучшает качество жизни. При современных тенденциях массового развития гиподинамии, ходьба является универсальным и самым доступным средством в борьбе с ней.

Спортивная ходьба — циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей. Во время спортивной ходьбы в работу вовлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему обмен веществ в организме повышается, а деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом усиливается [1].

Цель

Изучить влияние спортивной ходьбы на организм человека.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

По своему физиологическому воздействию на организм спортивная ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности. При правильно дозированной спортивной ходьбе происходит гармоничная многоуровневая естественная стимуляция защитных систем организма. В большей степени она воздействует через мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Выделяемые при ходьбе гормоны удовольствия — энкефалины, эндорфины — благотворно влияют на нервную систему и способствуют восстановлению ее адекватной восприимчивости [2].

Во время спортивной ходьбы уменьшается нагрузка на сердце благодаря работе мышечного аппарата — ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу. Регулярные занятия

спортивной ходьбой укрепляют сердечную мышцу, улучшают работу микроциркуляторного русла, стабилизируют кровяное давление [3].

Очень полезна спортивная ходьба людям, имеющим избыточную массу тела. Ходьба способствует усвоению пищи и улучшению обмена веществ, а это препятствует отложению жира и способствует нормализации веса тела [3].

Занятия спортивной ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей [3].

Влияние спортивной ходьбы на функциональные системы организма обусловлены:

- техникой ходьбы;
- темпом (количеством шагов в мин.);
- длиной дистанции;
- характером грунта (ходьба по асфальту, песку, снегу и т. п.);
- характером одежды, обуви [3].

Важной составляющей спортивной ходьбы является темп.

Различают 5 скоростей ходьбы:

- очень медленную — 2,5–3,0 км/ч (60–70 шагов в мин.);
- медленную — 3–3,5 км/ч (70–90 шагов в мин.);
- среднюю — 4–5,6 км/ч (90–120 шагов в мин.);
- быструю — 5,626,4 км/ч (120–140 шагов в мин.);
- очень быструю — более 6,4 км/ч (более 140 шагов в мин.).

Ритм и темп спортивной ходьбы каждый выбирает сам, исходя из своих возможностей. Первая тренировка должна составлять не более 15 мин., в последующем время можно постепенно увеличить до получаса и даже более. Врачи считают, что в идеале мужчины должны проходить 56 км в неделю, а женщины — 48 км [2].

Дистанцию лучше разделить на четыре равные части. Первую из них проходят в спокойном темпе, две следующих нужно пройти быстро (это основная часть тренировки) и последнюю снова пройти медленно. Во время тренировки нужно следить за самочувствием и в зависимости от него варьировать степень нагрузки. Лучшим темпом является тот, при котором человек во время ходьбы может поддерживать разговор. Если в процессе занятия возникают болевые ощущения в груди или мышцах, необходимо сбавить темп [2].

Риск получить травму при занятиях спортивной ходьбой, по сравнению с бегом, сведен к минимуму, так как мягкое касание ступней земли снижает нагрузки на позвоночник. Также во избежание травм и для большей эффективности тренировок необходимо выполнять ряд требований:

- спина при ходьбе должна быть прямой;
- ноги должны быть прямыми, а руки согнутыми в локтях;
- дышать следует ровно, тело необходимо максимально расслабить [2].

Выводы

Спортивная ходьба — простейший и наиболее доступный вид физической активности, который подходит для людей различных возрастных категорий. Она оказывает благотворное влияние на организм человека, при этом нагрузка на мышцы спины и ног существенно меньше, чем при беге. Занятия спортивной ходьбой нормализуют артериальное давление, способствуют снижению содержания сахара в крови, умственного и психологического напряжения после трудового дня, нормализует сон.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М.: Академия, 2003. — С. 50–53.
2. Жуков, А. Д. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения / А. Д. Жуков. — М.: Юнеско, 2011. — С. 178.
3. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Д. Благий, Ю. А. Усачев. — Киев: Науковед, 2008. — С. 197.