

Польза и вред 10.000 шагов в день

Ткачев Денис Игоревич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью статьи является выявление пользы и вреда в популярном утверждении, что человеку необходимо проходить в день 10.000 шагов для должного функционирования организма. Разобрать плюсы и минусы данного утверждения.

Ключевые слова: ходьба, бег, спорт, польза, здоровье

The pros and cons of 10,000 steps a day

Tkachev Denis Igorevich

Sholem Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the article is to benefit the popular statement that a person needs to walk 10,000 steps a day for the proper functioning of the body. Discuss the pros and cons of this statement.

Keywords: walking, jogging, sport, benefits, health

В настоящее время в России существует ежегодная акция под названием «10.000 шагов к жизни». Первая акция была проведена в 2019 году, где в ней приняло участие более 150.000 человек и 353 населенных пункта. В 2021 в акции уже побывало более 1.000.000 человек и свыше 500 населенных пунктов. Акция также порой проводится в честь Всемирного дня здоровья.

Но главный вопрос, почему же именно 10.000 шагов? На это влияет многое, даже банальное устройство трекеров для ходьбы, так как их порогом является именно 10.000, после чего сбрасывается на ноль, а в современных гаджетов эта цифра используется по умолчанию, как задача на день. Как минимум данная цифра является заманчивой и привлекательной, ведь если бы она была 9.832, то звучало бы не столь убедительно, а полная цифра звучит гордо. Существует теория, что изначально это вовсе маркетинговый ход Японского шагомера во второй половине 20 века, под названием Манро-Кей (万ペースメーター), что дословно и переводилось, как «измерить 10.000 шагов».

Целью данного исследования является выявить, действительно ли человеку необходимо проходить в сутки именно 10.000 шагов, разобрать плюсы и минусы такой нагрузки и определить оптимальное количество шагов для человека.

И всё же, несмотря на маркетинг, ходьба невероятно полезна для нас. Если человек осуществляет менее 4-6 тысяч шагов, то такой образ жизни может вызывать ожирение, проблемы с суставами и мышцами и множество других проблем, вплоть до сердечно-сосудистой системы.

Американский журнал профилактической медицины в 2017 году провел исследование, благодаря которому было выявлено, что люди, осуществляющие более 5.000 шагов, имеют меньше риски, связанные с болезнями сердца и инсультом [4]. У многих нормализовались показатели артериального давления. Сейчас существует опасение, что не рекомендует сразу переходить на 10.000 шагов, к этой цифре нужно идти постепенно, так как, это сравнимо с пауэрлифтингом, где запрещено сразу браться за тяжелые веса. Особенно это касается пожилых людей, чей образ жизни постепенно снижается с возрастом. Однако, есть и те люди, которые ходят или пробегают и 20.000 шагов, для них это уже становится привычкой и приносит исключительную пользу. Исходя из этого можно сделать вывод, что ко всему нужно подходить аккуратно и постепенно.

Ходьба это один из немногих видов спорта, который не приносит каких-либо рисков, здесь нет возможности сорвать мышцы или связки. Это самый простой и легко осуществимый вид спорта. Человеку не нужен инвентарь, абонементы в зал и т.д.. Только кроссовки и заранее продуманный маршрут. Под эти критерии подходит и бег, но бег, особенно без определенной подготовки, может отрицательно повлиять на ваше здоровье. Бег является отличным вариантом, после множества прогулок, когда ваш организм начнет привыкать к легким нагрузкам [3]. Можно выделить 6 преимуществ ходьбы и их эффект на организм.

1. Укрепление легких и дыхательной системы — благодаря ходьбе наши органы и кровь насыщается кислородом, а чем больше кислорода в нашей крови, тем больше становятся способности нашего тела. Спустя несколько дней регулярной ходьбы, человек можете заметить, что ему стало легче подниматься по лестнице, пропадает отдышка, всё это именно благодаря насыщению легких [2].

2. Укрепление сердца — кислородом насыщаются не только легкие, но и сердце, так, например, при высоких показателях кислорода в крови, вырастает и ударный объем, который помогает выяснить сколько необходимо перекачать крови за один удар. Благодаря этому понижаются риски сосудисто-сердечных заболеваний.

3. Повышенная производительность мозга — во время физической активности наш мозг излучает множество положительных гормонов, чаще всего это эндорфин. При должном количестве выработки эндорфина у человека поднимается настроение, уходит тревога и беспокойство, снижается

шанс приобретения депрессии и апатии. Повышается внимательность и продуктивность [2].

4. Повышение прочности костей — при ходьбе и беге идет повышенная нагрузка на наши кости, благодаря чему они укрепляются и становятся более прочными, снижая шанс переломов, вывихов. Ходьба является профилактикой остеопороза [1].

5. Профилактика сахарного диабета — во время любых физических нагрузках наши мышцы, будучи в напряжении, потребляют большое количество глюкозы и ко всему обеспечивают более эффективную работу инсулину.

6. Увеличение мышечной массы — самое банальное явление, но в тоже время необходимое к упоминанию. Регулярные нагрузки не только укрепляют наши мышцы и организм, но также способствуют их развитию и увеличению, тем самым повышая выносливость.

Многие всё равно задаются вопросом «А сколько же шагов в день ходить?», ведь сразу 10.000 это вредно, 3-4 тысячи слишком мало. Ответ довольно простой: необходимо ходить столько, сколько требуется организму для его полноценного функционирования. Не нужно заикливаться на шагомерах, мобильных приложениях, умных браслетах и т.д. Все эти девайсы имеют ко всему погрешности, ведь влияние на организм оказывает не только шаг, но и его интенсивность [3]. К примеру, если человек пройдет 10.000 шагов медленно, не спеша, это не будет иметь такой же эффект, как если бы он прошел такое же количество быстрым шагом. Каждый выбирает для себя темп ходьбы и ее количество, важно не ставить ограничения. Ведь нельзя сделать в день шагов больше и вреднее, чем нужно. Если человеку комфортно, он не чувствует усталости, а только прилив сил, количество шагов может быть какое угодно, все только пойдет на пользу.

Не случайно еще в античные времена Аристотель заявлял, что нет в жизни ничего хуже, чем регулярное длительное физическое бездействие, это убивает не только физическую природу человека, но и ментальную.

Библиографический список

1. Ахметьянова З.И., Крылов В.М. Бег. Виды и польза бега // Вестник науки и образования. 2020. С. 92-95. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44189471>
2. Королёв Г.И. Ходьба человека: современные критерии ходьбы и бега. М.: Мир Атлетов, 2008. 65 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20025456>
3. Ланцевская Н.С., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Спортивная ходьба в повседневной жизни // Международный студенческий научный вестник. 2016. №5-2. С. 303. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26230734>
4. De Cocker K.A., De Bourdeaudhuij I. M., Brown W. J. Effects of “10,000 Steps Ghent” // American Journal of Preventive Medicine. 2017. №6. С. 455-463. URL: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(07\)00529-6/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(07)00529-6/fulltext)