

Шаблинская Я. К.

**ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СОСТОЯНИЕ
КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» У СТУДЕНТОВ,
ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ОТДЕЛЕНИЮ**

Научный руководитель ст. преп. Гриб Е. В.

Кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Ограничения, вызванные пандемией Covid-19 оказали влияние на все сферы экономики и, конечно, на жизнедеятельность человека. Длительно сохраняющиеся требования соблюдения социального дистанцирования, а во многих странах объявление локдауна в значительной степени явились причиной снижения физической активности (ФА). Как известно, физическая активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни, а физические упражнения обладают спектром действий: трофо-, лимфо-, иммуно-стимулирующим. Ее снижение, либо резкое ограничение приводит к ряду нарушений психо-физических показателей, уровня здоровья у всех категорий населения.

Цель: оценить по данным функционального тестирования влияние изменений двигательной активности студентов, отнесенных к специальному учебному отделению.

Материалы и методы. Контрольное тестирование, метод циклической тренировки.

Результаты и их обсуждение. В условиях covid-ограничений проведение учебного процесса по предмету «физическая культура» также было скорректировано и занятия проходили в гибридном дистанционном режиме. Таким образом, в период с марта 2021 года по февраль 2022 года теоретический раздел знаний студенты изучали самостоятельно на платформе Moodle, практическая часть была реализована физической активностью в виде Терренкура при норме ФА не менее 6000 тысяч шагов. В результате контрольного тестирования проведенного в январе 2022 года, стало известно, что основные исследуемые показатели функционального состояния ССС и ДС остались на прежнем уровне, или незначительно изменились, в то время как данные уровня физической подготовленности имели тенденцию к снижению. Важно отметить значительное снижение общей выносливости (тест 6-ти минутная ходьба), что может быть объяснено фактическим снижением объема ФА, а именно ее интенсивности.

Кроме того, сравнительный анализ данных тестирования за исследуемый период и годичной давности (с марта 2020 по февраль 2021), когда была объявлена пандемия, но не были введены жесткие ограничения, связанные с ней (занятия физкультурой у студентов медицинского университета проводились в очной форме), свидетельствовал о сохранении тенденции повышения уровня физической подготовленности. Что примечательно, заболеваемость ОРИ, анализируемая по медицинским справкам, в течение года – период с марта 2020 по февраль 2021, была низкой, что подтверждает иммуностимулирующее действие физической активности.

Выводы. Таким образом, полученные данные сравнительного анализа подтверждают ранее исследованное и доказанное профилактическое действие физической активности на иммунную систему и организм человека в целом. В то же время:

снижение физической активности до средней нормы (5000 шагов в сутки по рекомендациям ВОЗ) у студентов с ослабленным здоровьем приводит к снижению общей выносливости и других физических качеств;

умеренная по объему циклическая нагрузка (ходьба в медленном и среднем темпе) не является кардионагрузкой, но способствует сохранению постоянного уровня функционального состояния кардиореспираторной системы.