

Сочнева В. С.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХОДЬБЫ КАК МЕТОДА ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП БГМУ**

Научные руководители ст. преп. Гриб Е. В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Известны разнообразные способы оздоровления организма интенсивная ходьба как самостоятельное упражнение является способом укрепления здоровья повышения функциональных резервов организма. Циклические упражнения, в частности ходьба и бег, в значительной степени приводят к уменьшению рисков развития гипертензии и других нарушений со стороны сосудистой системы. Работа циклического характера способствует снижению периферического сопротивления сосудов и нормализации артериального давления.

Цель: целью предпринятого исследования явилось – обоснование эффективности использования оздоровительной ходьбы для повышения уровня функционального состояния кардиореспираторной, дыхательной системы и улучшения эмоционального состояния студентов специальных медицинских групп.

Материалы и методы исследования. На основании анализа данных научно-методической литературы провести контрольное исследование, организовав экспериментальную и контрольную группу из числа студентов по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе. В качестве основного исследуемого средства физической активности, выбрав циклическую тренировку – оздоровительная ходьба. Методологической основой исследования явилось педагогическое тестирование, математический анализ результатов. Уровень физической подготовленности оценивался по результатам функциональных показателей состояния организма.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в период с сентября 2023 по апрель 2024 года. Среди студентов специальных медицинских групп были организованы две группы студентов с нозологическими характеристиками, которых, свидетельствуют о нарушениях в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Количество студентов в экспериментальной и контрольной группе было разделено поровну по 25 человек в каждой.

На занятиях студенты, вошедшие в экспериментальную группу, выполняли циклическую тренировку (оздоровительная ходьба). Студенты должны были проходить 6000 тысяч шагов за 1 час в пульсовой зоне 120-130 удара в минуту. Студенты контрольной группы занимались как обычно. Контрольное тестирование проводилось в три этапа: в исходное (сентябрь), промежуточное (декабрь), итоговое (апрель). Определялись показатели: ЧСС, АД, ЧД, нагрузочное тестирование (проба Мартине-Кушелевского). За период наблюдений отмечалась динамика изменений показателей кардиореспираторной системы. У студентов экспериментальной группы ЧСС с 79,4 удара в минуту уменьшилась до 65,3 удара в минуту, показатели ЧД снизились с 18,56 дыхательных акта до 12,34 дыхательных акта, у 43 студентов пульс восстановился после 1 мин. в сравнении с исходными 24 студентами, нормализовались показатели АД было 134,4/92,3 стало 118,3/81,3.

Выводы. На основании проведенного исследования и анализе полученных результатов тестирования можно сделать вывод, что применение оздоровительной ходьбы на занятиях оказывает нормализующее и тренирующее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма студентов СМГ и их самочувствие.