

Белорусский государственный медицинский университет,

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ КАРДИО-
РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Сочнева В.С., Гриб Е.В.

Кафедра медицинской реабилитации и физиотерапии

г. Минск, 2024г.

Актуальность



Цели и задачи исследования

Цели:

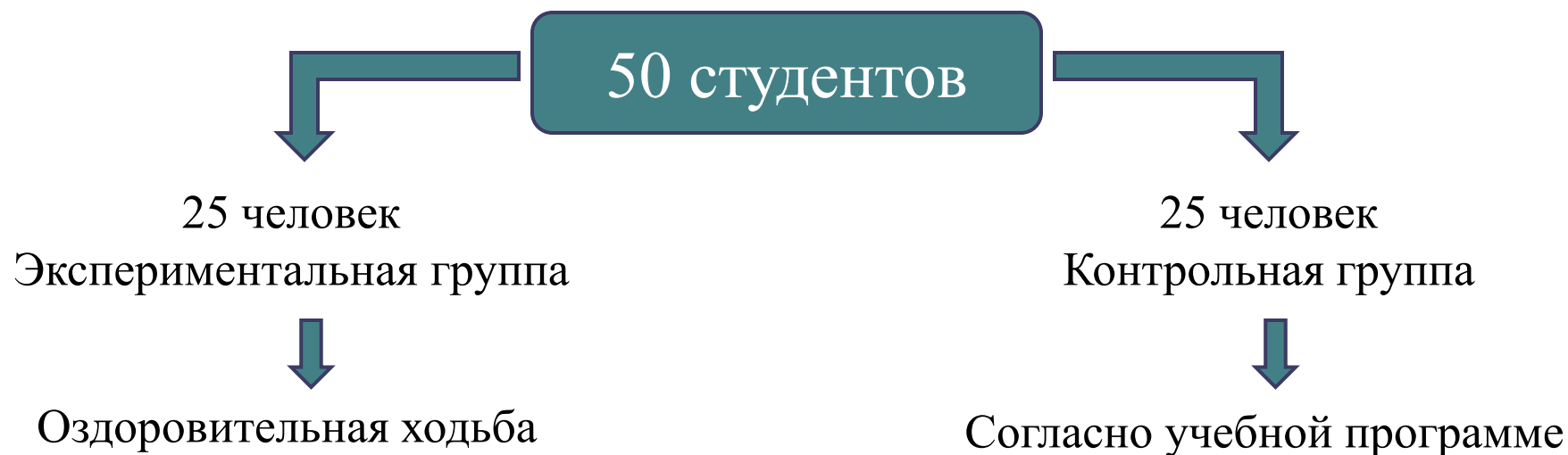
- Обоснование эффективности использования оздоровительной ходьбы для повышения уровня функциональных резервов организма и улучшения эмоционального состояния студентов специальных медицинских групп.

Задачи:

- Изучить специальную методическую литературу, указывающую на оздоровительный эффект интенсивной ходьбы;
- Определить потребность в использовании оздоровительной ходьбы в структуре занятий для студентов.

Материалы и методы исследования

На основании анализа данных научно-методической литературы проведено исследование, с организацией экспериментальной и контрольной групп из числа студентов по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе. В качестве основного исследуемого средства физической активности, выбрана циклическая тренировка – оздоровительная ходьба.



Ходьба

```
graph TD; A[Ходьба] --> B[Оздоровительная]; A --> C[Скандинавская]; A --> D[Терренкур];
```

Оздоровительная

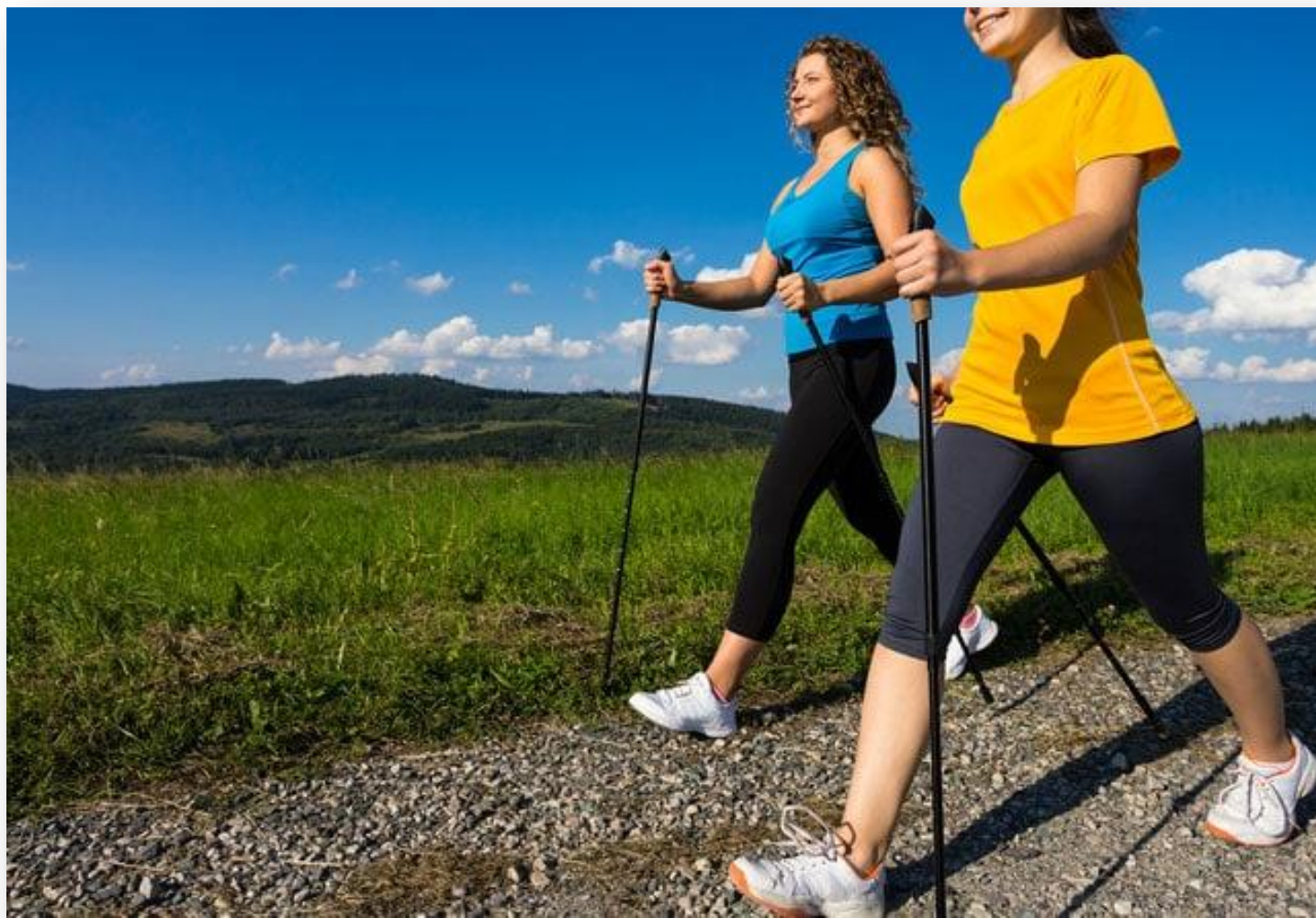
Скандинавская

Терренкур

Оздоровительная ходьба



Скандинавская ходьба



Терренкур



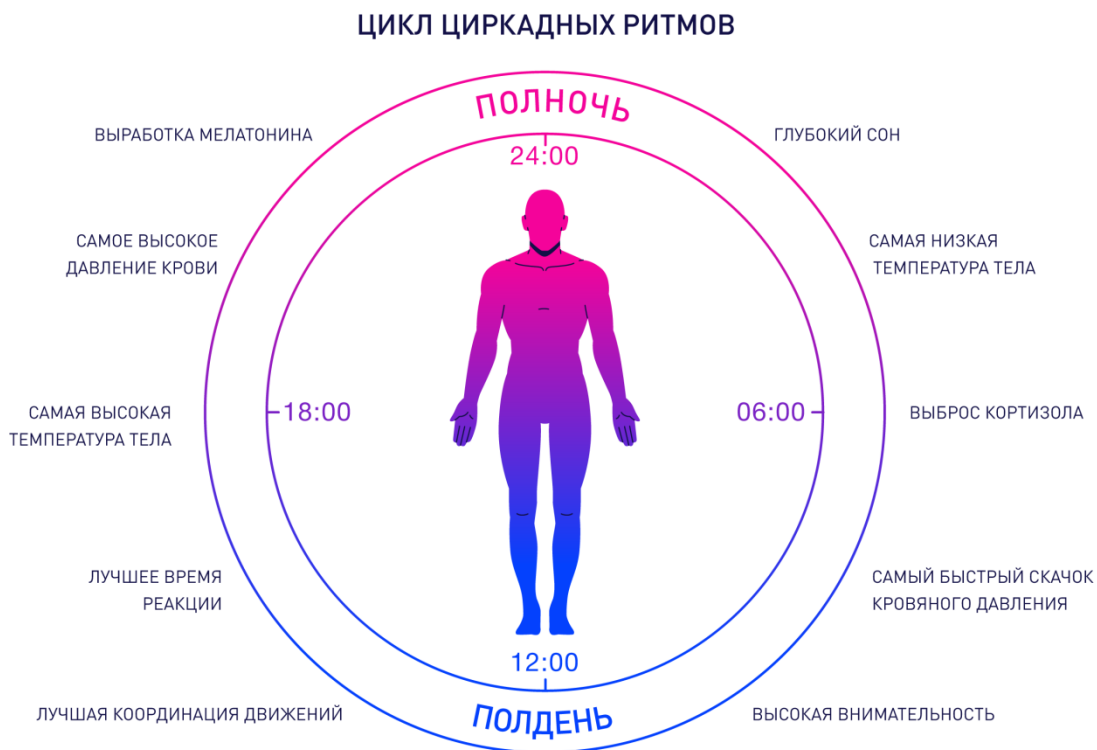


«Тропа здоровья»
Студенческий парк, г. Минск

Прежде всего, как средство оздоровления организма, ходьба не имеет противопоказаний, что позволяет применять этот вид физической активности для:

- Профилактики и коррекции нарушения осанки;
- Контроля массы тела;
- Использования в программах лечебной физической культуры при различных заболеваниях;
- Повышения уровня стрессоустойчивости, тем самым улучшая психическое здоровье.

Оздоровительная ходьба с утра помогает взбодриться, в дневное время повышает настроение и выносливость, а в вечернее – успокаивает нервную систему. Поэтому, регулярные прогулки нормализуют сон, тренируют дисциплину и режим дня.





Эффект от ходьбы обуславливается и другими факторами, например:

- Дистанцией или временем;
- Темпом;
- Рельефом местности;
- Техникой ходьбы.



Результаты и их обсуждение

Методологической основой исследования явилось педагогическое тестирование, математический анализ результатов. Уровень физической подготовленности оценивался по результатам функциональных показателей состояния организма.

1. 2023/24 учебный год;
2. Группа из 50 студентов-медиков;
3. Специальная медицинская группа здоровья;
4. Циклическая тренировка - оздоровительная ходьба;
5. Частота занятий - 4 часа в неделю (2 часа – занятие, 2 часа – самостоятельно);
6. Три этапа: исходное (сентябрь), промежуточное (декабрь), итоговое (апрель);
7. Определялись показатели: ЧСС, АД, ЧД, проба Мартине-Кушелевского.

Таблица 1 – Динамика изменений показателей функционального состояния кардио-респираторной системы студентов-медиков за период наблюдения

Показатели	Результаты тестирования					
	исходное		промежуточное		итоговое	
	Экс.	Контр.	Экс.	Контр.	Экс.	Контр.
ЧСС	79,4±1,23	79,4±1,23	73,5±1,01	75,09±1,5	65,3±0,89	72,6±3,1
АД сист, диаст	134,4±3,3	134,4±3,3	125,3±2,3	130,41±2,2	118,3±0,96	126,1±2,1
	92,3±1,6	92,3±1,6	87,6±1,2	90,7±0,8	81,3±0,73	87,04±1,1
ЧД	18,56±1,99	18,56±1,99	15,5±1,04	17,5±2,11	12,34±0,87	16,3±0,9
Проба Мартине- Кушелевского, восстановление	1-й мин.		1-й мин.		1-й мин.	
	9 студ.	9 студ.	14 студ.	10 студ.	19 студ.	12 студ.
	2-й мин.		2-й мин.		2-й мин.	
	11 студ.	11 студ.	7 студ.	11 студ.	4 студ.	9 студ.
	3-й мин.		3-й мин.		3-й мин.	
	5 студ.	5 студ.	4 студ.	4 студ.	2 студ.	4 студ.

Выводы

На основании проведенного исследования и анализе полученных результатов можно сделать вывод, что применение оздоровительной ходьбы на занятиях оказывает **нормализующее** и **тренирующее** действие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма студентов, а также на их самочувствие. Кроме того, показывает необходимость применения оздоровительной ходьбы в структуре занятий для студентов СМГ.