

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

Одним из основных средств оздоровления в специальной медицинской группе является ходьба. Результаты исследования показали, что данный вид двигательной активности является эффективным средством развития общей выносливости у студенток СМГ.

Научно обоснованные факты о влиянии двигательной активности на совершенствование функциональных систем организма открывают возможности использования ходьбы и бега в оздоровительных и лечебно-профилактических целях. Использование больших объемов кроссового бега как средства развития физического качества выносливости в специальной медицинской группе (СМГ) не представляется возможным, т. к. может привести к перенапряжению сердечно-сосудистой системы занимающихся и вызвать негативные изменения в их организме. Следовательно, ходьба является для студенток СМГ самым доступным видом двигательной активности, при котором мышечная работа включает более 50 % мускулатуры тела.

Для физически слабо подготовленных занимающихся это идеальное средство развития выносливости, определяющее возможность выполнения ими длительной работы, противостояния утомлению для оптимального уровня производительности труда, как умственного, так и физического. Причем уровень развития этого качества зависит, главным образом, от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных процессов и экономизации функций организма [1].

По своему физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ при низких уровнях здоровья. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей, органов брюшной полости, таза.

Ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей. У студентов с избыточной массой тела ходьба в сочетании с низкокалорийной диетой является эффективным средством ее снижения [2].

Учитывая вышеизложенное, в СМГ ходьба является закономерно выбранным средством оздоровления, для объективной оценки эффективности которого проводилось изучение физического и функционального состояния здоровья на основе контрольных измерений в первом, третьем и пятом семестрах со студентками СМГ историко-филологического факультета в течение 2015–2018 гг. В исследовании приняли участие 26 респондентов.

Необходимость повышения уровня развития двигательных качеств у студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, предъявляют достаточно высокие требования к сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Поскольку во время физических нагрузок (при оздоровительной ходьбе) значительно увеличивается потребление кислорода, в результате чего кардиореспираторная система подвергается изменениям, исследование функции внешнего дыхания, для оценки резервных возможностей функционального состояния организма студенток, проводилось и по гипоксическим пробам, частоте дыхания и показателям сердечно-сосудистой системы.

Проведенные результаты исследования средних показателей физической подготовленности (тест Купера) и функционального состояния организма студенток, рассчитанные по данным выборок описательной статистики с уровнем надежности 95%, представлены в таблице.

Доверительные интервалы средних показателей физической подготовленности и функционального состояния студенток СМГ

Показатели	Семестр	Левая граница доверит. интервала	Среднее значение	Правая граница доверит. интервала	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации
Тест Купера (м)	I	1278,13	1325,25	1372,375	107,5257	8%
	III	1391,23	1437,5	1483,78	105,5873	7%
	V	1379,17	1432,38	1485,59	124,4148	9%
Частота дыхания (кол-во раз)	I	17,10	19,04	20,99	4,86	26%
	III	14,15	15,73	17,31	3,78	24%
	V	14,35	15,58	16,81	3,08	20%

Показатели	Семестр	Левая граница доверит. интервала	Среднее значение	Правая граница доверит. интервала	Стандартное отклонение	Коэффициент вариации
Коэффициент выносливости (усл. ед.)	I	17,59	19,17	20,75	3,95	21%
	III	18,88	20,55	22,22	3,80	19%
	V	13,98	15,83	17,69	4,63	29%
Проба Штанге (сек)	I	35,59	41,71	47,83	15,30	37%
	III	36,77	44,96	53,15	20,04	45%
	V	36,88	42,54	48,20	14,15	33%
Проба Генчи (сек)	I	18,06	20,88	23,69	7,04	34%
	III	22,20	26,09	29,98	9,31	36%
	V	21,54	24,58	27,63	7,60	31%

Средневыборочные характеристики показали сильную отрицательную корреляционную связь между пробой Штанге и частотой дыхания (ЧД) и пробой Генчи и ЧД: чем выше данные пробы, тем ниже ЧД; так в 2015/2016 уч. году $r = -0,76$ и $r = -0,27$ соответственно, в 2017/2018 уч. году $r = -0,49$ и $r = -0,53$. Значимая положительная корреляционная связь обнаружена между пробой Штанге и пробой Генчи, причем эта связь сохраняется на протяжении трех лет: 1 семестр $r = 0,44$, 2 семестр $r = 0,47$, 3 семестр $r = 0,74$.

Дисперсионный анализ данных выявил, что фактическое значение отношения Фишера (F) в тесте Купера $F = 6,33$, критическое значение отношения Фишера ($F_{кр}$): $F_{кр} = 3,16$, коэффициента выносливости $F = 7,63$, $F_{кр} = 3,14$, частоты дыхания $F = 5,73$, $F_{кр} = 3,13$. Так как $F > F_{кр}$, то делаем вывод о том, что различия между выборками не случайны и существующие различия значимы. Следовательно, занятия оздоровительной ходьбой положительно повлияли на изменения показателей функционального состояния студенток, причем данные зависимы от этого фактора с вероятностью 95%.

Приведенные выше показатели динамики физической подготовленности позволяют считать, что применение оздоровительной ходьбы на занятиях физической культурой благоприятно воздействовали на развитие общей выносливости студенток, повышая их работоспособность.

Рекомендованные нагрузки, применяемые на занятиях оздоровительной ходьбой, соответствовали функциональной адаптации организма студенток, указывая на их эффективность применения и оздоровительный эффект.

При систематическом и правильном использовании, в зависимости от характера заболевания или индивидуальных особенностей организма, именно оздоровительная ходьба в СМГ способна компенсировать дефицит двигательной активности студенческой молодежи.

Литература

1. Старовойтова, Т. Е. Физическая культура : учебно-методический комплекс / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, М. Н. Радькова. – Могилев : УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2011. – 108 с.
2. Мискевич, Т. В. Оздоровительная ходьба : методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 52 с.