

УДК 796.012.412.4-057.875

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т. В. Козлова
(БГТУ, Минск, Беларусь)

В данной статье представлена сравнительная характеристика показателей функционального состояния студентов специальной медицинской группы факультета информационных технологий учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» с использованием оздоровительной ходьбы на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в качестве основного средства, позволившего повысить уровень физической работоспособности, работоспособности дыхательной системы и адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, оздоровительная дозированная ходьба, функциональное состояние, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, физическая работоспособность.

Введение. В педагогической работе учреждения высшего образования (УВО) по дисциплине «Физическая культура» необходимо решать задачи, направленные на укрепление здоровья студентов, подготовку к будущей профессиональной деятельности, увеличение адаптационных резервов организма, повышение психологической устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. Решение данных задач возможно при повышении уровня физической подготовленности обучающихся. Следовательно, необходимо развивать физические качества, одним из которых является выносливость. Вы-

носливость – это способность человека выполнять двигательную активность в течение длительного периода времени без снижения ее эффективности [3].

Аэробные упражнения, в первую очередь, улучшают деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В результате регулярных занятий возрастает мощность сердечной мышцы, повышается энергетический потенциал клеток, увеличивается сила и мощность дыхательных мышц, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальная вентиляция легких [4].

Как показывает анализ научно-методической литературы, многие авторы утверждают, что систематические циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме, обладают выраженным эффектом и рекомендуются для повышения уровня здоровья студентов УВО, которые относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Оздоровительная ходьба, особенно на свежем воздухе, обладает простотой использования, дозированием нагрузки и тем самым является общедоступной во всем разнообразии циклических упражнений [1].

Цель – выявление эффективности применения оздоровительной ходьбы на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в СМГ.

Основная часть. Сравнительная характеристика показателей функционального состояния проводилась каждый семестр у студентов СМГ факультета информационных технологий (ИТ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) с использованием оздоровительной ходьбы на занятиях по дисциплине «Физическая культура». В исследовании приняли участие 71 студент, из них 40 юношей и 31 девушка, в период обучения с 1 по 3 курс (2020–2023 учебные годы). Для определения и сравнения показателей функционального состояния применялись измерения: частота сердечных сокращений (ЧСС), ЖЕЛ, гипоксические пробы Штанге и Генчи.

Методика оздоровительной ходьбы сочеталась с возможностью организации занятий на свежем воздухе с изменяемой частотой шагов и увеличением времени, где ЧСС варьировалась в диапазоне 100–130 уд/мин. Применялась дозированная оздоровительная ходьба по маршрутам «Тропы здоровья», расположенных возле стадиона БГТУ, вдоль реки Свислочь [2]. Индивидуальная скорость ходьбы определялась шириной шага и темпом (количеством шагов в минуту). Нагрузка повышалась

постепенно за счет удлинения пути, ускорения темпа. Длина маршрута постепенно увеличивалась от 1500 м до 4000 м. Время прохождения дистанции соответственно уменьшалось с постепенным увеличением дистанции.

В таблице 1 представлены средние показатели функционального состояния у девушек СМГ факультета ИТ БГТУ.

Таблица 1

Средние показатели функционального состояния у девушек СМГ факультета ИТ БГТУ (n = 31)

Показатели	1 курс (2020–2021)	2 курс (2021–2022)	3 курс (2022–2023)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
ЧСС, уд/мин	86,29±8,35	83,00±7,68	78,62±5,21
ЖЕЛ, л	2580,65±109,30	2687,10±120,39	2798,38±85,13
Проба Штанге, с	47,23±14,56	52,77±14,10	57,23±13,38
Проба Генчи, с	29,55±5,88	33,58±5,16	37,37±6,32

Результаты обследования девушек СМГ, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что произошла положительная динамика всех показателей функционального состояния. В 2020–2021 учебном году показатели ЧСС превышали пределы нормы. К 2022–2023 учебному году эти показатели пришли в норму. Показатели ЖЕЛ и гипоксических проб (Штанге и Генчи) за период с 2020 по 2023 гг. у девушек факультета ИТ БГТУ значительно улучшились и показали средний и выше среднего уровни. Этим можно констатировать улучшение аэробных возможностей организма и оптимизацию функции дыхания.

В таблице 2 представлены средние показатели функционального состояния у юношей СМГ факультета ИТ БГТУ

Таблица 2

Средние показатели функционального состояния у юношей СМГ факультета ИТ БГТУ (n = 40)

Показатели	1 курс (2020–2021)	2 курс (2021–2022)	3 курс (2022–2023)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
ЧСС, уд/мин	83,05±4,43	80,98±6,78	79,18±6,71
ЖЕЛ, л	3486,73±151,98	3650,00±137,75	3712,50±159,22
Проба Штанге, с	58,18±9,89	63,83±9,90	65,60±10,89
Проба Генчи, с	45,50±8,07	48,50±9,45	50,03±11,01

Данные, показанные в таблице 2, позволяют говорить о положительной динамике всех показателей функционального состояния у юношей, занимающихся с использованием оздоровительной ходьбы на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» в СМГ. Все измерения имели положительные изменения. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности оздоровительной ходьбы как средства физического воспитания в УВО.

Заключение. Применение оздоровительной ходьбы на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» способствовало положительным изменениям в функциональном состоянии организма студентов СМГ факультета ИТ БГТУ. Методом наблюдения отмечалось улучшение эмоционального состояния и активности студентов в процессе занятий. Улучшение показателей функционального состояния организма студентов доказывает эффективность метода оздоровительной ходьбы в СМГ. Динамические показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем характеризовали положительную реакцию организма и способствовали повышению работоспособности. Это подчеркивает эффективность оздоровительной ходьбы в процессе физического воспитания студентов УВО как здоровьесберегающего фактора в образовательной среде.

Список использованной литературы

1. Анисимов, М. П. Эффективность оздоровительной ходьбы как средства физической культуры в рамках практических занятиях со студентами с ослабленным здоровьем / М. П. Анисимов, Т. А. Зюзьгина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 25–29.
2. Козлова, Т. В. Опыт организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов специального учебного отделения учреждений высшего образования Республики Беларусь / Т. В. Козлова // Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности : материалы Респуб. науч.-практ. конф. с между. участием, посвященной 30-летию кафедры физической реабилитации, Минск, 30 марта 2023 г. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2023. – С. 105–115.
3. Развитие выносливости у студентов в учебном процессе по физической культуре / О. В. Везеницын [и др.] // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 40–48.
4. Стафеева, А. В. Методика применения оздоровительной ходьбы на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе со студентами с хроническими заболеваниями / А. В. Стафеева, Е. Л. Григорьева, А. Н. Гусев // АНИ: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 1 (22) – С. 213–215.