Завершинская Ирина Игоревна
старший преподаватель
Каштанова Инна Ивановна
старший преподаватель
Кленникова Татьяна Васильевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России
г. Воронеж, Воронежская область

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Аннотация: *в статье рассмотрен сравнительный анализ влияния скандинавской ходьбы на функциональные показатели занимающихся студентов-медиков. Авторами представлен анализ данных до начала практических занятий и курса (10 недель) занятий умеренной нагрузки.*

Для участия в данном исследовании были отобраны студенты 1 и 2 курсов лечебного факультета Воронежского государственного медицинского университета в количестве 78 человек. Для получения критериев функционального состояния организма использовались следующие показатели: ЧСС, АД, т тела, жизненная емкость легких, общее состояние и настроение занимающихся. Измерение показателей проводилось в начале курса обучения и в конце курса обучения скандинавской ходьбы. Данные анализировались в соответствии с возрастом занимающихся. Установлено, что систематические физические нагрузки благоприятно влияют на организм испытуемых, что подтверждается изменениям показателей и увеличением степени адаптации организма к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: *скандинавская ходьба, студенты, адаптация, физическая нагрузка, занимающиеся.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В настоящее время в период обучения в медицинском вузе характеризуется длительным и сложным процессом, во время которого студенты-медики затрачивают огромное количество умственных и физических усилий [1,3]. В то же время сохранение здоровья студенческой молодежи является приоритетной задачей в реализации современного учебного плана [2]. Часов на практическую контактную работу со студентами значительно снижено. Организм занимающихся постоянно адаптируется на изменяющуюся учебную нагрузку, что вызывает снижение уровня умственной и физической работоспособности, что может вызвать дизадаптационные сдвиги уровня функциональных систем и перенапряжения регуляторных механизмов [4]. Необходимо постоянно проводить оценку функционального организма занимающихся, при этом контролируя уровень и дозировку физической нагрузки [5]. Для укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи необходимо формировать у занимающихся приоритет к здоровому образу жизни, поднятию мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой [6].

Одним из видов оздоровительных технологий являются занятия скандинавской ходьбой. Благодаря занятиям скандинавской ходьбой улучшается общий жизненный тонус занимающихся, помимо активной физической нагрузки, занятия проходят на свежем воздухе, в лесопарковой зоне, что способствовало увеличению показателей ЖЕЛ, у многих студентов, значительно улучшились показатели ЧСС, АД, многие отметили улучшение самочувствия и настроения, психологическую разгрузку от основной деятельности.

Методы организации исследования. В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов Воронежского медицинского университета им. Н.Н. Бурденко в количестве 78 человек. Проводилось два исследования испытуемых: первое в начале цикла занятий, второе в конце. Диагностический комплекс проводили при помощи спирометра, измерения АД, до занятия и после, подсчета ЧСС, каждую неделю измерялась m тела, так же проводился опрос у занимающихся по их самочувствию до занятий и после. По подведению итогов все показатели улучши-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

лись. Отмечено занимающимися, что после занятий скандинавской ходьбой повышается работоспособность, учебный материал, заданный на дом быстрее и лучше усваивается, в те дни, когда проходили занятия по скандинавской ходьбе. До начала занятий у 56% занимающихся отмечено плохое настроение, утомление, незначительное повышение АД. После проведенных занятий этот процент снижается до 17%.

Подводя анализ изменения функционального состояния организма занимающихся после влияния дозированной нагрузки скандинавской ходьбы, можно предположить, что данный вид физической активности, благоприятно влияет на занимающихся, тем самым повышает их умственную и физическую работоспособность. Это подтверждается характерным измерением показателей в сторону улучшения и нормализацию общего состояния у студентов. Следует так же отметить, что скандинавская ходьба содействует увеличению ЖЕЛ, укрепляет и развивает большое количество скелетных мышц.

Подводя итог, можно обозначить, что данный вид физической активности позволяет разнообразить занятия для студентов-медиков, а также помогает увеличить функциональные возможности их организма. Вследствие анализа полученных результатов установлено благоприятное влияние систематических оздоровительно-учебных нагрузок на организм студентов, что подтверждает динамикой изменения показателей по окончании курса скандинавской ходьбой. Наглядно видно увеличение адаптации организма занимающихся, а также их физических и функциональных возможностей.

Список литературы

1. Оценка функционального состояния организма студентов в период экзаменационного стресса / Э. А. Алексеева, Л. Н. Шантанова, А. Н. Петунова, И. К. Иванова // Вестник Бурятского государственного университета. Медицина. Фармация. – 2010. – № 12. – С. 108–113.

2. Артеменков, А. А. Изменение вегетативных функций у студентов при адаптации к умственным нагрузкам / А. А. Артеменков // Специалист. – 2007. – № 1. – С. 33–35.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Особенности состояния гемодинамики студентов в зависимости от наличия спортивной подготовки / И. Бочарин, А. Мартусевич, М. Гурьянов, Д. Чечурова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2021. – 2021. – Т. 22, № 2. – С. 62–71.

4. Федотова, Г. Г. Оценка функционального состояния организма студентов на основе анализа вариабельности сердечного ритма / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5.

5. Хомутова, Е. В. Использование системы пилатес в физическом воспитании студентов вуза / Е. В. Хомутова, А. М. Алехина // Вопросы педагогики. – 2020. – № 11–2. – С. 391–394.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)