

Список литературы:

1. Эрдыниева, Т. А. Исследование осанки и гибкости позвоночника у студентов ЕГФ ТувГУ / Т. А. Эрдыниева // Вестник Тувинского государственного университета, № 2 Естественные и сельскохозяйственные науки. – 2019. – № 2. – С. 39-46.
2. Васельцова, И. А. Физическая культура студента : учебное пособие / И. А. Васельцова [и др.]. – Самара : СамГУПС, 2018. – 228 с.
3. Зотова, Ф. Р. Физическая подготовка бадминтонистов: аналитический обзор отечественной и зарубежной литературы / Ф. Р. Зотова, В. М. Газнанова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – № 2. – С. 85-95.
4. Сидоренко, А. С. Развитие физического качества гибкости у студентов юношей, одного из наиболее проблемных звеньев общей физической подготовленности / А. С. Сидоренко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 212-215.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
6. Сбитнева, О. А. Развитие гибкости и ее значение в повышении уровня физической подготовленности студентов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 84-87.
7. Шутьева, Е. Ю. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений / Е. Ю. Шутьева, Т. В. Зайцева // Концепт. – 2016. – № 01. – С. 1-7.
8. Калмыков, С. А. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой / С. А. Калмыков, А. М. Пятахин // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – Вып. 4 (168). – С. 110-116.
9. Стричко, А. В. Развитие физических качеств (гибкости) при самостоятельных занятиях физической культурой. Показания и противопоказания / А. В. Стричко, Т. Б. Бурнаева // Заметки ученого. – 2021. – № 6-1. – С. 205-208.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Кучура К.А., Лапотко В.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Лис М.И.*

HEALTHY WALKING AS A PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN THE GRODNO STATE MEDICAL UNIVERSITY

Kuchura K.A., Lapotko V.A.
Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Lis M.I.*

Аннотация. В статье рассматривается значимость двигательной активности. Обосновывается эффективность воздействия ходьбы на организм

студентов. Обсуждается влияние регулярных занятий оздоровительной ходьбой на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов СМГ.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, направление лечебной физкультуры, заболевания сердечно-сосудистой системы, здоровье, студенты СМГ

Abstract. The article considers the importance of physical activity. The effectiveness of walking on the students' body is based on. The influence of regular health walking on the prevention of cardiovascular diseases in SMG students is discussed.

Keywords: health walking, direction of therapeutic physical training, diseases of the cardiovascular system, health, students of the SMG

Введение. Современное общество является информационным, о чем свидетельствует высокий уровень развития информационно-технических систем и технологий и преобладание информационных ресурсов над остальными. У нас появилось множество возможностей, которые могут позволить, не выходя из дома, оплатить коммунальные счета, заказать еду, пообщаться с разными людьми, работать и даже получать образование. Но слишком комфортные условия жизни начинают оборачиваться появлением у людей проблем со здоровьем. Человек начинает больше проводить времени в замкнутом помещении, есть большое количество вредной еды и чаще подвергаться стрессу.

Наиболее активно современные условия жизни влияют на студентов, которые, попав в новую для себя среду, начинают вести нездоровый образ жизни, подвергаться нервным перегрузкам. В связи с необходимостью большое количество времени проводить за партой, у многих студентов возникают различные проблемы, связанные с недостаточной физической активностью. К несчастью, городская жизнь не может обеспечить человека необходимым объёмом физической нагрузки, а это ведёт к развитию разных заболеваний, связанных с «сидячим» образом жизни [1].

Актуальность. Оздоровительная ходьба – одно из направлений лечебной физкультуры, которое активно используется студентами СМГ высших учебных медицинских заведений. Она является доступным и эффективным методом укрепления здоровья и профилактики множества заболеваний, в особенности сердечно-сосудистых, и, в связи с этим, пользуется широкой популярностью. Оздоровительная ходьба может быть показана практически всем студентам. Это направление лечебной физкультуры является универсальным средством в борьбе с гиподинамией и способствует укреплению организма, что крайне важно для студентов высших учебных заведений [2].

Цель исследования. Определить влияние оздоровительной ходьбы на состояние сердечно-сосудистой системы у студентов СМГ ГрГМУ, соблюдающих здоровый образ жизни.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе УО «Гродненский государственный медицинский университет». В нем были использованы теоретические и экспериментальные методы: анализ научно-популярной

литературы, анализ результатов опроса, проведенного среди студентов специальных медицинских групп на базе Google Forms.

Основная часть. Оздоровительная ходьба – это комплекс циклически повторяющихся движений большой продолжительности, но умеренной интенсивности, соответствующий физиологическим особенностям студентов.

В связи с ростом числа студентов с различными заболеваниями и связанными с ними ограничениями в физической активности, оздоровительная ходьба является оптимальным способом решения проблемы недостаточной подвижности студентов. Это связано с небольшим количеством противопоказаний к занятиям ходьбой такого вида [3].

С целью исследования влияния оздоровительной ходьбы на состояние сердечно-сосудистой системы у студентов был проведен опрос. Он проводился среди студентов всех факультетов с 1 по 4 курс и были получены следующие результаты: 55,6% студентов занимались оздоровительной ходьбой, причём 26% из них были проведены на занятиях физической культуры, 44,4% никогда не занимались данным видом спорта.

Студенты указали, какие изменения наблюдаются после оздоровительной ходьбы (рис. 1).



Рисунок 1 – Изменения у студентов, наблюдаемые после оздоровительной ходьбы

Из данной диаграммы мы выяснили, что у 45% студентов наблюдается улучшение со стороны дыхательной системы и увеличение ЖЕЛ, у 35% нормализовалось давление, 14% наблюдали увеличение выносливости при ходьбе и у 6% улучшение психоэмоционального состояния.

Далее мы выяснили, знают ли наши студенты, как правильно заниматься оздоровительной ходьбой (рис. 2).

Согласно данным представленной на рисунке 2 диаграммы мы выявили: 50% студентов знают, как правильно выполняется оздоровительная ходьба, 44,6% не знают и 5,4% воздержались от ответа.



Рисунок 2 – Осведомленность студентов о правилах занятий оздоровительной ходьбой

Основным отличием оздоровительной ходьбы от обычной являются большая длина шага и более энергичная работа рук. Очень важно, чтобы ходьба была цикличной, чтобы ритмично происходила смена напряжения и расслабления мышц, ведь если посмотреть на процессы, происходящие в нашем организме, то можно заметить ритмичные удары сердца, ритмичность дыхания и ритмичность смены сна и бодрствования. Это показывает, что соблюдение ритмичности в ходьбе будет способствовать более ярко выраженному положительному эффекту её выполнения.

Техника оздоровительной ходьбы:

1. Проверка позы: расслабьте плечи. Вытяните шею и держите подбородок параллельно земле.
2. Постарайтесь сфокусировать взгляд на расстоянии 4–5 м перед собой.
3. Выпрямите и расправьте грудь.
4. Напрягите мышцы живота и бедер.

Как правильно шагать:

ставьте ногу с пятки на носок; по мере увеличения скорости удлиняйте шаг; руки держите согнутыми в локтях под углом 90 градусов и размахивайте ими в такт своим шагам [4].

Заключение. Оздоровительная ходьба обладает рядом преимуществ, связанных с ее доступностью, удобностью, возможностью регулирования силы нагрузки и ее продолжительности, способностью совмещения с умственной деятельностью. К преимуществам оздоровительной ходьбы можно также отнести и максимально сниженный риск получения травм, так как суставы и кости не перегружены. Не требуется и специальная физическая подготовка. Человек может начать заниматься ходьбой при любом уровне физической подготовки и при любом весе [5, с. 79; 6].

Периодические занятия оздоровительной ходьбой позволяют не только добиться необходимой физической нагрузки, но и способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению работы дыхательной, опорно-двигательной систем организма, активируют метаболизм и укрепляют иммунную систему.

Список литературы:

1. Рыжжина, Л. А. Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега / Л. А. Рыжжина. – Ульяновск: УлГТУ, 2015.
2. Федосюк, И. В. Оздоровительная ходьба и ее разновидности для укрепления здоровья / И. В. Федосюк, Е. П. Платонова // Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь.
3. Захарченко, О. А. Оздоровительная ходьба : практическое пособие / О. А. Захарченко, Д. Д. Захарченко, Д. А. Хихлуха // Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с.
4. Пунтус, В. А. Оздоровительная ходьба как средство физического развития и оздоровления студентов: пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / В. А. Пунтус, Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева // Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. – 34 с.
5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022. – 282 с.
6. Жадько, Д. Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования: учебно-методическое пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич, Н. А. Кандаракова. – Гродно: ГрГМУ, 2020. – 208 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Лялько Д.А., Барсукова В.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Полещук А.М.*

MODERN APPROACHES TO INDEPENDENT
STRENGTH TRAINING OF STUDENTS

Lylko D.A., Barsukova V.A.
Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Paliashchuk A.M.*

Аннотация. Статья посвящена изучению подходов по развитию силы у студентов в процессе самостоятельных занятий. Проведен анализ результатов опубликованных исследований, обобщены описываемые методики, выявлены наиболее эффективные приемы развития силовых способностей юношей и девушек в соответствии с конкретными задачами физического воспитания.

Ключевые слова: сила, силовые способности, силовая подготовка, силовые упражнения, студенты, самостоятельные занятия, физическое воспитание

Abstract. The article examines approaches to developing students' strength in the process of independent studies. The results of published studies are analyzed,