

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЕЕ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Маковой Е.В.

Брестский государственный технический университет
Брест, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. пед. наук, доц. Орлова Н.В.

Актуальность. В современном обществе, особенно среди студенческой молодёжи, проблема низкого уровня физической активности остаётся одной из наиболее актуальных. Сидячий образ жизни, обусловленный интенсивной учебной нагрузкой, длительной работой за компьютером и активным использованием мобильных устройств, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, нарушений обмена веществ, а также приводит к повышенной утомляемости и росту уровня стрессовых состояний. Недостаток регулярной двигательной активности негативно отражается не только на физическом, но и на психоэмоциональном состоянии студентов, снижая их адаптационные возможности и общую работоспособность.

В этих условиях особую значимость приобретает поиск доступных и физиологически обоснованных форм физической активности, которые легко интегрировать в повседневную жизнь. Одним из таких средств является оздоровительная ходьба – естественный вид циклических упражнений, не требующий специальной подготовки, спортивного инвентаря или значительных материальных затрат [1, с. 452]. Данный вид активности доступен практически каждому и может применяться независимо от уровня физической подготовленности, что делает его особенно актуальным для студенческой аудитории.

Методика оздоровительной ходьбы основана на соблюдении ряда ключевых принципов. Важнейшим из них является регулярность занятий, предполагающая выполнение прогулок не менее 3–4 раз в неделю. Продолжительность одного занятия, как правило, составляет от 30 до 60 минут и может варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и целей. Интенсивность нагрузки должна быть умеренной и контролируемой – по частоте сердечных сокращений либо по субъективному ощущению лёгкой или средней нагрузки. Существенное значение имеет и правильная техника выполнения: сохранение правильной осанки, согласованная работа рук и ног, активное движение плечевого пояса, а также постановка стопы с плавным перекатом с пятки на носок.

Оздоровительная ходьба относится к аэробным нагрузкам умеренной мощности. В процессе её выполнения происходит активное потребление кислорода, что способствует тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной

систем. В отличие от многих других видов физической активности, ходьба не создаёт избыточной ударной нагрузки на суставы и позвоночник, что снижает риск травматизации и делает её безопасной для регулярного использования [2, с. 110].

С физиологической точки зрения польза оздоровительной ходьбы является комплексной и многогранной. Регулярные занятия улучшают сократительную способность миокарда, способствуют повышению эластичности кровеносных сосудов и нормализации артериального давления. Активизация дыхательной мускулатуры улучшает вентиляцию лёгких и газообмен, повышая уровень насыщения тканей кислородом. Одновременно усиливаются обменные процессы, что положительно сказывается на энергетическом балансе организма и способствует профилактике избыточной массы тела.

Особое значение имеет влияние ходьбы на кровообращение. Крупные мышечные группы нижних конечностей, активно включающиеся в работу, выполняют функцию так называемого «периферического сердца», улучшая венозный отток крови от нижних конечностей и органов брюшной полости. Это способствует снижению застойных явлений и улучшению общего кровоснабжения внутренних органов.

Не менее важным является воздействие оздоровительной ходьбы на нервно-эмоциональное состояние студентов. Во время умеренной физической нагрузки происходит снижение уровня психоэмоционального напряжения, нормализуется работа центральной нервной системы, улучшается настроение и общее самочувствие. Регулярные прогулки способствуют повышению стрессоустойчивости, улучшению качества сна и восстановлению после умственного перенапряжения, что особенно актуально в условиях интенсивного учебного процесса.

Для студентов, ведущих преимущественно малоподвижный образ жизни, оздоровительная ходьба выступает не только средством профилактики гиподинамии, но и эффективным инструментом повышения умственной работоспособности [3, с. 5]. Улучшение мозгового кровообращения и насыщения кислородом способствует повышению концентрации внимания, скорости мышления и устойчивости к длительной интеллектуальной нагрузке. В результате регулярные занятия ходьбой могут оказывать опосредованное положительное влияние на академическую успеваемость и способность к обучению.

Таким образом, оздоровительная ходьба представляет собой простой, доступный и эффективный способ повышения уровня физической активности студентов. Её систематическое включение в повседневную жизнь способствует укреплению здоровья, улучшению функционального состояния организма и повышению качества жизни студенческой молодёжи [4, с. 45].

Цель исследования. Дать оценку уровню распространенности оздоровительной ходьбы среди студентов БрГТУ.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, математическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Для достижения цели было проведено анонимное онлайн-анкетирование среди 150 студентов 1–2 курсов разных специальностей (искусственный интеллект, программное обеспечение, компьютерные системы, маркетинг) в ноябре-декабре 2025 года. Опрос помог собрать данные о привычках в занятиях спортом, частоте и мотивации к занятиям оздоровительной ходьбой, а также о понимании ее пользы.

Анкета состояла из 10 вопросов, сочетающих закрытые (с вариантами ответов), полужакрытые (с возможностью добавления своего варианта) и шкальные вопросы.

Анализ данных опроса по вовлеченности студентов БрГТУ в регулярные занятия физической культурой показал относительно низкий уровень. В частности, 31% респондентов указали, что занимаются в спортивных секциях 2–3 раза в неделю, в то время как 42% практикуют физическую активность реже одного раза в неделю, а 25% не занимаются вовсе. Лишь 28% студентов отметили оздоровительную ходьбу как предпочтительный вид физической активности.

Приведенные данные свидетельствуют о преобладании пассивного образа жизни, усугубляемого академической загруженностью и отсутствием привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Среднесуточный объем шагов также оказался недостаточным: только 47% опрошенных набирают более 6000 шагов в день, что ниже рекомендуемого порога для профилактики гиподинамии. Среднее значение количества шагов составило 5200, с заметным снижением в период сессий (до 4100 шагов). 53% респондентов, набирающих менее 6000 шагов, жаловались на частые головные боли и снижение концентрации внимания, что подчеркивает негативные последствия низкой подвижности.

Факторы мотивации распределились следующим образом: 55% мотивированы желанием улучшить здоровье, 22% – борьбой со стрессом, 15% – прогулками с друзьями (социальные аспекты), а 8% – другими причинами.

Препятствиями к физической активности респонденты включили учебную нагрузку (48%), неблагоприятную погоду (31%) и незнание техники выполнения оздоровительной ходьбы (21%).

Знание правильной техники оздоровительной ходьбы продемонстрировали лишь 19% опрошенных.

Распределение мотиваций и препятствий к занятиям физической активностью.

Выводы. Полученные данные подтверждают предположение о недостаточной физической активности среди студентов БрГТУ, где оздоровительная

ходьба могла бы стать простым инструментом для коррекции физической активности.

Внедрение оздоровительной ходьбы в повседневную жизнь студентов способно повысить оздоровительный эффект на организм занимающихся. Исходя из этого рекомендуется разработать на базе университета больше активности по проведению соревнований, семинаров по технике оздоровительной ходьбы и создание мотивационных челленджей с вознаграждениями.

Список литературы

1. Савко, Э. И. Спортивная ходьба для улучшения работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем у студентов специального учебного отделения / Э. И. Савко, В. С. Духович // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1-2 ноября 2018 г. – Минск, 2018. – С. 452-455.
2. Мушенко, Г. П. Спортивная ходьба как один из способов оздоровления / Г. П. Мушенко, А. В. Стричко // Вестник Донского государственного технического университета. – 2021. – № 2. – С. 110-112.
3. Мискевич, Т. В. Оздоровительная ходьба: метод. рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев, 2016. – С. 5-20.
4. Иванова, Е. Н. Эффективность оздоровительной ходьбы как средства физической культуры в рамках практических занятий со студентами с ослабленным здоровьем // Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 45-52.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Маленовская М.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Лис М.И.

Актуальность. Проблема низкого уровня физической подготовленности среди студенческой молодежи, особенно в медицинских вузах, остается чрезвычайно актуальной. Для студенток, будущих медицинских работников, чья профессиональная деятельность будет сопряжена с высокими физическими и эмоциональными нагрузками, выносливость и силовая подготовленность являются профессионально важными качествами. Однако традиционные занятия физической культурой не всегда учитывают особенности женского организма и не позволяют за ограниченное время