

Лазарева Марина Игоревна  
Костюрина Мария Александровна  
Санжеев Балдан Вячеславович  
студенты, ЧГМА и  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Мирошникова Алина Николаевна  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ОДИН ИЗ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПЕЦГРУППЕ**

**Аннотация:** В статье рассматривается важность физической активности. Эффективность воздействия ходьбы на организм студентов с помощью использования методов самооценки и рейтинга.

**Ключевые слова:** ходьба, здоровье, двигательная активность, малоподвижный образ жизни, умственная деятельность, студенты.

Lazareva Marina Igorevna  
Kostyurina Maria Alexandrovna  
Sanzheev Baldan Vyacheslavovich  
students, CHMA and  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Miroshnikova Alina Nikolaevna

senior lecturer of the Department of Physical Education

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

## WELLNESS WALKING AS ONE OF THE PHYSICAL FITNESS TESTS IN THE SPECIAL GROUP

**Abstract:** The article discusses the importance of physical activity. The effectiveness of the impact of walking on the body of students through the use of self-assessment and rating methods.

**Keywords:** walking, health, physical activity, sedentary lifestyle, mental activity, students.

Аэробные нагрузки – физические нагрузки, при которых в организме действует кислородный механизм энергообеспечения. Данные физические нагрузки выполняются с малой или средней степенью интенсивности и положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма.

При аэробной нагрузке запускаются окислительные процессы, которые влияют на все биохимические процессы организма и приводят к увеличению запасов эндогенных субстратов – триглицеридов, гликогена; увеличивает число митохондрий и повышает содержание ферментов, которые участвуют в цикле Кребса; увеличивается способность печени и жировой ткани высвобождать глюкозу и жирные кислоты, а мышечная ткань захватывает их из кровотока.

Также доказан положительный антиатерогенный эффект на показатели липидного обмена, значительно снижается уровень холестерина в крови, но при условии, что физические нагрузки носят

регулярный продолжительный характер и при этом интенсивность физической нагрузки не должна быть низкой.

За счет аэробных физических нагрузок со стороны сердечно-сосудистой системы повышается производительность сердца - увеличивается минутный объем миокарда, что увеличивает количество и скорость доставки кислорода к мышцам. Со временем, потребление кислорода мышечной тканью будет увеличиваться в 30-50 раз до уровня стабилизации, когда будет «максимум потребления кислорода» – высшая скорость аэробного метаболизма. Таким образом уровень МПК зависит от максимальных возможностей двух функциональных систем:

1. кислородтранспортной, абсорбирующей кислород из окружающего воздуха и транспортирующей его к работающим мышцам и другим активным органам и тканям тела;
2. системы утилизации кислорода, то есть мышечной системы, экстрагирующей и утилизирующей доставляемый кровью кислород.

Со стороны дыхательной системы увеличивается легочная вентиляция, за счет развития силы и выносливости дыхательных мышц, снижается сопротивление воздуха в дыхательных путях, увеличивается легочный объем, растяжимость легких и грудной клетки. Благодаря этому кислорода дыхательными мышцами затрагивается меньше, но больше доставляется скелетным.

Виды и требования к аэробной нагрузке:

- Бег
- Плавание
- Велотренажер
- Ходьба

- Аэробика
- Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол и т.д.)

Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Поэтому большое значение для укрепления и сохранения здоровья молодых людей приобретают занятия физической культурой, которые для студентов являются единственным способом повышения двигательной активности.

Оздоровительная физическая нагрузка должна быть направлена на мышцы всех групп и состоять из разминки, основной нагрузки и заключительной части. Любая физическая нагрузка должна быть регулярной 3-5 раз в неделю, хотя в вузе она представлена только в виде 1 пары в неделю, что, конечно, не может не сказываться на здоровье молодого поколения.

Дозированная оздоровительная ходьба – это самый доступный вид аэробных упражнений в вузе. Она полезна воздействует на организм, вызывая положительные эмоции, снижая стресс, восстановление умственной работоспособности. Большое количество задействованных в работе мышц улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают обмен веществ. Оздоровительный эффект занятий ходьбой зависит от скорости и продолжительности движения. В программе дисциплина по выбору «Адаптивная физическая подготовка» с целью увеличения двигательной активности и профилактики гиподинамии включает одно из тестирований - ходьба 3 км на время:

— длина дистанции с каждым занятием на улице увеличивается с 500 м.- до 3000 м к концу учебного года;

– время прохождения дистанции уменьшается по мере постепенного увеличения дистанции 500 м (1 круг) за 4-7 мин. - 3000 м за 22-30 минут в конце семестра;

— скорость передвижения по дистанции увеличивается на 65–80 шагов в минуту до 90-110 шагов в минуту.

**Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в специальной медицинской группе:**

Тесты	Уровни, баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ходьба 3 км (мин)	30.0	29.0	28.0	27.0	26.0	25.0	24.0	23.3	23.0	22.3

В дисциплине по выбору «Адаптивная физическая подготовка» зарегистрировано 474, из них только 336 прошли анкетирование:

1 курс – 80 (23,8%), 2 курс – 109 (32,4%), 3 курс 66 (19,6%), 4 курс 81 (24,1%), где женский пол - 252 (75%), мужской - 84 (25%).

На оценку 10 баллов справились с заданием 78 (23,2%), на 9-8-7 баллов 51 (14%), на 5-6 129 (40,1%), на 3-4 53(14,7%), 1-2 25 (8%).

Аэробные нагрузки являются универсальным методом оздоровления, так как влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, нормализуют активность вегетативной нервной системы, способствуют профилактике заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, повышают выносливость и работоспособность организма.

Система образовательного процесса в высших учебных заведениях не позволяет обеспечить полную компенсацию общий дефицит физической активности, особенно у студентов с хроническими заболеваниями и низким уровнем физической активности развитие, а также большой объем сидячей работы за компьютером и на парах. Это обстоятельство создает условия для поиск новых форм и средств оздоровительной физической культуры направление.

Список литературы:

1. «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: Электронный сборник статей по материалам XXXVII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2015. – № 10 (37)/ [Электронный ресурс]
2. Виленский, В. И. Физическая культура студента / В. И. Виленский – М.: Гардарики, 2001. – С. 200–208.
3. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе Гогинова С.Е.1 , Румба О.Г.2 Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Институт социализации и образования Российской академии образования
4. Развитие аэробных возможностей организма методом нетрадиционных форм физического воспитания в системе вузовского обучения: метод. указания / сост.: Н.Е. Кириллова, И. А. Сметанина ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 44 с.