

ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ, ПЕРЕНЕСШИМИ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ

Введение. Появление COVID-19 в мире поставило перед специалистами всех областей: государственного управления, экономического блока, но в большей степени системы здравоохранения многочисленные задачи. Первоначально связанные не только с необходимостью быстрой диагностики и оказанием эффективного качественного лечения, а позже с организацией реабилитационных мероприятий. Не обошла стороной эта проблема педагогическую сферу, а именно физкультурно-спортивную область. Перед организаторами педагогического процесса встал остро вопрос: как и в какой форме должны быть организованы занятия, да и, вообще, должны ли они проводиться в условиях сложной эпидемиологической ситуации. Решение о проведении уроков и занятий физической культуры в учебных заведениях среднего и высшего образования принималось руководителем школы, или университета в отдельном порядке.

В сложившихся условиях пандемии новой коронавирусной инфекции Covid-19 кинезотерапия, основанная на действии аэробных нагрузок, как средство восстановительного лечения, стала востребована. Средством, оказывающим значительный эффект в процессе повышения функциональных возможностей организма, является, как известно, систематическая физическая нагрузка, которая вовлекает в ответную реакцию все регуляторные механизмы и выступает в качестве общего воздействия на организм человека [1]. Скандинавская ходьба, как вид циклической физической тренировки, одно из многочисленных средств, показанных для повышения физической активности, соответствует специальным задачам медицинской реабилитации лиц, перенесших новую коронавирусную инфекцию и вирусную пневмонию [2].

Коллективы кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» оказались в своей специфической зоне ответственности в условиях пандемии. Так, кафедра одной из последних непрофильных кафедр университетов столицы перешла на дистанционный режим обучения, а учебно-тренировочный процесс групп спортивного совершенствования сборных команд и, вовсе не останавливался. Оперативный анализ данных заболеваемости Covid-инфекцией и количе-

ства пропусков учебных занятий по этой причине, проведенный в июне 2020 года, показал, что студенты всех учебных отделений (спортивного, основного, подготовительного и специального) имели наименьшее количество пропущенных занятий «по болезни», что, прежде всего, подтверждает иммуностимулирующее и общеукрепляющее действие физической тренировки. Контрпримером, подтверждающим это утверждение, является развитие депрессивных состояний (и как следствие снижение сопротивляемости организма) у лиц, вынужденно находившихся в состоянии гиподинамии в условиях объявления локдауна (Lockdown – массовое принудительное закрытие образовательных, государственных и торгово-развлекательных учреждений из-за эпидемии или иного стихийного бедствия).

Скандинавская ходьба – вид физической активности, основой которой, является особая техника ходьбы при помощи специальных палок. Главное преимущество скандинавской ходьбы перед прочими спортивными дисциплинами – максимальная естественность. Техника перемещения со скандинавскими палками практически идентична обычной ходьбе, отличается лишь тем, что в процессе передвижения активно задействованы руки, т.к. использование палок до 40% увеличивают динамическую нагрузку. Активная работа руками и, в связи с этим, увеличение объема движений в плечевом суставе при необходимости сохранения определенного угла отклонения локтей во время момента выноса палки и отталкивания ею – повышают энергопотребление. Усиленная ротация плечевого, бедренного, тазового и грудного отделов способствуют повышению на 30% дыхательного объема легких, а повышение потребления кислорода повышает частоту пульса, по сравнению с аналогичными показателями при обычной ходьбе – это стимулирует работу кардиореспираторной системы. Поэтому систематические занятия этим видом кардиотренировки повышают функциональные возможности ССС и ДС.

Цель и задачи исследования. Целью предпринятого исследования явилось – теоретическое обоснование эффективности использования скандинавской ходьбы для повышения уровня функционального состояния кардиореспираторной системы и улучшения показателей физической подготовленности студентов, перенесших вирусную пневмонию. И определение объема и интенсивности циклической нагрузки, оказывающей иммуностимулирующее действие и являющейся профилактическим средством заболеваний респираторными вирусными инфекциями.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: на основании данных специальной методической литера-

туры, определить оптимальный объем и кратность занятий скандинавской ходьбой, оказывающих оздоровительный эффект, определить потребность в использовании скандинавской ходьбы в структуре преподавания предмета «Физическая культура» в университете.

Материалы и методы исследования. На основании анализа данных научно-методической литературы провести контрольное исследование, организовав экспериментальную группу из числа студентов-медиков по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе. В качестве основного исследуемого средства физической активности, выбрав циклическую тренировку – скандинавская ходьба.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время на кафедре физического воспитания в специальном учебном отделении (специальные медицинские группы (СМГ)), проведено исследование, где скандинавская ходьба рассматривается как эффективное средство профилактики многих заболеваний, и в первую очередь сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Прежде всего, как средство оздоровительной физической культуры, скандинавская ходьба не имеет противопоказаний, что позволяет применять этот вид физической активности для:

- профилактики и коррекции нарушения осанки;
- контроля массы тела;
- использования в программах лечебной физической культуры при различных заболеваниях;
- повышения уровня стрессоустойчивости, тем самым улучшая психическое здоровье.

С целью получения практических данных, подтверждающих трофостимулирующее, корригирующее, компенсаторное и другие действия, оказываемые скандинавской ходьбой, было проведено пилотное исследование, длившееся в течение 2020/21 учебного года. Для этого была организована группа из 50 студентов-медиков, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, нозологические характеристики которых, свидетельствуют о нарушениях в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

На занятиях по дисциплине «Физическая культура», студенты, вошедшие в группу исследования, выполняли циклическую тренировку (скандинавская ходьба), частота занятий составила 4 часа в неделю. Контрольное тестирование проводилось в три этапа: в исходное (сентябрь), промежуточное (декабрь), итоговое (июнь). Определялись показатели: ЧСС, АД, ЧД, нагрузочное тестирование (проба Мартинес-Кушелевского), результаты наблюдения приведены в таблице.

Таблица – Динамика изменений показателей функционального состояния кардиореспираторной системы студентов-медиков за период наблюдения

Показатели	Результаты тестирования		
	исходное	промежуточное	итоговое
ЧСС	79,4±1,23	73,5±1,01	65,3±0,89
АД сист/диаст.	134,4±3,3	125,3±2,3	118,3±0,96
	92,3±1,6	87,6±1,2	81,3±0,73
ЧД	18,56±1,99	15,5±1,04	12,34±0,87
Проба Марине-Кушелевского, восстановление	1-й мин. – 24студ. 2-й мин. – 13студ. 3-й мин. – 13студ.	1-й мин. – 3студ. 2-й мин. – 15 студ. 3-й мин. – 3 студ.	1-й мин. – 43 студ. 2-й мин. – 4 студ. 3-й мин. – 3 студ.

Заключение. Таким образом, применение средства «скандинавская ходьба» оказало нормализующее действие на функциональное состояние организма студентов с различными хроническими заболеваниями.

Оптимальным объемом для проявления оздоровительного эффекта средства, является объем нагрузки, получаемая при частоте занятий 4 часа в неделю.

Это служит основанием и открывает перспективы научного поиска по проблеме включения ходьбы не только в занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой студентов, но и в качестве средства реабилитации для студентов, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры: метод.реком. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев – М.; БГМУ, 2005. – 20с.
2. Алёшина Е.И., Подосёнков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические рекомендации //ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет».