

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБОЙ

В.К. Русакевич, 3 курс

*Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент,
Полесский государственный университет*

Введение. Ходьба – отличный способ для улучшения физической формы и оздоровления организма. При правильно рассчитанных нагрузках ходьба, как и бег, может применяться для тренировки сердечно-сосудистой системы. Быстрой ходьбе рекомендуется уделять не меньше 30 минут в день минимум четыре раза в неделю[3].

Оптимальное количество шагов в день для контроля веса, согласно исследованиям, зависит от пола и возраста, а также функционального состояния организма.

Ходьбу в среднем или быстром темпе рекомендуют хорошо подготовленным людям, со скоростью 2,5—3,5 км/ч — лицам, занятым преимущественно умственным трудом, для поддержания их здоровья и творческой активности. Больным с нарушениями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также перенесшим острое заболевание показан такой же медленный темп, с учетом индивидуальных возможностей организма. Взрослому человеку, не занимающемуся регулярно физическим трудом, так называемому практически здоровому, целесообразно ходить ежедневно в течение 1,5—2 ч со скоростью 4—5 км/ч; тренированному достаточно гулять 3 раза в неделю и ходить 2 ч в быстром темпе[2].

Дозированная ходьба используется для реабилитации и лечения различных заболеваний и является важной составной частью активного отдыха.

Наиболее выраженный и видимый эффект оздоровительной ходьбы на сердечно-сосудистую систему за-

ключается в нормализации артериального давления крови, как повышенного, так и пониженного, особенно повышенного. Объясняется это нормализацией сосудистого тонуса, напряжения стенок кровеносных сосудов, от которого во многом зависит уровень давления крови. При ускоренной ходьбе, так же как и при медленном беге, в работающих мышцах нижних конечностей происходит расширение просвета мельчайших кровеносных сосудов — капилляров, обеспечивающих доставку к мышцам крови и кислорода (так называемый эффект «рабочей гиперемии»), что приводит к снижению систолического артериального давления. По данным итальянского ученого Пенни, чем уже просвет сосудов, тем давление крови на их стенки выше, соответственно, чем шире диаметр сосуда, тем ниже давление[1].

Цель исследования. Представляло интерес изучить ответную реакцию сердечно-сосудистой системы в ответ на дозированную ходьбу.

Результаты исследования. В исследовании принимали участие 20 студентов факультета организации здорового образа жизни, которые занимались дозированной ходьбой в течение 30 мин, темп ходьбы составлял 120-140 шагов в минуту. Оценка частоты сердечных сокращений проводилась с помощью пульсометра фирмы “FUSION-10”.

Результаты данного исследования представлены в таблице.

Таблица – Физиологические показатели

| Средний возраст | ЧСС в покое, до начала ходьбы. | Максимальное ЧСС во время ходьбы. | ЧСС во время восстановительного процесса. |
|-----------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 18,9 | 0,96 | 1,25 | 1,03 |

Вывод. Так как, адекватная реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку характеризуется приростом частоты сердечных сокращений, что имеет выраженный тренирующий эффект во время ходьбы.

Список использованных источников

1. Мильнер, Е.Г. Ходьба вместо лекарств. АСТ, Астрель/ Е.Г. Мильнер- Москва, 2010.-120с.
2. Стойчев А. Спорт и образ жизни/А.Стойчев-М.:1979.С.86-88.
3. Солодков А.С, Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная.- М.: Тера- спорт, 2001- 520 с.