

## **Влияние нагрузки в виде ходьбы на различные физиологические системы и органы организма студентов СМО**

Евсейчик Л.А.

Белорусский национальный технический университет

Многообразие физических упражнений, характеризующихся различным воздействием на организм, основаны на естественных движениях человека.

Одним из самых естественных видов двигательной деятельности является ходьба. Многие специалисты признают, что это весьма эффективный вид нагрузки, так как способствует активизации многих мышечных групп, органов, физиологических систем. Нагрузка при ходьбе легко поддается дозированию. Она имеет очень много различных вариантов, что позволяет обеспечить необходимый объем двигательной активности, не вызывая адаптации организма к знакомой нагрузке. Знание и учет особенностей видов ходьбы позволяет выбрать именно тот вид который наиболее полно соответствует состоянию здоровья в данный момент.

Дозированная ходьба применяется для профилактики, реабилитации и во время лечения различных заболеваний.

Ходьба является наиболее доступным видом двигательной активности что позволяет использовать ее в самостоятельных занятиях.

Целью данной работы было определить влияние нагрузки в виде ходьбы на различные физиологические системы и органы организма студентов специального медицинского отделения.

В исследовании принимали участие студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, заболеваниями органов зрения, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

В начале и конце исследования проводилось тестирование, при котором выявлялась динамика положительных изменений в функциональном состоянии занимающихся и их работоспособности. В течение всего времени проводился опрос о влиянии нагрузки на организм студентов специального медицинского отделения участвующих в эксперименте.

Результаты исследования показали, что при благоприятных условиях в сочетании с процессом закаливания, ходьба является наиболее эффективным средством улучшения и укрепления общего здоровья. Ходьба в сочетании со специальными упражнениями может быть использована в работе со студентами специального медицинского отделения.