

# ТЕСТ 6-МИНУТНОЙ ХОДЬБЫ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КРИТЕРИЙ ДОПУСКА СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Глухова М.В., Сухарукова О.В., Дувалин Н.О., Михайлова А.С.

Научный руководитель - к.м.н., доцент Охапкина Л.П.

**Актуальность.** Тест 6-минутной ходьбы (Т6МХ) считается «золотым стандартом» для определения толерантности организма к физическим нагрузкам. Данный тест, как клинико-функциональный показатель, отражающий степень физической тренированности или детренированности, применяют с целью оценки функционального статуса, эффективности проводимой терапии, реабилитации и прогнозирования исхода заболевания.

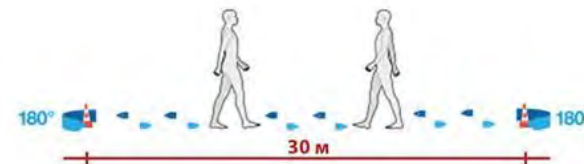
**Цель** - оценить состояние здоровья и физическую работоспособность у студентов 1 - 3 курсов для выявления существующих проблем и факторов риска для допуска к занятиям физической культурой и спортом, а также уровень их повседневной активности.

**Материалы и методы исследования.** Проведены антропометрические и физиометрические измерения. В исследовании приняли участие 160 студентов 1 – 3 курсов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. В обследование не включались лица, имеющие противопоказания к проведению теста Т6МХ. Перед началом и в конце исследования измерялись ЧСС, АД, SpO2 с помощью пульсоксиметра. Одышка и усталость ног оценивались по 10 – балльной шкале Борга или по визуально – аналоговой шкале. В ходе исследования измерялось расстояние, пройденное студентом за 6 минут. Для анализа полученных данных использовались методы вариационной статистики. Различия считали достоверными при  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Т6МХ выполнен всеми участниками без затруднений, во время прохождения теста и по истечению 6 минут студенты жалоб не предъявляли. В ходе исследования выявлено, что во всех возрастных группах у юношей по сравнению с девушками пройденное расстояние было значительно больше (табл. 1 и 2). Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, показали худшие результаты по Т6МХ по сравнению с основной.

**Таблица 1. Результаты выполнения теста в основной и подготовительной медицинских группах\***

Возрастная подгруппа	Юноши			Девушки		
	18 лет	19 лет	20 лет	18 лет	19 лет	20 лет
Число испытуемых (чел)	16	15	14	19	17	21
Пройденная дистанция (м)	623,27±25,03	616,77±24,6	606,51±26,7	578,75±23,7	569,92±21,45	577,21±18,6



**Таблица 2. Результаты выполнения теста в специальной медицинской группе\***

Возрастная подгруппа	Юноши			Девушки		
	18 лет	19 лет	20 лет	18 лет	19 лет	20 лет
Число испытуемых (чел)	5	6	7	7	8	7
Пройденная дистанция (м)	490,20±21,73	518,33±19,8	552,71±24,8	474,85±21,6	462,75±10,7	473,71±18,3



\* - уровень значимости  $p < 0,05$

Пороговое значение Т6МХ (рис. 1), разграничивающее больных и лиц с нормальной и сниженной физической активностью соответствуют 340 – 350 м по данным ряда авторов. Диагностическое значение Т6МХ у здоровых людей варьирует от 650 – 700 м и выше.

В исследовании выявлены факторы, влияющие на результаты Т6МХ (табл. 3).

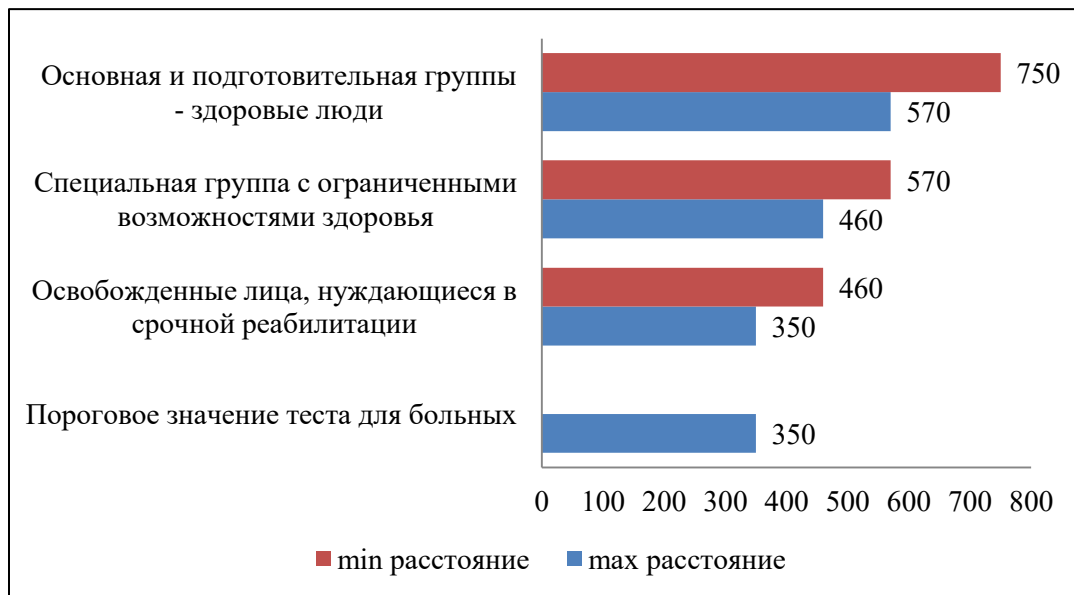


Рисунок 1. Диагностическое значение Т6МХ

Таблица 3. Факторы, влияющие на результаты Т6МХ

Факторы, занижающие результаты
низкий рост женский пол избыточный вес (ожирение) короткий коридор (больше поворотов) хронические заболевания легких сердечно-сосудистые заболевания нарушения опорно-двигательного аппарата сахарный диабет 1 типа
Факторы, завышающие результаты
высокий рост мужской пол высокий уровень мотивации прохождение тестирования в прошлом приём лекарственных препаратов до начала теста

## Выводы:

1. Тест 6 – минутной ходьбы прост, безопасен, не требует дорогостоящего оборудования, однако, он отражает общую реакцию всех систем организма на физическую нагрузку, объективно оценивает полноценность физиологических компенсаторно-приспособительных механизмов организма, а при наличии явной или скрытой патологии выявляет степень функциональной неполноценности кардиореспираторной системы и позволяет избежать осложнений.
2. Т6МХ позволяет объективно оценить полноценность физиологических компенсаторно-приспособительных процессов организма, а при наличии явной или скрытой патологии выявить степень функциональной неполноценности кардиореспираторной системы, избежать появления осложнений.
3. Т6МХ помогает определить уровень повседневной активности студентов; его результаты коррелируют с показателями качества жизни и могут быть использованы как дополнительные критерии оценки состояния здоровья.
4. Т6МХ оказывает помощь в диагностике причин ограничения физической нагрузки в специальной медицинской группе, а также в выборе программы физической подготовки либо реабилитации.
5. Внедрение в программу комплексных медицинских осмотров и массовых обследований студентов Т6МХ с его быстрой интерпретацией полученных данных позволяет врачу назначить соответствующий объем дообследований. В подобных случаях лучше перестраховаться, чем недооценить ситуацию.