

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК ГомГМУ

З.Г. Минковская, Г.В. Новик, О.П. Азимок

Учреждение образования «Гомельский государственный
медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: sport@gsmu.by

Актуальность. Проведена оценка уровня физической подготовленности с помощью пробы Серкина у студенток Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент являлся его центральной фигурой. Следовательно, содержание занятий должно отвечать интересам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. В связи с изменениями физической подготовленности студенток, поступающих в ВУЗы, каждый год становится все более актуальным проведение сравнительного анализа уровня тренированности с помощью различных проб.

При всем многообразии функциональных проб и тестов, которые в настоящее время используются в спортивной медицине, чаще всего применяют пробы с изменением условий внешней среды (задержкой дыхания). С их помощью можно выявить скрытые формы сердечно-сосудистой недостаточности, не выявляемые при обычных исследованиях. Функциональные пробы с задержкой дыхания характеризуют способности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Проба Серкина определяет устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательной системами обеспечивать удаление образующегося углекислого газа. Результаты пробы говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека [1].

Целью тестирования на занятиях физической культуры и спорта является оценка функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности (тренированности).

Цель исследования. Провести анализ уровня физической подготовленности организма у студенток 1 курсов основного отделения ГомГМУ 2016–2017 и 2018–2019 учебных годов обучения.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Серкина, сравнительный метод обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Проведение пробы Серкина и анализ полученных результатов позволяет по состоянию кардио-респираторной системы определить к какой из трех категорий относится студентка: «здоровая тренированная», «здоровая нетренированная», «со скрытой недостаточностью кровообращения».

Проба включает 3 задержки дыхания (ЗД) в разных вариантах:

1. После глубокого вдоха в положении сидя;
2. Сразу после выполнения 20 приседаний в течение 30 с;
3. После 1 минуты отдыха после приседаний.

Обработка результатов пробы Серкина проводилась по таблице 1.

Оценка задержки дыхания в покое, после физической нагрузки и в восстановительном периоде дает более полную картину о состоянии тренированности организма.

Таблица 1 – Обработка результатов пробы Серкина

| Оценка | 1-я задержка дыхания (с) | 2-я задержка дыхания (с) | 3-я задержка дыхания (с) |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Тренированные | 60 и более | 30 и более | 60 и более |
| Нетренированные | 40–59 | 15–29 | 35–59 |
| Со скрытой недостаточностью кровообращения | 20–39 | 14 и менее | 34 и менее |

Исследование проводилось в апреле 2016 года и в апреле 2019 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 100 девушек 1 курсов 2016–2017 и 1 курса 2018–2019 учебных годов основного отделения ГомГМУ.

На основе полученных данных после проведения пробы Серкина были отмечены следующие показатели.

После первой задержки дыхания показатели «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года и 1 курсе 2019 учебного года одинаковые, показатель «нетренированные» и «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 5 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года.

После второй задержки дыхания показатель «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года и 1 курсе 2019 учебного года одинаковые, показатель «нетренированные» и «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 7 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года.

После третьей задержки дыхания показатель «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года меньше на 2 человека, чем на 1 курсе 2019 учебного года, показатель «нетренированные» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 10 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года, показатель «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года меньше на 8 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года (диаграмма 1, 2).

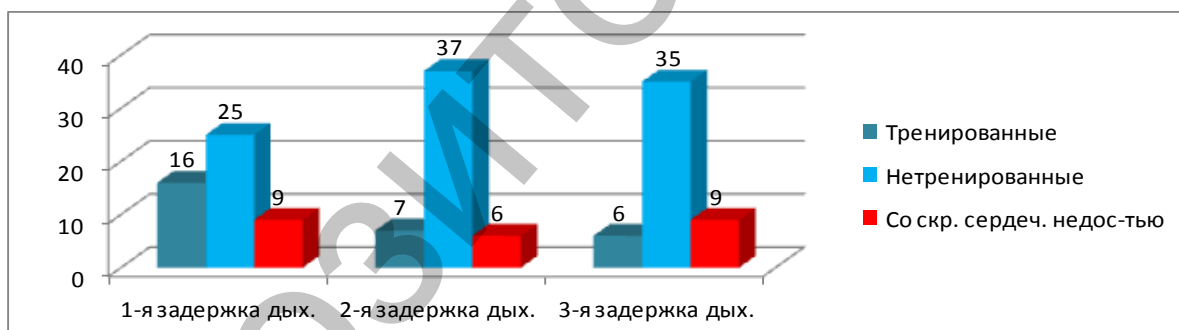


Диаграмма 1 – показатели пробы Серкина у студенток 1 курса основного отделения (с), 2016–2017 учебного года.

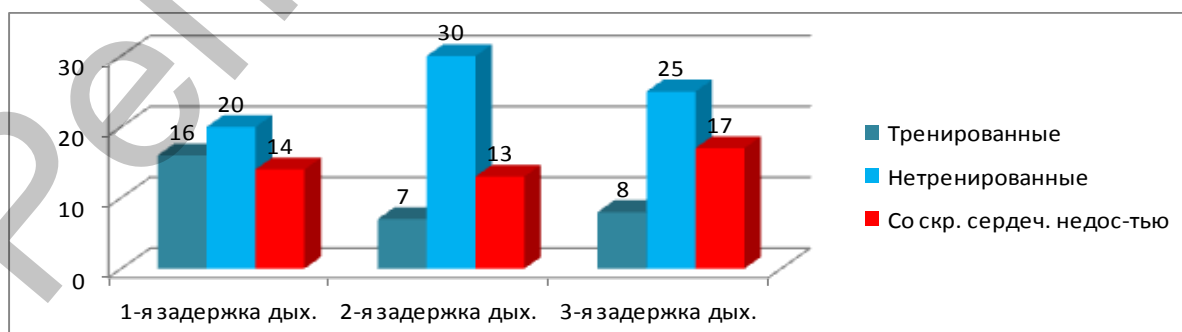


Диаграмма 2 – Показатели пробы Серкина у студенток 1 курса основного отделения (с), 2018–2019 учебного года.

Заключение. Анализируя уровень тренированности организма у студенток 1 курсов основного отделения ГомГМУ 2016–2017 и 2018–2019 учебных годов обучения, с помощью пробы Серкина мы можем определить, что общий уровень тренированности студенток 1 курса 2019 учебного года ниже, чем у студенток 1 курса 2016 учебного года. Для повышения тренированности для тренировки кардио-респираторной системы в занятия по физической культуре необходимо включать упражнения аэробного характера (длительный бег, спортивную ходьбу и т.д.) и желательно на открытом воздухе в течение года.

Использованная литература

1. Морман, Д.Л. Хеллер Физиология сердечно-сосудистой системы. – Питер, 2000. – С. 15–20.
2. Новик, Г.В. Оценка уровня тренированности организма с помощью пробы Серкина у студенток 1 курса ГомГМУ / Г.В. Новик, О.П. Азимок, С.А. Ломако // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 26-я итоговая науч. сессия Гомельский гос. медицинский ун-т, Гомель, 3-4 ноября 2016 г. – Гомель, 2017. – С. 545–547.

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

А.К. Пакулина

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: Nastzpak@gmail.com

Актуальность. Необходимость создания специальных медицинских групп обусловлена тем, что в последние годы у студентов все чаще наблюдаются самые различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья, при которых они не могут заниматься в основной группе при максимальной физической нагрузке, а также справляться с ежедневными нагрузками.

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности. Однако студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды.

Цель: целью создания специальных медицинских групп является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Материалы и методы: в специальную медицинскую группу входят – учащиеся, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье, такие студенты нуждаются в занятиях физическими упражнениями по специальным программам. Для учащихся, отнесенных к этой группе, предусмотрено обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают специальные, индивидуальные задания [3].

Перед преподавателем, работающим со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, стоят следующие задачи:

- Улучшить функциональное состояние учащихся, то есть улучшить душевное и физическое состояние посредством лёгких дозируемых физических нагрузок;
- Повысить физическую работоспособность,