

Характеристика уровня физической подготовленности студентов первокурсников СУО Белорусского государственного медицинского университета за период 2013-2017 годов.

Гриб Елена Валерьевна, ст. преподаватель, белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск

Попова Екатерина Сергеевна, ст. преподаватель, белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск

Аннотация. В статье приведены основные данные силовых способностей и функционирования кардиореспираторной системы студентов-медиков за период 2013-2017 годов на момент поступления. Проведенный анализ данных свидетельствует о сохранении тенденции снижения уровня физической подготовленности.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, нозологические формы, анализ.

Сегодня под физической готовностью студентов к профессиональной и самостоятельной жизни понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческое долголетие человека.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Характеризуется уровнем развития необходимых для данной деятельности качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты. Уровнем овладения этими навыками (высокий, средний, низкий).

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Наряду с этим, средствами физической культуры, обеспечивается дальнейшая общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Прогрессирующий дефицит двигательной активности, обусловленный, учебными нормативами в образовательных учреждениях отрицательно сказывается на состоянии здоровья и уровне физического развития и двигательной подготовленности. Для студентов с отклонением здоровья эта проблема наиболее актуальна. У них отмечается, низкий уровень развития двигательных качеств. Выбор физической подготовленности как критерия сравнительного анализа основывается на имеющейся связи между физическим развитием и мышечной работоспособностью, а также функционирования кардиореспираторной системы, состояния нервно-мышечного аппарата и показателями развития двигательных качеств.

Цель. Проанализировать данные силовых способностей мышц и функционирования кардиореспираторной системы студентов первокурсников специального учебного отделения (СУО) Белорусского государственного медицинского университета за период 2013 - 2017 годов поступления.

Материалы и методы. Тестирование проходило в два этапа. Первым этапом нашего исследования было провести анализ результатов гипоксических проб студентов первого курса СУО за период 2013 - 2017 года. В исследовании приняло участие 200 первокурсников, показатели гипоксических проб измерялись в начале первого семестра.

Испытуемые были разделены на 3 группы по нозологическому принципу. 1-ю группу составили студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, 2-я группа была сформирована с учетом имеющейся патологии органов зрения, в 3-ю группу вошли занимающиеся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (в основном сколиотической болезнью). В ходе исследования сравнивались средние величины показателей частоты дыхания и гипоксических проб Штанге и Генчи Таблица 1. На втором этапе было проведено тестирование уровня развития динамической силовой выносливости у студентов на начало обучения Таблица 2. Для этого были использованы ранее разработанные тесты.

Таблица -1. Показатели функционального состояния ДС. (сек.)

Патологии	Проба Штанге	Проба Генчи	Частота дыхания
ССС	38	30	17
Органов зрения	56	42	16
ОДА	44	34	16

Результаты и их обсуждение. В ходе первого этапа исследования нами выявлено, что частота дыхания (ЧД) у студентов всех трех нозологических групп соответствует норме здорового не тренированного человека и составила в среднем 15,9 дыхательных актов в минуту. В первой группе средние показатели пробы Штанге равны 38 сек. и пробы Генчи- 30 сек. что характерно для студентов этой нозологической группы, так как у них снижена устойчивость организма к гипоксии из-за патологий ССС. В группе с патологией зрения эти показатели 56сек и 42сек. Это говорит о хороших функциональных возможностях дыхательной системы. В третьей группе с патологией ОДА показатели составили 44сек. и 34сек. Эти показатели выше, чем в первой группе, но ниже чем во второй группе. У студентов этой группы в основном поставлен диагноз сколиотическая болезнь, соответственно у них отмечаются изменения в сердечнососудистой системе и органов дыхания.

Таблица- 2. Данные результатов силовых способностей

год		2013г.	2014г.	2015г.	2016г.	2017г.
Брюшной пресс	верхний	47	47	41	41	45
	нижний	33	31	27	32	28
Разгибатели спины		48	43	35	41	39
Плечевого пояса		26	28	20	20	24
Нижние конечности		44	44	42	40	37

Анализируя данные , 2-таблицы мы можем наблюдать снижение показателей силовой выносливости мышечного корсета, плечевого пояса и нижних конечностей у студентов за последние 4 года. На наш взгляд это следствие снижения двигательной активности в период подготовки к вступительным экзаменам и чрезмерной учебной нагрузки. Стабильность и некоторый рост показателей в 2017 году, по всей видимости, связан с активной пропагандой ЗОЖ среди молодежи, более доступной информацией по этой теме, проведение различных мероприятий направленных на формирование ЗОЖ. Студенческая молодежь – особая профессиональная группа, а информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которым следуют различные отклонения в состоянии здоровья. Очень важным для здоровья студентов является период адаптации на первом курсе, и оздоровительные мероприятия в этот период крайне важны, так как они направлены на совершенствование адаптационных механизмов.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Уровень физической подготовленности студентов первокурсников СУО все так же сохраняет, отрицательную динамику, не смотря на некоторое увеличение.
2. Показатели, характеризующие функциональное состояние кардио-респираторной системы, такие как ЧД, проба Штанге, проба Генчи находятся на среднем уровне. И соответствуют показателям аналогичных показателей у нетренированных здоровых лиц.

