

В беге на 1000 м произошло ухудшение результатов. В осеннем семестре этот показатель был  $228,4 \pm 20,20$  с. В весеннем семестре он стал  $234 \pm 15,16$  с. Показатель ухудшился на 5,6 с.

В прыжке в длину с места произошли улучшения. В осеннем семестре результат составил  $219,64 \pm 17,58$  см, а в весеннем семестре результат стал  $221,88 \pm 15,94$  см. Улучшение произошло на 2,24 см.

В контрольном тесте подтягивание произошли незначительные улучшения. В осеннем семестре этот показатель был  $9,44 \pm 4,04$  раз, а в весеннем семестре стал  $9,83 \pm 3,97$  раз. Улучшение произошло на 0,39 раза.

Результаты контрольного теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа у студентов незначительно улучшились. В осеннем семестре этот показатель был  $38,63 \pm 4,72$  раз, в весеннем семестре  $39,55 \pm 4,36$  раз. Улучшение произошло на 0,92 раза.

Результаты контрольного теста наклон вперед также незначительно улучшились. В осеннем семестре этот показатель был  $7,67 \pm 4,44$  см, в весеннем семестре результат  $7,80 \pm 4,99$  см. Улучшение произошло на 0,13 см.

### **Выводы**

Анализируя результаты двигательной подготовленности студентов видно, что улучшения произошли в беге на 100 м, прыжке в длину, в контрольном тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в подтягивании и в наклоне вперед. А в контрольном тесте бег.

1000 м произошло ухудшение результатов. Преподавателям на занятиях по физической культуре необходимо больше уделять внимание развитию общей выносливости, а также продолжить целенаправленную работу по развитию скоростно-силовых качеств, силы рук и гибкости.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Легкая атлетика: учеб. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. — Минск: Тесей, 2005. — С. 5–6.
2. Чевелев, А. В. Летнее многоборье «Здоровье»: учеб.-метод. пособие / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. — Гомель: ГомГМУ, 2013. — С. 5–7.

УДК 612.172-008:612.766.1]-057.875(476.2)

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК УО «ГомГМУ»**

*Курьян К. Н.*

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь.**

### **Введение**

Современные педагогические технологии являются основным инструментом организации учебного процесса. Применение различных педагогических тестов в процессе организации занятий по физической культуре дает возможность объективно и более качественно оценивать уровень функциональной подготовленности студенток.

### **Цель**

Определение и оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы студенток основного отделения УО «ГомГМУ».

### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, проведение нагрузочной пробы Руффье, метод математической обработки полученных результатов.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

На практике оправдано получать информацию о физическом здоровье студенток на основе числовых (количественных) показателей, которые были бы доступны для каждого преподавателя и студента [1].

В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы по-

казывает, что для определения оценки состояния уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы студенток можно использоватьнагрузочную пробу Руффье. Для проведения пробы испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 с, при этом учет величины пульса фиксируется:

- за 15 с до нагрузки, после 5 мин отдыха в положении сидя, с пересчетом за минуту;
- в первые и последние 15 с первой минуты восстановления с пересчетом за минуту.

Для исследования были выбраны студентки 1 курса основного отделения в начале первого семестра и в конце второго семестра обучения в количестве 38 человек. Была проведена нагрузочная проба Руффье.

В результате анализа суммы трех показателей пульсастуденток 1 курса была разработана таблица 1, где оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток основного отделения.

Таблица 1 — Оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток основного отделения

Оценка (балл)	Отлично					Хорошо				
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Сумма трех показателей пульса (у.е.)	252–259	260–267	268–275	276–283	284–291	292–299	300–307	308–315	316–323	324–331
Оценка (балл)	удовлетворительно					неудовлетворительно				
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма трех показателей пульса (у.е.)	332–339	340–347	348–355	356–363	364–371	372–379	380–387	388–395	396–403	404–412

По результатам исследования, оценивая уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток в 1 семестре и во 2 семестре, были получены следующие показатели (рисунок 1, 2):

Неудовлетворительно — 9 %  
 Удовлетворительно — 50 %  
 Хорошо — 28 %  
 Отлично — 13 %

Неудовлетворительно — 8 %  
 Удовлетворительно — 32 %  
 Хорошо — 44 %  
 Отлично — 16 %



Рисунок 1 — Результатам исследования, оценивая уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток в: а — 1 семестре; б — во 2 семестре

Полученные показатели у студенток в 1 семестре и во 2 семестре показывают, что за истекший период обучения за счет регулярных занятий физической культурой показатели работы сердечно-сосудистой системы улучшились.

Неудовлетворительная оценка уровня работы сердечно-сосудистой системы студенток в 1 семестре на начало учебного года составила 9 %, а во 2 семестре — стало 8 %. Удовлетворительную оценку в осеннем семестре получили 50 % студенток, а в весеннем семестре — 32 %. Хороший показатель работы сердечно-сосудистой системы вырос на 16 %, с 28 до 44 %. И оценка отлично в осеннем семестре была у 13 % студенток, в весеннем семестре — у 16 %. Прирост составил 3 %.

На основании вышеизложенных показателей функциональной подготовленности уровня работы сердечно-сосудистой системы у студенток в осеннем семестре и в весеннем семестре можно сделать следующие **выводы**:

— благодаря занятиям физической культурой повышаются показатели работы сердечно-сосудистой системы;

— правильно подобранные упражнения учебно-тренировочной нагрузки способствует повышению показателей развития уровня работы сердечно-сосудистой системы студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горбатовский, Д. С. Тестирование учебных достижений: критериально-ориентированный подход / Д. С. Горбатовский // Педагогика. — 1995. — № 4. — С. 105–110.

2. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. — 2-е изд., дораб. и доп. — Минск: Выш. шк., 2009. — С. 245.

УДК 613.955

### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ШКОЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ РАЗНОГО ТИПА

*Лабодаева Ж. П., Болдина Н. А., Корбут Ю. И.*

Учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет»  
г. Минск, Республика Беларусь

#### *Введение*

Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем детей и подростков. В связи с социально-экономическим кризисом последних лет усиливаются отрицательные тенденции в динамике здоровья детского населения республики: растет число детей с хронической патологией и морфофункциональными отклонениями, остается высокой острая заболеваемость. Ухудшение здоровья детей обусловлено не только экологической нестабильностью, но и нарастающими масштабами загрязнения окружающей среды, широким распространением вредных социальных привычек и болезней, слабым внедрением здорового образа жизни, нарушениями гигиенических требований при организации учебно-воспитательного процесса в учреждениях для детей и подростков.

Отмечается тенденция увеличения количества детей с различными отклонениями в разных странах, в том числе и в Беларуси. На 15 сентября 2014 г. в банке данных Республики Беларусь о детях с особенностями психофизического развития (ОПФР) содержатся сведения о 136 673 детях в возрасте до 18 лет, из которых более 10 000 являются инвалидами. Количество детей с особенностями психофизического развития (ОПФР) в нашей стране составляет 7,64 % от общего количества детского населения РБ. В связи с этим особенно остро встает проблема их обучения и воспитания, развития и социализации, создания для них особых условий образования, с учетом специфики нарушений развития и особых образовательных потребностей. С этой целью в общеобразовательных школах организуются интегрированные классы для детей с особенностями развития.

Интегрированное обучение и воспитание — организация специального образования, при которой обучение и воспитание лиц с особенностями психофизического развития осуществляются одновременно с лицами, не относящимися к лицам с особенностями психофизического развития [1]. В интегрированных классах занимаются дети с особенностями психофизического развития, аутизмом, синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, логоневрозом, задержкой психического развития [2].

Лицо с особенностями психофизического развития — это лицо, имеющее физические и (или) психические нарушения, которые ограничивают его социальную деятельность и препятствуют получению образования без создания для этого специальных условий [3].

В Республике Беларусь функционируют различные типы образовательных учреждений: общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, а также организуется инклюзивное образование для детей с особенностями психофизического развития (интегрированные классы).