

3. *Медведев, В. И.* Функциональные состояния человека. Физиология трудовой деятельности / В. И. Медведев, А. Б. Леонова. — СПб.: Наука, 1993. — С. 25–61.
4. *Навакатилян, А. О.* Актуальные проблемы физиологии и патофизиологии умственного труда / А. О. Навакатилян // Медицина труда и промышленная экология. — 1994. — № 11. — С. 17–20.
5. *Пишинов, Г. Ю.* Психофізіологічний статус людини при хронічній втомі / Г. Ю. Пишинов // Експериментальна і клінічна медицина. — 2008. — № 2. — С. 97–101.

УДК 37.42:612

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Гаврилович Н. Н.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Необходимо со студенческой скамьи осознать полученную на лекциях информацию и постараться это сделать постулатом всей жизни, помня, что здоровье человека — главная ценность. А нормальная полноценная жизнь немыслима без достаточно хорошего здоровья.

Особое значение приобретает физическое воспитание для тех молодых людей, кто в связи с перенесенными заболеваниями не может в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Сюда можно отнести студентов специальной медицинской группы (СМГ).

Цель

Исследование направлено на поиск новых тестов для обследования студентов специальной медицинской группы.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы и интернет-источников по данной теме; проведение и анализ тестов на выявление сердечной недостаточности и силы мышц спины.

Результаты исследования и их обсуждение

В разные годы на кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ со студентами СМГ проводились и проводятся следующие тесты для определения оценки здоровья: тест Купера; проба Генчи; проба Штанге; проба Мартине; поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки к плечам; приседания на двух ногах; сгибание, разгибание рук в упоре стоя на коленях; наклон вперед из и. п. сед ноги врозь, измерялись мышечная сила кисти (левой, правой), жизненная емкость легких.

В 2015–2016 учебном году студентам СМГ первого и третьего курсов были предложены следующие тесты:

1 — для выявления сердечной недостаточности: ходьба на месте в течение 6 минут (количество шагов). Результат хорошо — 600 и более шагов, плохо — менее 600 шагов. Как вариант можно предложить измерять количество пройденных метров.

Следует помнить, что тест сразу прекращается, если у испытуемого появляется сильная одышка или цианоз на лице.

2 — для определения силы мышц спины: тест «ласточка» или «лодочка» (можно использовать любое название). Испытуемый, в исходном положении лежа на животе, руки за голову (как вариант, руки вперед), прогибается и удерживает это положение на время, (оценка отлично — 5 минут и более; хорошо — 4–5 минут; удовлетворительно — 2–4 минуты; плохо — 1–2 минуты; очень плохо — менее 1 минуты).

Тесты были проведены со студентами 1 курса — 18 человек и 3 курса — 20 человек.

С первым тестом справились все студенты: на третьем курсе результат «хорошо» показали 100 % студентов, на первом курсе, соответственно, — 16 человек, или 91 %.

С тестом «ласточка» тоже справились все студенты.

Результаты отражены на рисунках 1 и 2.

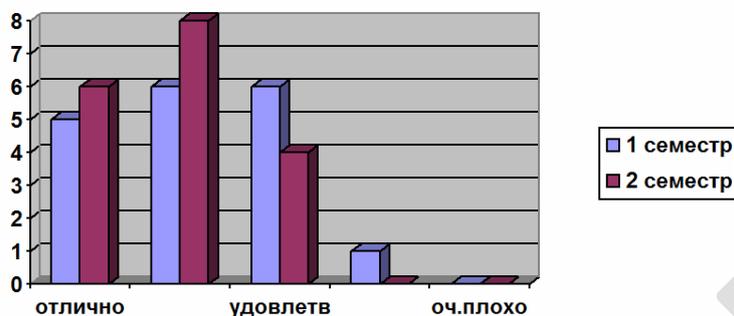


Рисунок 1 — Результаты теста «ласточка» студентов 1 курса в 1 и 2 семестрах

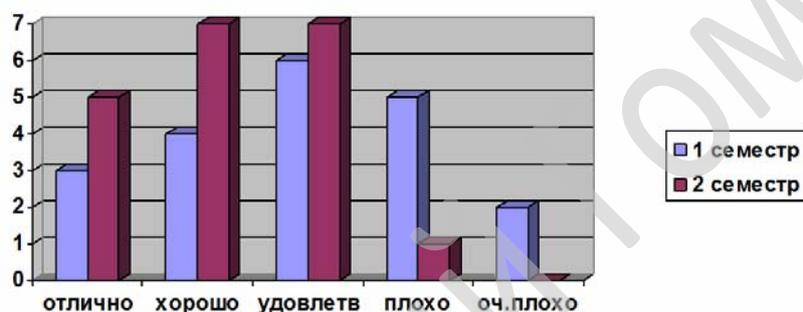


Рисунок 2 — Результаты теста «ласточка» студентов 3 курса в 1 и 2 семестрах

Из полученных результатов видно, что студенты 1 курса, как в первом, так и во втором семестре показали довольно высокие результаты: отлично — 5 (27,8 %) и 6 (33,3 %) человек соответственно по семестрам, хорошо — 6 (33,3 %) и 8 (44,5 %) человек соответственно, удовлетворительно — 6 (33,3 %) и 4 (22,2 %) человека соответственно. Результат плохо показал 1 (5,6 %) студент.

У студентов 3 курса результаты теста «ласточка» по семестрам следующие: в 1 семестре результат отлично — 3 (15 %) человека, хорошо — 4 (20 %), удовлетворительно — 6 (30 %), плохо — 5 (25 %), очень плохо — 2 (10 %) человека. Во 2 семестре: отлично — 5 (25 %) человек, хорошо — 7 (35 %), удовлетворительно — 7 (35 %), плохо — 1 (5 %) человек.

Выводы

Подводя итоги по результатам наших тестов, можно сказать, что с первым тестом практически все студенты справились, и явных признаков сердечной недостаточности выявлено не было ни у кого.

Результаты второго теста также довольно оптимистичны, т. к. большинство студентов показали результаты на среднем и выше уровне. К рекомендациям можно отнести следующее: в режим занятий по физической культуре и в самостоятельные занятия следует регулярно включать упражнения для мышц спины и ног.

Работая со студентами, отнесенными по заболеваниям к специальной медицинской группе, преподаватель на занятиях физической культурой должен учитывать результаты анализа состояния здоровья студентов, избегать чрезмерных нагрузок, а также использовать средства и методы, направленные на профилактику заболеваний и коррекцию здоровья студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведев, В. А. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб.-метод. пособ. для преподавателей физического воспитания и студентов / В. А. Медведев, В. А. Коледа, О. П. Маркевич. — Гомель: учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2010. — С. 140–155.