

дентов (65,2 %) с болезнями почек и 6 чел. (4,5 %) с болезнями печени. В 2012–2013 уч. году к группе «Б» было отнесено 110 студентов, из них 29 чел. (26,3 %) с болезнями органов брюшной полости, 5 (4,5 %) с болезнями органов малого таза, 74 студента (67,3 %) с болезнями почек и 2 чел. (1,9 %) с болезнями печени. Сравнительные данные по группе «Б» за 2010–2011 уч. год, 2011–2012 и 2012–2013 уч. год представлены на рисунке 2.

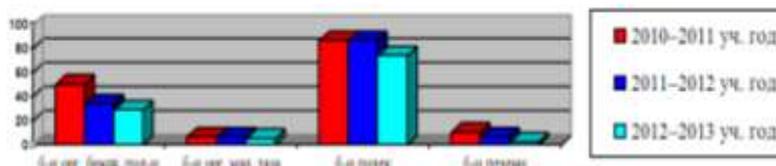


Рисунок 2 — Количественное распределение студентов по заболеваниям группы «Б»

В 2010–2011 уч. году к группе «В» были отнесены 273 студента, из них 226 чел. (82,8 %) с заболеваниями позвоночника и 47 студентов (17,2 %) с заболеваниями нижних конечностей. В 2011–2012 уч. году к группе «В» были отнесены 285 студента, из них 231 чел. (81 %) с заболеваниями позвоночника и 54 студента (19 %) с заболеваниями нижних конечностей. В 2012–2013 уч. году к группе «В» было отнесено 271 студента, из них 224 чел. (82,7 %) с заболеваниями позвоночника и 47 студентов (17,3 %) с заболеваниями нижних конечностей. Сравнительные данные по группе «В» за 2010–2011 уч. год 2011–2012 и 2012–2013 уч. год представлены на рисунке 3.

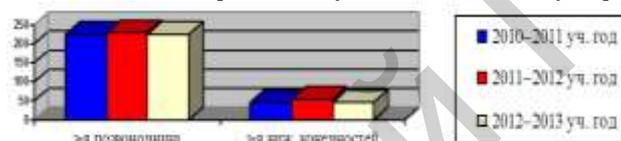


Рисунок 3 — Количественное распределение студентов по заболеваниям группы «В»

Выводы

По результатам анализа данных по заболеваниям было выявлено, что наибольшее количество студентов имеют заболевания группы «А», такие как, заболевания ССС и заболевания глаз. В группе «Б» самые распространенные диагнозы связаны с болезнями почек, в группе «В» заболевания позвоночника.

Работая со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, преподаватель физического воспитания должен учитывать диагноз, показания и противопоказания к выполнению физических упражнений, дозировать физические нагрузки, а также использовать средства и методы, направленные на профилактику обострений и коррекцию заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. — Минск: РИВШ, 2008. — 60 с.

УДК 796.012.2-057.875-055.2:378.661(476.2)
**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
 СТУДЕНТОК ПЕРВОГО И ВТОРОГО КУРСОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
 ГомГМУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ РУФЬЕ**

Хорошко С. А., Зиновьева Е. В.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик, С. В. Мазепа

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

Введение

Существует большое число определений понятия работоспособности человека. Под умственной работоспособностью понимают способность человека воспринимать, хранить и перерабатывать информацию.

Термином «физическая работоспособность» обозначается ее внешнее проявление — потенциальная способность человека показать максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. В более узком смысле физическую работоспособность часто понимают как функциональное состояние кардиореспираторной системы [1].

Цель

Анализ динамики уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов основного отделения ГомГМУ с использованием пробы Руфье.

Материалы и методы

Анализ научно-методической литературы, проведение функциональной пробы, математическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Очень важным при выполнении проб (тестов) с физической нагрузкой является правильность их выполнения и дозирование по темпу и длительности. При изучении реакции организма на ту или иную физическую нагрузку обращают внимание на степень изменения определяемых показателей и время их возвращения к исходному уровню. Правильная оценка степени реакции и длительности восстановления позволяют достаточно точно оценить состояние обследуемого.

Для оценки физической работоспособности девушек может быть использована проба Руфье, в которой учитывается величина ЧСС, зафиксированная на различных этапах восстановления после выполнения 30 приседаний за 45 с. ЧСС подсчитывается за 15 с до нагрузки, затем в первые и последние 15 с, начиная с 1-й минуты восстановления (далее результат умножается на 4). Работоспособность оценивается по формуле индекса Руфье (ИР):

$$ИР = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10,$$

где P1 — исходный пульс; P2 — сразу после нагрузки и P3 — в конце 1-й минуты восстановления.

Если индекс составляет менее 3-х условных единиц — физическая работоспособность высокая, 4–6 — хорошая, 7–10 — посредственная, 10–15 — удовлетворительная, 15 и более — плохая [2].

Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта в октябре, 2011 и 2012 учебного года. В 2011 году в тестировании приняли участие 205 студенток основного отделения первого курса ГомГМУ, в 2012 году 175 студенток второго курса.

Оценка результатов проводилась по таблице результатов индекса Руфье в условных единицах.

По результатам выполнения пробы Руфье в октябре 2011 учебного года студентками 1-го курса были получены следующие результаты: оценка «отлично» — 0, «хорошо» — 2 (1 %), «посредственно» — 37 (18 %), «удовлетворительно» — 99 (48 %), «плохо» — 67 (33 %).

В октябре 2012 учебного года оценку «отлично» получила 1 студентка, что составило 0,5 % от общего количества. На «хорошо» выполнили пробу 8 студенток, что составило 4,5 %, «посредственно» — 32 (18 %), «удовлетворительно» — 90 (52 %), «плохо» — 44 (25 %). Результаты отражены на рисунке 1.

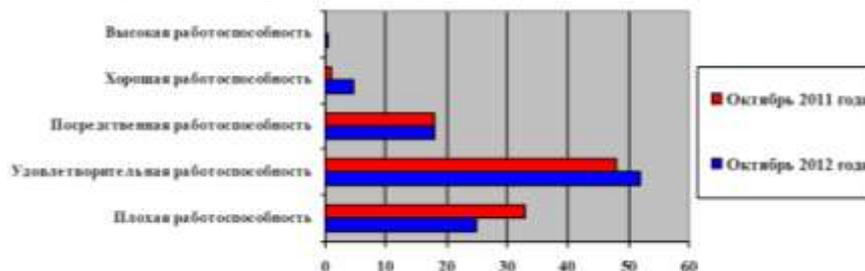


Рисунок 1 – Сравнительный анализ уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов основного отделения ГомГМУ по результатам пробы Руфье

Анализируя результаты пробы Руфье прослеживается положительная динамика роста оценок: «отлично» на 0,5 %, «хорошо» на 3,5 %, «посредственно» на 0 % оценка — «удовлетворительно» увеличилась на 4 %, «плохо» снизилась на 8 %. Полученные данные говорят о неплохой динамике уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов ГомГМУ.

Выводы

Объективная оценка физической работоспособности важна для правильного подбора средств и методов физической культуры, применяемых на занятиях по физической культуре. На данный момент учебные занятия компенсируют их двигательный дефицит. Для повышения работоспособности студенток в учебном заведении необходимо широко использовать упражнения аэробного характера, которые сопровождаются повышением общей работоспособности организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1990. — С. 192.
2. Медведев, В. А. Методы контроля физического состояния и работоспособности студентов: учеб. пособие / В. А. Медведев, О. П. Маркевич. — Гомель: ГГМУ, 2004. — С. 32.

УДК 617.753.2+615.825.1+796

БЛИЗОРУКОСТЬ И ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ

Храмович Ю. Ю.

Научный руководитель: преподаватель С. А. Хорошко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни: всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2 % и более. У студентов вузов этот процент еще выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим.

А что касается спорта, спорт все шире и шире входит в жизнь наших людей. Особенно велика тяга к нему детей и подростков. Однако, учитывая значительный процент близорукости среди них, следует с особым вниманием подходить к выбору соответствующего вида спорта и допустимых нагрузок [1].

Цель

Определить критерии ограничения и необходимости занятий спортом и лечебной физкультурой при миопии.

Материалы и методы

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Близорукость, миопия (от греч. «мио» — шуриться и «опсис» — взгляд, зрение), — один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, страдающие им, плохо видят отдаленные предметы. Миопия чаще всего развивается в школьные годы, а также во время учебы в средних и высших учебных заведениях и связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение),