

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

В 2016–2017 учебном году к группе «В» были отнесены 281 студента, из них 200 (71,1 %) человек — с заболеваниями позвоночника и 70 (24,9 %) — с заболеваниями нижних конечностей. В 2017–2018 учебном году к группе «В» были отнесены 350 студента, из них 250 (71,4 %) человек — с заболеваниями позвоночника и 70 (20 %) — с заболеваниями нижних конечностей. Сравнительные данные по группе «В» за 2016–2017 и 2017–2018 учебный год представлены на рисунке 3.

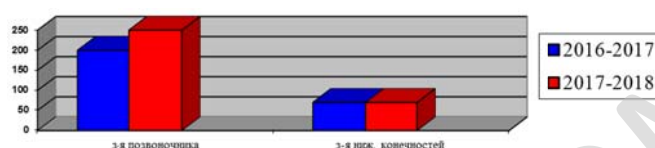


Рисунок 3 — Количественное распределение студентов по заболеваниям группы «В»

Выводы

По результатам анализа данных по заболеваниям было выявлено, что наибольшее количество студентов имеют заболевания группы «В», связанные с заболеваниями позвоночника. В группе «А» самые распространенные диагнозы связаны с заболеваниями ССС и органами зрения. В группе «Б» с болезнями почек и заболеваниями брюшной полости.

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 [2].

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.
2. Хорошко, С. А. Анализ диспансерного учета студентов с 2010–2011 по 2012–2013 уч. год // С. А. Хорошко, Ю. Ю. Храмович // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. V Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студ. и молодых ученых, Гомель, 7–8 мая 2013 г. — Гомель: ГомГМУ, 2013. — С. 123–125.

УДК 37.042:612-057.875]:796

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК С ПОМОЩЬЮ ПРОБЫ КВЕРГА

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

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

Введение

Поддержание высокого уровня состояния здоровья и функционального состояния человека, а также их повышение невозможно без определенной степени физической активности, что определяет обязательность и необходимость широкого и всестороннего использования средств физической культуры и спорта, которые должны стать неотъемлемой частью жизни человека, независимо от пола, возраста и состояния здоровья.

Всякая двигательная активность, в том числе занятия физической культурой и спортом, должна обеспечить физическое совершенствование человека, быть эффективной и выполнять свою оздоровительную задачу. Индивидуально различная физическая нагрузка способствует улучшению и укреплению здоровья, повышению сопротивляемости к отрицательным воздействиям внешней среды, предупреждает ряд заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Если степень физической нагрузки меньше возможностей человека, ее выполняющего, т. е. когда она недостаточна, создается состояние гиподинамии.

Исследования в области физического развития имеют особое значение, т. к. позволяют раскрыть основные закономерности индивидуального развития, а также определить функциональные возможности организма. В качестве индикатора общего состояния организма и деятельности его адаптационных механизмов целесообразно использовать сердечно-сосудистую систему.

Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы являются неотъемлемой частью комплексного врачебно-физкультурного обследования. Показатели этих проб дополняют представление об общей физической подготовленности и степени тренированности организма. Функциональные пробы помогают определить резервные возможности организма в связи с ожидаемыми физическими нагрузками [1].

Одним из методов оценки уровня здоровья, тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы является тест Кверга. Он удобен для массового исследования, не требует дополнительного оборудования и большого количества времени. Тестирование проводится в режиме самоконтроля, т. е. учитываются субъективные показания о самочувствии, а также объективные показатели частоты сердечных сокращений. Простейшим приемом самоконтроля является оценка реакции пульса, которая в данном тестировании осуществляется после нагрузочных проб [2].

Цель

Сравнить уровень физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток 1 и 4 курсов основного отделения Гомельского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение расчета по тесту Кверга, метод математической обработки полученных результатов.

Одно за другим без перерыва:

1. 30 приседаний за 30 с.
2. Бег с максимальной скоростью на месте — 30 с.
3. Трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов/мин.
4. Прыжки через скакалку — 1 мин.

Результаты исследования и их обсуждение

Тест Кверга состоит из четырех упражнений, следующих результатов:

Индекс Кверга (ИК) = $1500 / (P1 + P2 + P3)$, где P1 — пульс за 30 с после выполнения комплекса отмеченных упражнений; P2 — пульс за 30 с через 2 мин; P3 — пульс за 30 с через 4 мин. Оценка результатов: ИК больше 105 — отличный показатель; ИК от 104 до 99 — хороший показатель; ИК от 98 до 93 — удовлетворительный показатель; ИК менее 92 — неудовлетворительный показатель.

Оценка функционального состояния студенток проводилась в апреле 2016 г. и в сентябре 2018 г. в Гомельском государственном медицинском университете, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 96 девушек 1 и 4 курсов основного отделения Гомельского государственного медицинского университета.

На основе полученных данных после проведения двух исследований по тесту Кверга были отмечены следующие показатели.

Отличный результат индекса Кверга на 4 курсе улучшился на 14 единиц и составил 11 и 25 студенток соответственно, хороший показатель также улучшился на 23 единицы и составил 7 и 30 девушек соответственно. У 9 студенток удовлетворительный показатель на 1 курсе и у 20 девушек на 4 курсе. Неудовлетворительный показатель индекса Кверга показали 15 студенток на 4 курсе, что значительно лучше, чем на 1 курсе — 69 девушек (рисунок 1).

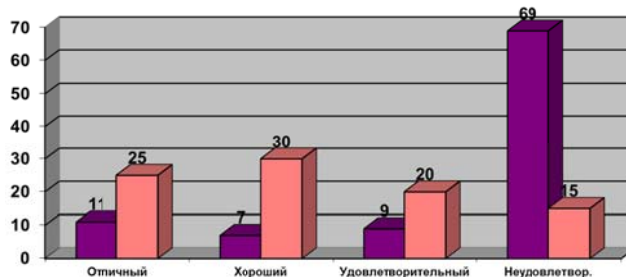


Рисунок 1 — Показатели индекса Кверга у студенток 1 и 4 курсов Гомельского государственного медицинского университета

Выводы

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что показатели индекса Кверга значительно улучшились. Отличный показатель составил 11,5 % на 1 курсе и 26 % студенток на 4 курсе, 7,3 и 32 % девушек соответственно имеют хороший показатель, 9,4 и 21 % студенток соответственно имеют удовлетворительный показатель и неудовлетворительный показатель индекса Кверга составил 71,9 % на 1 курсе и 16 % девушек на 4 курсе.

Результаты наших исследований показывают тесную связь между уровнем физического развития и двигательным режимом. Систематические занятия спортом оказывают закономерное положительное влияние на уровень физического развития и на степень физической подготовленности. Занятия спортом обеспечивают гармоничное развитие человека, положительно воздействуют на всю систему организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Окорочков, А. Н. Диагностика болезней внутренних органов: Диагностика болезней сердца и сосудов / А. Н. Окорочков. — М.: Мед. лит., 2002. — С. 20–25.
2. Новик, Г. В. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: метод. рекомендации: в 4 ч. / Г. В. Новик, Н. В. Каргашева, Т. Ф. Геркусова. — Гомель: ГомГМУ, 2007. — Ч. 2. — С. 14–18.
3. Минковская, З. Г. Использование теста Кверга для оценки здоровья, тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы / З. Г. Минковская, О. П. Азимок // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 26-я итоговая научная сессия Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 03–04 ноября 2016 г.: в 4 т. — Гомель: ГомГМУ, 2016. — Т. 3. — С. 56–59.
4. Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 27-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета (Гомель, 2–3 ноября 2017 года) / А. Н. Лызинов [и др.]. — Элект. текст. данные (объем 10,0 Mb). — Гомель: ГомГМУ, 2018. — 527 с.

УДК 796.325+796.332.6]:37.042:612-057.875

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, МИНИ-ФУТБОЛУ В ГОМЕЛЬСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Новик Г. В., Ломако С. А., Минковская З. Г.

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

Введение

Волейбол как и футбол — ациклические командные игры, в которых мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касания мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует от спортсмена точности и целенаправленности движений. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсмена [1].