

УДК612.2:378-029.61-057.875(476.2-25)

**УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ГОМЕЛЬСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Шевчук В. П.

Научный руководитель: А. Н. Поливач

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

Введение

Основными целями развития такого направления, как физическая культура, являются поддержание, улучшение и восстановление физического состояния организма. Для того, чтобы правильно оценить возможности человека, проводят изучение функциональных резервов организма [1].

В Республике Беларусь, как и в других странах постсоветского пространства, остро стоит проблема физической активности среди молодежи. Поэтому в различных учреждениях образования проводят различные пробы и тесты, которые помогают установить тенденцию физического развития среди лиц различного возраста и рода профессиональной деятельности. Функциональные тесты с задержкой дыхания выполнимы в любой обстановке и не требуют сложной аппаратуры. Проба Штанге является наиболее простой в исполнении и доступной для проверки устойчивости организма к недостатку кислорода. Показатели, полученные этим методом, говорят о кислородном обеспечении организма и об уровне функционального состояния дыхательной системы человека.

Цель

Установить уровень функционального состояния дыхательной системы у студентов первого курса Гомельского государственного медицинского университета с помощью пробы Штанге.

Материал и методы исследования

Проведение пробы Штанге, статистическая обработка полученных результатов, анализ научно-методической литературы.

Проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 50 студентов первого курса Гомельского государственного медицинского университета с различными физическими способностями. Возраст среди исследуемых составил 17–18 лет. Оценка уровня функционального состояния дыхательной системы проводилась при помощи пробы Штанге в начале первого семестра 2018–2019 учебного года, а затем повторно, в начале второго семестра того же учебного года.

Проба Штанге выполняется при задержке дыхания на вдохе с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха приблизительно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. Исследуемый в положении сидя, после кратковременного отдыха (3–5 мин), делает глубокий вдох и выдох, а затем снова вдох (но не максимальный) и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания. Нос лучше зажать пальцами. Время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения [2].

Таблица 1 — Оценка уровня функционального состояния дыхательной системы на вдохе (проба Штанге)

Величина (в с)	Уровень функционального состояния дыхательной системы
Более 60	Отличный
От 40 до 60	Хороший
От 30 до 40	Средний
Менее 30	Плохой

Результаты исследования и их обсуждение

В начале первого семестра 2018–2019 учебного года удалось установить, что отличный уровень функционального состояния дыхательной системы на вдохе (проба Штанге) был определен у 5 % студентов, хороший у 29 % исследуемых, средний уровень наблюдался у 60 % учащихся, у 6 % студентов был определен плохой уровень функционального состояния дыхательной системы. Во втором семестре того же учебного года при помощи пробы Штанге удалось установить, что 7 % исследуемых имеют отличный уровень функционального состояния дыхательной системы, 32 % — хороший, у 60 % — средний уровень, у 1 % студентов определен плохой уровень уровня функционального состояния дыхательной системы.

Полученные числовые показатели у студентов первого курса отражают улучшение уровня функционального состояния дыхательной системы во втором семестре 2018–2019 учебного года: количество студентов, имеющих отличный уровень функционального состояния дыхательной системы увеличилось на 2 %, хороший — на 3 %, средний уровень не изменился, положительная динамика показателей плохого уровня наблюдалась у 5 % студентов.

Выводы

1. Показатели пробы Штанге у студентов первого курса УО «ГомГМУ» во втором семестре 2018–2019 учебного года имеют положительную динамику относительно первого семестра;

2. Полученные числовые показатели указывают на улучшение уровня функционального состояния дыхательной системы;

3. Положительная динамика показателей роста уровня функционального состояния дыхательной системы студентов обусловлена систематическими занятиями физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бальсевич, В. К.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 19–22.

2. Проба Штанге и Генчи [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vmede.org/index.php?topic=484.0>. — Дата доступа: 27.03.2011.

УДК612.76-047.44:[796.412+796.323.2]-055.23

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНОЧНЫХ ТЕСТОВ ГИБКОСТИ И ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ ПО АЭРОБИКЕ И БАСКЕТБОЛУ

Шлапакова К. А., Лестанчук К. В., Сафонова С. В.

Научные руководители: З. Г. Минковская, старший преподаватель О. П. Азимок

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Основное предназначение спорта состоит в гармоничном и полноценном развитии тела человека, но несмотря на это каждый вид спорта предполагает развитие только определенных физических качеств (ловкости, выносливости, силы, гибкости) исходя из этого утверждения можно предположить какие мышечные группы будут развиты достаточно хорошо, а какие будут отставать в развитии у человека занимающимся тем или иным видом спортом. Например, занятия аэробикой способствует развитию гибкости, благоприятно сказываясь на состоянии связок и суставов, но в то же время никак