

УДК 612.744.211:572.512.823]:61:378.6-057.875

**УРОВЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ СТУДЕНТОВ  
2 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Поливач А. Н., Чевелев А. В., Слабодчик П. П., Кульбеда В. С.*

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

***Введение***

Одной из главных проблем, которую решает физическая культура, является укрепление здоровья студентов. Знание исходного уровня физического и функционального состояния студентов позволяет оптимизировать процесс физического воспитания. Показатели, определяющие индивидуальные значения физического развития, имеют то преимущество, что значительная часть из них может быть выражена количественно, что позволяет в конечном итоге получить суммарную величину, динамика которой, и позволяет судить о состоянии и перспективах уровня физического развития данного индивида. Такой подход позволяет оценить силу или слабость каждого из показателей уровня физического развития, эффективность предпринимаемых оздоровительных мер применительно к каждому показателю и внести коррективы в процесс физического воспитания. В настоящее время для оценки уровня физического развития предложено множество систем. Большинство существующих методов основано на определении показателей уровня физического развития и функциональных возможностей организма [1].

Сила мышц имеет прямую зависимость от количества мышечных волокон, то есть от толщины мышцы. Сила мышц с возрастом меняется. Наиболее интенсивно мышечная сила увеличивается в подростковом возрасте. В дальнейшем рост силы замедляется, а после 40 лет сила мышц постепенно снижается. После 50 лет отмечается наиболее значительное снижение силы мышц. Интенсивность развития мышечной силы зависит и от пола [2].

Для повышения качества образовательного процесса, эффективного усвоения учебных программ, с целью совершенствования форм и методов организации учебных занятий на кафедре физического воспитания и спорта проводятся исследования физического развития студентов.

***Цель***

Определить уровень показателей кистевой динамометрии у студентов 2 курса основного отделения Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».

***Материал и методы исследования***

Анализ научно-методической литературы; измерение силы сгибателей кисти при помощи динамометра; математическая обработка полученных результатов.

***Результаты исследования и их обсуждение***

Настоящее исследование заключалось в измерении силы кисти методом кистевой динамометрии. В обследовании, проходившем в сентябре 2021 года, приняло участие 91 студентка и 33 студента. Исходным положением для измерения кистевой динамометрии является положение стоя, вытянутая прямая рука на уровне плеча под углом 90 градусов с грудной клеткой. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь и максимально сжимают. При этом продолжительность напряжения не должна превышать 2 с. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели уровня силы правой кисти (если человек правша) у мужчин: 35–50 кг, у женщин: 25–33 кг,

средние показатели силы левой кисти обычно на 5–10 кг меньше [3]. По результатам исследования были получены следующие показатели (таблицы 1, 2).

Таблица 1 — Показатели кистевой динамометрии студенток

Рука	Ниже среднего (%)	Средний (%)	Выше среднего (%)
Левая	6,6	31,9	61,5
Правая	22	58,2	19,8

Показатель ниже среднего — левая рука 6,6 %, правая 22 %;  
Средний показатель — левая рука 31,9 %, правая 58,2 %;  
Показатель выше среднего — левая рука 61,5 %, правая 19,8 %.

Таблица 2 — Показатели кистевой динамометрии студентов

Рука	Ниже среднего (%)	Средний (%)	Выше среднего (%)
Левая	3	51,5	45,5
Правая	0	54,5	45,5

Показатель ниже среднего — левая рука 3 %, правая 0 %;  
Средний показатель — левая рука 51,5 %, правая 54,5 %;  
Показатель выше среднего — левая рука 45,5 %, правая 45,5 %.

### **Выводы**

1) сведения об исходном уровне физического развития студентов позволяет оптимизировать процесс физического воспитания за счет определения средств и методов педагогического воздействия на занимающихся;

2) полученные данные показателей кистевой динамометрии студентов 2 курса основного отделения (девушек и юношей) указывают на то, что уровень физического развития у большинства студентов соответствует норме;

3) исследуя уровень показателей кистевой динамометрии студентов в течение учебного года, преподаватель получает данные, которые позволяют проследить динамику физического развития.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Царанков, В. Л. Использование методов оценки уровня физического развития студентов УВО медицинского профиля / В. Л. Царанков, А. Н. Поливач, А. В. Чевелев // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 21–22 ноября 2019 г.: в 5 т. / Гомель: ГомГМУ, 2019. — Т. 4. — С. 119–121.
2. Миллер, А. А. Спортивная медицина: учеб. пособие / А. А. Миллер. — СПб: Человек, 2017. — С. 100.
3. Новик, Г. В. Методические рекомендации по физической культуре для студентов 2 курса лечебного факультета, медико-диагностического факультета, обучающихся по специальностям «Лечебное дело», «Медико-диагностическое дело»: в 4 ч. Ч. 2 / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — С. 8.

УДК 811.161.1'243:[316.772.2:378.6-057.875-027.63]

## **ВЕРБАЛЬНАЯ И НЕВЕРБАЛЬНАЯ МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

**Портнова-Шаховская А. В.**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Современная система образования устанавливает личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию), предметные (освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт по получению нового знания,