

Заключение

Учебные занятия с девушками должны проводиться с учетом особенностей женского организма, который, в отличие от мужского, характеризуется менее прочным строением костей, меньшим общим развитием мускулатуры тела [2].

Полученные данные свидетельствуют о том, что занимающиеся в каждом из контрольных тестов улучшили свои показатели. Особо следует отметить улучшение результатов в силовых видах. Упражнения с силовой направленностью студентки выполняют с удовольствием с целью улучшения и коррекции своего телосложения, а это один из основных мотивов у девушек, побуждающий к занятиям физкультурой.

Опираясь на результаты контрольных тестов, преподаватели могут своевременно вносить необходимые коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию и распределять учебную нагрузку с учетом физической подготовленности студенток.

Так же следует обратить внимание на то, чтобы физическая нагрузка на занятиях со студентами соответствовала, преимущественно, аэробному режиму работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена / И. В. Аулик. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Грачев, О. К. Физическая культура: учеб. пособие / О. К. Грачев; под ред. Е. В. Харламова. — М.: МарТ; Ростов н/Д: МарТ, 2005. — 464 с.

УДК 613.7-057.875-378.661

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 2 КУРСА УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Гаврилович Н. Н., Карлюк Т. В.

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

Введение

Одной из самых больших ценностей человека является здоровье.

Специалисты не устают повторять, что риск возникновения даже самых опасных заболеваний можно значительно снизить, выполняя физические упражнения. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире из-за нехватки физических нагрузок преждевременно умирает 1,9 млн. человек ежегодно [1].

Таким образом, использование физических упражнений должно стать неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Большое значение совершенствования системы физического воспитания определяется широким кругом государственно значимых задач, которые могут и должны решаться средствами физической культуры. Одной из таких задач является подготовка студенческой молодежи к трудовой деятельности [2].

Все это свидетельствует о необходимости дальнейшей оптимизации и активного поиска форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебной работы со студентами.

Цель исследования

Оценка уровня физического здоровья (УФЗ) студенток второго курса по методике Г. П. Апанасенко.

Методы исследования.

1. Анализ результатов обследования физического здоровья студенток.
2. Метод математической обработки полученных данных.
3. Анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждения

Для систематизации и эффективности физкультурных занятий нами определялась оценка уровня физического здоровья (УФЗ) по методике, предложенной Г. Л. Апанасенко, вычисление индексов, дающих определенное количество баллов. Сумма баллов позволяет распределить занимающихся на 5 уровней здоровья: «низкий» (4 и менее баллов), «ниже среднего» (5–9 баллов), «средний» (10–13 баллов), «выше среднего» (14–16 баллов), «высокий» (17–21 баллов) [3].

В исследовании приняли участие 30 студенток 2 курса основного отделения УО «Гомельский государственный медицинский университет». Исследования проводились в 2008 г. (осенний семестр), по данным которых вычислялись следующие индексы:

1. Жизненный индекс (ЖИ):

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{m \text{ (кг)}},$$

где ЖЕЛ — жизненная емкость легких, m — масса тела.

2. Индекс Робинсона (ИР):

$$\text{ИР} = \frac{\text{ЧСС} \times \text{АД}_c}{100},$$

где ЧСС — частота сердечных сокращений (уд./мин.); АД_с — систолическое артериальное давление (мм/Нд).

Оба показателя в состоянии относительного покоя.

3. Силовой индекс (СИ):

$$\text{СИ} = \frac{\text{МСК}}{m} \times 100,$$

где МСК — мышечная сила кисти (кг); m — масса тела (кг);

4. Весо-ростовой индекс Кетле (ИК):

$$\text{ИК} = \frac{\text{вес (г)}}{\text{рост (см)}}^3$$

5. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартине-Кушелевского).

Расчет индексов производился по данным показателей каждой студентки в состоянии покоя: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), масса тела, длина тела, динамометрия кисти и выполнялась проба Мартине-Кушелевского — 20 приседаний за 30 с, с учетом времени восстановления.

Полученные данные обследования свидетельствуют, что 17 девушек имеют «низкий» и «очень низкий» УФЗ. При этом, «средний» УФЗ имеют 9 студенток и «выше среднего» — 4, оценку «отлично» не получил никто.

По определению Г. Л. Апанасенко, уровень УФЗ «ниже среднего» и «низкий» — это показатели ниже безопасного уровня, при котором студенты должны заниматься физическими упражнениями по индивидуализированной физкультурно-оздоровительной программе с учетом их функциональных возможностей.

Заключение

По данным медицинского обследования, к основной медицинской группе относятся студенты практически здоровые. Но, основываясь на показателях УФЗ студенток «низкий» и «ниже среднего», определенных в основную медицинскую группу, мы можем отнести их к подготовительной учебной группе (согласно утвержденным правилам Минздрава — 2000 г.: лица без отклонений состояний здоровья, но с недостаточным физическим развитием, низким уровнем физической подготовленности и показателей функционального состояния)[4].

Таким образом, основываясь на оценке расчетов индексов можно корректировать физическую нагрузку на занятиях, вести контроль физического состояния студенток, а также, учитывая многостороннюю характеристику физического здоровья, рекомендовать самостоятельные занятия в домашних условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Толпегин, А. В. В двух словах / А. В. Толпегин // Физкультура и спорт. — 2008. — № 12. — С. 5.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. — Минск: РИВШ, 2008. — 60 с.
3. Апанасенко, Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. — 1985. — № 6. — С. 55–58.
4. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подготовительных учебных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р. И. Купчинов. — Минск: ТетраСистемс, 2006. — 352 с.

УДК 615.825.4-057.875

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Гаврилович Н. Н., Хорошко С. А., Кульбеда В. С.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В период обучения студенты специальных медицинских групп (СМГ) нашего вуза по дисциплине «Физическая культура» в конце каждого семестра для определения уровня физической подготовленности (УФП) сдают следующие контрольные тесты: тест Купера; поднятие плечевого пояса из исходного положения, лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища; приседания на двух ногах; сгибание и разгибание рук из исходного положения, упор, стоя на коленях, кисти рук параллельны; наклон вперед из исходного положения, сидя, ноги вместе.

Цель

Анализ двигательной подготовленности девушек СМГ.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, метод математической обработки полученных результатов, педагогическое наблюдение.

Результаты и обсуждения

Оценка двигательной подготовленности студенток ГГМУ проводилась с использованием контрольных тестов.

Тест Купера. На первом курсе осеннего семестра 2007–2008 учебного года в тесте приняли участие 75 девушек. Средний результат равен $973 \pm 16,4$ метрам, что соответствует оценке «7». В весеннем семестре приняли участие 82 девушки. Средний результат равен $1004,5 \pm 16,5$ метра, что соответствует оценке «8».

На втором курсе осеннего семестра 2008–2009 учебного года в тесте приняли участие 86 студенток. Средний результат равен 987 ± 14 метрам, что соответствует оценке «7». В весеннем семестре приняло участие 85 студенток. Средний результат равен $979,2 \pm 13,6$ метрам, что соответствует оценке «7».

На третьем курсе осеннего семестра 2009–2010 учебного года в тесте приняли участие 77 девушки. Средний результат равен $968,3 \pm 15,4$ метра, что соответствует оценке «7». В весеннем семестре приняли участие 76 девушек. Средний результат равен $1007,5 \pm 12,1$ метров, что соответствует оценке «8». Сравнивая результаты сдачи теста Купера студентками СМГ на первом и третьем курсах в весенних семестрах, следует отметить, что он незначительно улучшился (рисунок 1).