

Выводы

Анализируя результаты двигательной подготовленности студенток 2 курса основного отделения, можно сформулировать следующие выводы:

1. В исследуемый период обобщенно прослеживается положительная динамика уровня физической подготовленности студенток основного отделения.
2. На занятиях по физической культуре необходимо обратить больше внимания на развитие спринтерских способностей и выносливости.
3. Анализ результатов двигательной подготовленности способствует решению проблемы организации и контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чевелев, А. В. Летнее многоборье «Здоровье»: учеб. -метод. пособие / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. – Гомель: ГомГМУ, 2013. – 68 с.
2. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб. -метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – Ч. 2. – 40 с.
3. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1,2 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» / Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей научно-практической конференции с международным участием (Гомель, 21-22 ноября 2019 года) / П. П. Слабодчик [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2019. – Т. 4. – С. 102–104.

УДК 796.015.132:378-057.875-055.25

А. А. Пасечник

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК 2 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное – оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Важнейшим условием определения учебного процесса и качества обучения является объективная информация об уровне состояния здоровья студентов, об уровне подготовленности сердечно-сосудистой системы, а также о степени физической работоспособности [1].

Цель

Оценить состояние физической работоспособности студенток 2 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы; проведение пробы Руфье со студентками; математическая обработка полученных результатов методом одномерного статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение

Чтобы исследовать состояние физической работоспособности организма необходимо проведение различных функциональных проб или тестов с применением динамической или изометрической физической нагрузки. Для определения оценки уровня физической работоспособности студенток 2 курса основного отделения УО «ГомГМУ» в начале и в конце осеннего семестра 2022–2023 учебного года была применена нагрузочная проба Руфье. Для выполнения исследования испытуемый совершает 30 приседаний за 45 секунд. Перед этим определяют частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, в положении сидя. После нагрузки измеряют ЧСС в течении первой минуты восстановления. Индекс Руфье (ИР) рассчитывают по формуле:

$$\text{ИР} = (4 \times (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) - 200) : 10;$$

где ЧСС1 – частота сердечных сокращений в покое, в положении сидя за 15 с;

ЧСС2 – частота сердечных сокращений за первые 15 с первой минуты периода восстановления;

ЧСС3 – частота сердечных сокращений за последние 15 с первой минуты периода восстановления.

Уровень физической работоспособности отображен в таблице 1 и оценивается в условных единицах по величине индекса Руфье [2].

Таблица 1 – Оценка физической работоспособности по методу нагрузочной пробы Руфье

ИР	Физическая работоспособность
Менее 3	Высокая
От 4 до 6	Хорошая
От 7 до 10	Средняя
От 10 до 14	Удовлетворительная
15 и выше	Плохая

Для исследования были выбраны студентки 2 курса основного отделения в начале и в конце осеннего семестра 2022–2023 учебного года в количестве 35 человек.

По результатам исследования, оценивая уровень физической работоспособности студенток, были получены следующие показатели (рисунок 1).

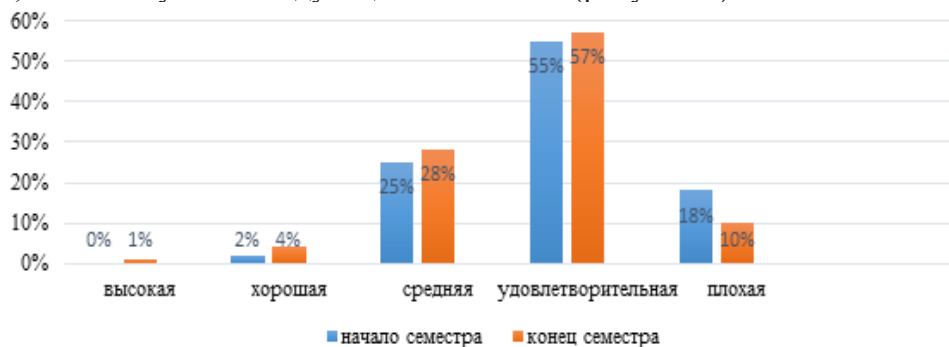


Рисунок 1 – Показатели оценки физической работоспособности студенток с применением нагрузочной пробы Руфье

Плохая оценка физической работоспособности была зарегистрирована в начале осеннего семестра у 18 % студенток, в конце – у 10 %. Показатель улучшился на 8 %. Удовлетворительная оценка была выявлена у 55% девушек в начале семестра, а в конце семестра показатель вырос на 2 % и составил 57 %. Средняя оценка физической работос-

способности организма была зафиксирована в начале семестра у 25 % студенток, в конце осеннего семестра у 28 %. Показатель вырос на 3 %. Хорошая оценка зарегистрирована у 2 % студенток в начале, а в конце семестра у 4 %, что на 2 % больше. Высокая оценка физической работоспособности в начале осеннего семестра не была обнаружена, а в конце семестра выявлена у 1 %. Прирост составил 1 %.

Выводы

На основании вышеизложенных показателей оценки физической работоспособности студенток 2 курса основного отделения можно сформулировать следующие выводы:

1. Невысокий уровень показателей физической работоспособности в начале учебного года говорит о недостаточной двигательной активности студенток в каникулярный период.

2. Регулярные занятия девушек физической культурой в течение осеннего семестра повышают показатели уровня физической работоспособности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Поливач, А. Н. Оценка функциональной работоспособности сердечно-сосудистой системы студентов УО «ГомГМУ» / А. Н. Поливач, А. Н. Василец // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 136–138.

2. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб. -метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – Ч. 2. – 40 с.

УДК 796: [616-008.1-055.2:378.6-057.875]

Ю. А. Проровская, Д. Д. Кухленкова

Научные руководители: старший преподаватель О. П. Азимок,

старший преподаватель З. Г. Минковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОК 1 КУРСА ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Существуют множество тестов оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем, но наиболее значимыми из них являются индексы Робинсона и Кердо. Вегетативный индекс Кердо один из наиболее простых показателей соотношения возбудимости симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Индекс Робинсона используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. По этому показателю косвенно можно определить потребность миокарда в кислороде [1].

С помощью таких тестов можно установить физиологическое развитие студентов и их адаптацию к физическим нагрузкам, вследствие чего скорректировать образ жизни, то есть питание и двигательную активность. Изучение уровня состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем является актуальным среди студентов и по сей день в результате вовремя выявленных показателей, которые могут быть маркерами развития патологий [2].

Цель

Оценка уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы у студенток 1 курса ГомГМУ, занимающихся в основных группах по физической культуре.