

учащихся, посещающих спортивные секции. У студентов 1 курса нашего университета преобладает подвижный образ жизни в связи с ежедневным перемещением из корпуса в корпус, помимо занятий физической культурой и спортом. У студентов 5–6 курса почти равные показатели среди тех, кто ведет умеренный и активный образ жизни, но также именно на 5–6 курсе больше людей, ведущих малоподвижный образ жизни в связи с подготовкой к выпуску из высшего учебного заведения.

Проанализировав данные рисунка 5, мы можем сказать, что в современном мире дети подросткового возраста имеют более серьезные проблемы со здоровьем, чем представители юношеского возраста. Это связано с изменением образа жизни (преобладание сидячего образа жизни) последующих поколений и их приоритетов.

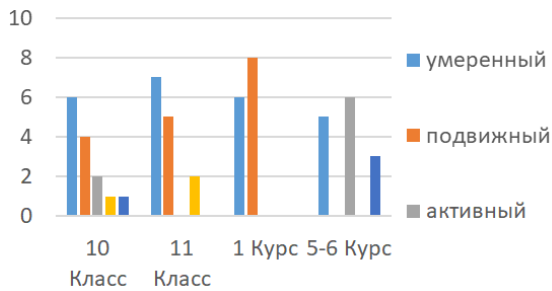


Рисунок 4 — Образ жизни

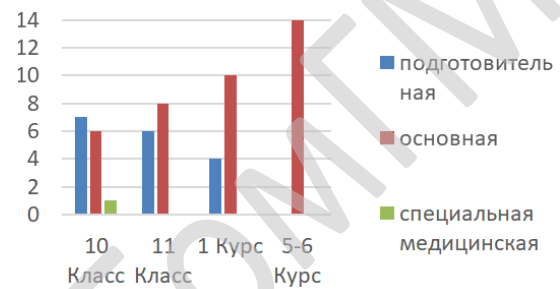


Рисунок 5 — Группа здоровья

### Выводы

Занятие физической культурой теряет свою актуальность в связи с недостатком времени у учащихся, сидячий образ жизни становится преобладающим, а состояние здоровья и физической подготовки среди учащихся ухудшается с каждым годом из-за дефицита физической активности.

УДК 796.012.6:612.2

## ПРОБА ГЕНЧИ, КАК ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Шевчук В. П.

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

### Введение

В учреждениях образования дисциплина «Физическая культура» направлена на пропаганду здорового образа жизни, формирование его основ, на поддержание, улучшение и восстановление физической формы учащихся, а также на формирование общей культуры и способности реализовывать ее в таких сферах общества, как социальная и профессиональная.

Объективная информация об исходном состоянии здоровья студентов, уровне подготовленности их сердечно-сосудистой и дыхательной систем позволит найти подход к качественному обучению. В учреждениях образования проводятся различные функциональные пробы для оценки физического состояния и возможностей организма учащихся [1].

Функциональная проба Генчи проводится с задержкой дыхания и определяет степень тренированности организма и устойчивости его к гипоксии. Проведение пробы

Генчи не требует использования сложной аппаратуры, проба проста и доступна для проведения исследования студентами. Результаты, полученные при проведении пробы Генчи, позволяют оценить функциональное состояние дыхательной системы и обеспечение кислородом организма студентов [2].

### **Цель**

Оценить функциональное состояние дыхательной системы студентов 2 курса учреждения образования «Гомельского государственного медицинского университета» (ГомГМУ) с помощью пробы Генчи; провести сравнительный анализ результатов исследования, полученных в первом и втором семестрах 2019–2020 учебного года; определить влияние дисциплины «Физическая культура» на уровень функционального состояния дыхательной системы.

### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Генчи, статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие 50 студентов 2 курса ГомГМУ с различными физическими способностями. Возраст испытуемых составил 18–19 лет. Исследование проводилось в начале первого и в начале второго семестров 2019–2020 учебного года.

Проба Генчи проводится в положении сидя: испытуемый проводит несколько дыхательных циклов и на выдохе (не максимальном) задерживает дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Таблица 1 — Оценка уровня функционального состояния дыхательной системы на выдохе (проба Генчи)

Величина (в секундах)	Уровень функционального состояния дыхательной системы
Более 40	Отличный
От 30 до 40	Хороший
От 25 до 30	Средний
Менее 25	Плохой

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В начале первого семестра 2019–2020 учебного года отличный уровень функционального состояния дыхательной системы на выдохе (проба Генчи) был определен у 5 % студентов, хороший — у 23 % исследуемых, средний уровень наблюдался у 67 % учащихся, у 5 % студентов был определен плохой уровень функционального состояния дыхательной системы.

Во II семестре 2019–2020 учебного года при помощи пробы Генчи удалось установить, что 7 % испытуемых обладают отличным уровнем функционального состояния дыхательной системы, 23 % — хорошим, у 66 % — средний уровень, у 4 % студентов определен плохой уровень уровня функционального состояния дыхательной системы.

Полученные числовые показатели у студентов второго курса отражают изменения уровня функционального состояния дыхательной системы во втором семестре 2019–2020 учебного года: отличный уровень вырос на 2 %, средний — уменьшился на 1 %, плохой уровень — уменьшился на 1 %.

### **Выводы**

На основании проведения сравнительного анализа показателей функционального состояния дыхательной системы (проба Генчи) студентов 2 курса ГомГМУ в первом и втором семестре 2019–2020 учебного года можно сделать следующие *выводы*:

1. Невысокий уровень показателей функционального состояния дыхательной системы в начале учебного года говорит о недостаточной двигательной активности студентов в летний период.

2. Отмечается улучшение уровня функционального состояния дыхательной системы.
3. Положительная динамика показателей роста уровня функционального состояния дыхательной системы студентов обусловлена систематическими занятиями студентов физической культурой.
4. Регулярные занятия физическими упражнениями играют важную роль в улучшении функционального состояния дыхательной системы студентов.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Шевчук, В. П. Роль занятий физическими упражнениями в повышении уровня функционального состояния дыхательной системы / В. П. Шевчук, // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XI Респ. науч.-практ. конф. с международным участием студентов и молодых ученых (г. Гомель, 2–3 мая 2019 года). — С. 144–146.
2. Новик, Г. В. Методические рекомендации по физической культуре: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — Ч. 2. — С. 29–30.

**УДК 612.2:378-029.61-057.875(476.2-25)**

**ПРОБА ШТАНГЕ, КАК ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА»**

*Шевчук В. П.*

**Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач**

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

***Введение***

Изучение функциональных резервов организма позволяет правильно оценить возможности человека. Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки [1].

В Республике Беларусь, как и в других странах постсоветского пространства, остро стоит проблема физической активности молодежи. Поэтому в учреждениях образования проводят различные пробы и тесты, которые помогают установить тенденцию физического развития учащихся разного возраста и рода учебной 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 [2].

***Цель***

Оценить функциональное состояние дыхательной системы студентов второго курса Гомельского государственного медицинского университета с помощью пробы Штанге; провести сравнительный анализ результатов исследования, полученных в первом и втором семестрах 2019–2020 учебного года; определить влияние дисциплины «Физическая культура» на уровень функционального состояния дыхательной системы.

***Материал и методы исследования***

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