Цель

Провести сравнительный анализ скоростно-силовых показателей студенток, занимающихся в секции по ОФП.

Материал и методы исследования

В данной работе представлен анализ скоростно-силовых показателей студенток 1–4 курсов, занимающихся в секции по общей физической подготовке (ОФП) УО «ГомГМУ», которые сдавали тесты в осеннем и весеннем семестрах 2018–2019 учебного года.

Контрольные тесты скоростно-силовой направленности включают в себя бег на 100 м и прыжок в длину с места. В сдаче контрольных тестов принимали участие 15 студенток.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ представленных данных показал, что в беге на 100 м произошли улучшения показателей. В осеннем семестре этот показатель был $14,8 \pm 0,38$ с. В весеннем семестре — $13,6 \pm 0,07$ с. Улучшение произошло на 1,2 с.

В прыжке в длину с места произошли улучшения. В осеннем семестре результат составил $195 \pm 1,07$ см, а в весеннем семестре — $2,16 \pm 1,21$ см. Улучшение произошло на 21 см.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Сравнительный анализ скоростно-силовых показателей студенток

Курс	Семестр	100 м, с	Прыжок в длину с места, см
1–4	Осенний, n = 15	$14,8 \pm 0,38$	$195 \pm 1,07$
1–4	Весенний, n = 15	$13,6 \pm 0,07$	$2,16 \pm 1,21$

Выводы

Анализируя результаты в беге на 100 м и прыжке в длину с места можно сделать вывод, что в весеннем семестре результаты значительно выросли. Это говорит о том, что на занятиях были правильно подобраны средства и методы общей физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чевелев, А. В. Легкое многоборье «Здоровье»: учеб.-метод. пособие / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. — Гомель: ГомГМУ, 2013. — С. 45.
2. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие: в 4 ч. / Г. В. Новик [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2019. — Ч. 3. — 52 с.

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ ШТАНГЕ

Шевчук В. П.

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач

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

Введение

Восстановление физического состояния, его поддержание и улучшение является главной задачей дисциплины «Физическая культура». Она занимается изучением функциональных резервов организма, правильно оценивая возможности человека [1].

Во всех странах постсоветского пространства, включая Республику Беларусь, проблема физической активности молодёжи находится под особенным контролем. Именно поэтому в учреждениях образования периодически проводятся различные пробы и тесты, с помощью которых устанавливается тенденция физического развития у лиц различного пола, возраста и вида деятельности. Основное преимущество функциональных тестов с задержкой дыхания заключается в том, что они не требуют сложной аппаратуры, просты в применении и выполнимы в любой обстановке. К одним из таких тестов относится проба Штанге. С её помощью можно проверить устойчивость организма к недостатку кислорода, а числовые показатели, которые получены в ходе проведения данной пробы, указывают на кислородное обеспечение организма и уровень функционального состояния его дыхательной системы [2].

Цель

Определить функциональное состояние дыхательной системы студентов третьего курса УО «Гомельский государственный медицинский университет» с помощью пробы Штанге.

Материал и методы исследования

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

Результаты исследования и их обсуждение

В данном исследовании участвовали 50 респондентов третьего курса УО «Гомельский государственный медицинский университет» с различными физическими способностями. Как и в прошлом учебном году, исследование проводилось в начале первого и второго семестров. Возраст испытуемых составил 19–21 лет.

Проба Штанге проводится следующим образом: испытуемый задерживает дыхание 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. Испытуемый, в положении сидя, после кратковременного отдыха (3–5 мин), делает глубокий вдох и выдох, а затем снова вдох (но не максимальный) и задерживает дыхание. Секундомером регистрируется время задержки дыхания. Нос лучше зажать пальцами. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения (таблица 1) [3].

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

В начале первого семестра 2020–2021 учебного года удалось установить, что отличный уровень функционального состояния дыхательной системы на вдохе (проба Штанге) был определен у 6 % студентов, хороший — у 22 % исследуемых, средний уровень наблюдался у 70 % учащихся, у 2 % студентов был определен плохой уровень функционального состояния дыхательной системы.

Сравнивая показатели второго семестра 2019–2020 учебного года и показатели первого семестра 2020–2021 учебного года, стало известно, что за период летних каникул функциональное состояние дыхательной системы ухудшилось.

Во втором семестре 2019–2020 учебного года при помощи пробы Штанге удалось установить, что 10 % исследуемых имеют отличный уровень функцио-

нального состояния дыхательной системы, 36 % — хороший, у 52 % — средний уровень, у 2 % студентов определен плохой уровень уровня функционального состояния дыхательной системы.

Полученные числовые показатели у студентов второго курса отражают улучшение уровня функционального состояния дыхательной системы во втором семестре 2020–2021 учебного года: количество студентов, имеющих отличный уровень функционального состояния дыхательной системы увеличилось на 4 %, хороший — увеличился на 14 %, средний уровень уменьшился на 18 %.

Выводы

Показатели пробы Штанге у студентов третьего курса УО «ГомГМУ» в первом семестре 2020–2021 учебного года имеют отрицательную динамику относительно второго семестра 2019–2020 учебного года. Невысокий уровень показателей функционального состояния дыхательной системы в начале 2020–2021 учебного года говорит о недостаточной двигательной активности студентов в каникулярный период. Показатели пробы Штанге во втором семестре 2020–2021 учебного года имеют положительную динамику относительно первого семестра 2020–2021 учебного года, обусловленную увеличением физической активности студентов в течение учебного года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, А. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 19–22.
2. Шевчук, В. П. Проба Штанге, как оценка уровня функционального состояния дыхательной системы студентов 2 курса учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» / В. П. Шевчук // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XII Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых: в 8 т. / А. Н. Лызиков [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2020. — Т. 7. — С. 57–58.
3. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. — Гомель: ГомГМУ, 2019. — Ч. 2. — С. 28–30.

УДК 796.012.6:612.2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ ГЕНЧИ

Шевчук В. П.

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач

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

Введение

Пропаганда здорового образа жизни, общей культуры и реализация ее в профессиональной и социальной сферах является неотъемлемой задачей дисциплины «Физическая культура».

Основные цели данной дисциплины — это восстановление физической формы, ее поддержание и улучшение. Чтобы найти подход к качественному обучению студентов, необходимо собрать полную объективную информацию об исходном состоянии здоровья обучающихся, дать оценку подготовленности их дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для этого проводятся различные исследования с использованием функциональных проб [1].

Одной из таких функциональных проб является проба Генчи, которая своими показателями указывает на кислородное обеспечение организма и определяет функциональное состояние дыхательной системы организма [2].