

ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Количественный состав студентов специальной медицинской группы имеет негативную тенденцию роста. Так, в МГУ им.А.А. Кулешова он составляет 30,2%.

Анализ научно-методической литературы и опыт работы свидетельствуют, что методология оздоровления студентов СМГ не разработана на должном уровне. До настоящего времени нет единого мнения относительно содержания, организации и технологии учебного процесса по физическому воспитанию в СМГ. Поэтому оценка здоровья студенческой молодежи является одной из главных проблем в физической культуре. Изучение резервного потенциала организма необходимо для объективной оценки основных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Надо полагать, что знание исходного уровня физического состояния студентов СМГ с последующим систематическим контролем за его изменением в ходе занятий физическими упражнениями будет способствовать разработке дифференцированного подхода в выборе физических нагрузок, объективизации их дозирования, что, в свою очередь, обеспечит создание программ управления процессом физического воспитания в СМГ. При таком подходе к процессу физического воспитания студентов СМГ можно сохранить их высокую профессиональную работоспособность не только на период учебы, но и в последующие годы.

Задачи исследования: изучить заболевания студенток СМГ, проанализировать психоэмоциональное состояние, определить исходный уровень физического состояния. В исследовании приняло участие 28 студенток I курса факультета славянской филологии МГУ им.А.А. Кулешова.

Анализ нозологических форм показал, что 11 (40,7%) составляют заболевания опорно-двигательного аппарата, 9 (33,3%) – заболевания органов зрения (миопия), 3 (11,1%) – сердечно-сосудистые, 2 (7,4%) – заболевания мочеполовой системы, прочие – 2 (7,4%).

Показатели	Физическое развитие		
	x	max	min
	Физическая подготовленность		
Тест Купера ходьба, м	1396,6	1500	1100
Тест Купера бег, м	1469,4	1680	1250
Метание в цель, кол-во раз	1,5	4	1
Челночный бег, с	11,6	13,0	10,2
Поднимание ног, кол-во раз	22,7	40	10
	Функциональное состояние организма		
Пульс в покое, уд/мин	81,4	100	56
ЧД, кол-во раз в мин	15,3	24	12
АД, мм, рт., ст.	105/63	120/60	90/60
Проба Штанге, с	48	78	29
Проба Генчи, с	22	33	14
КВ, усл. ед.	23,7	31,1	11,5

При оценке функционального состояния организма студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечно-сосудистой и мочеполовой системы была выявлена одинаковая реакция организма на нагрузку, в связи с этим они были объединены в одну учебную группу.

Данные, полученные в исследовании, подтвердили необходимость изучения исходного уровня физического состояния студенток СМГ. Это способствует определению оптимальных тренирующих нагрузок, помогает разработке комплексов упражнений для индивидуальных занятий, может служить базой для дальнейшего совершенствования физического состояния студенток, повышения их физической работоспособности.