

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Савицкая О.В., Старовойтова Т.Е.

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова,
г. Могилев, Республика Беларусь

Современные условия обучения предъявляют повышенные требования к физическому здоровью молодежи, необходимые для дальнейшего успешного трудоустройства. Решение проблем совершенствования подготовки квалифицированных специалистов связано с ростом их физического потенциала. Для успешной организации учебного процесса по физической культуре, необходимо знать начальный уровень показателей физического развития и функционального состояния студентов, степень овладения ими физическими навыками и умениями.

На протяжении многих лет в работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), специалисты кафедры физического воспитания и спорта Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова используют "Паспорт здоровья" для мониторинга физического состояния студентов СМГ. В "Паспорте" фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма студента. Тестирование проводится в начале и в конце учебного года, что позволяет анализировать динамику, корректировать процесс воздействия физических упражнений на организм данной категории студентов.

Цель работы состояла в изучении и анализе показателей физического развития и функционального состояния студенток специальной медицинской группы на основе результатов тестирования, проводимого в начале учебного года.

В исследовании приняло участие 16 студенток СМГ I курса факультета педагогики и психологии детства.

Для определения уровня физического развития применялись тесты, широко используемые в педагогической практике: длина тела стоя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), индекс Кетле (ИК), силовой индекс (СИ).

Числовые значения индекса Кетле в начале учебного года - 371,5 кг/см, свидетельствуют о том, что антропометрические показатели испытуемых соответствуют нормам. Экскурсия грудной клетки - 7,6 см тоже находится в норме. Мышечная сила рук измерялась динамометром, с последующим вычислением силового индекса, который составил 56%, что соответствует норме.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) проводилось измерение артериального давления с последующим расчётом его интегральных показателей: пульсового давления и коэффициента выносливости (КВ), а также измерение частоты дыхания, проб Штанге и Генчи и функциональной пробы.

Средний показатель частоты дыхания - 15,3 раза, соответствует норме. Время задержки дыхания на вдохе (пробы Штанге) - 44,4 секунды, а на выдохе (пробы Генчи) - 26,7 секунд. Это средний результат для нетренированных людей. Артериальное давление - 105,3/68,7 мм рт. ст. и пульсовое давление - 36,6 мм рт. ст. соответствует нормальным величинам. Коэффициент выносливости или индекс Кваса - это показатель, характеризующий готовность сердечно-сосудистой системы и организма в целом к выполнению длительной физической работы, нормальное значение которого находится в диапазоне 12 - 16 у.е. У студентов СМГ определен КВ 20,7 у.е., что указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы.

Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы - пульс (ЧСС) и его изменение после физической нагрузки, 20 приседаний за 40 секунд. Числовое значение пульса испытуемых после нагрузки в начале учебного года составило в среднем - 138 уд/мин, при исходной - 76 уд/мин. Частота сердечных сокращений увеличилась на 82 %, что указывает на неблагоприятную реакцию ССС, низкое функциональное состояние миокарда, повышенную возбудимость нервной системы, недостаточное функциональное состояние системы дыхания и низкую тренированность.

Уровень физического развития студентов I курса специальной медицинской группы факультета педагогики и психологии детства на основе данных исследования можно считать удовлетворительным. Анализ результатов тестирования функционального состояния организма испытуемых в начале учебного года показал неблагоприятную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и как следствие, возможную низкую тренированность. Очевидно, что для достижения оздоровительного эффекта занятий физической

культурой необходимо учитывать результаты исследования на протяжении всех лет обучения в вузе, необходимо мотивировать студентов к систематическим занятиям физической культурой. Результаты тестирования собственного физического здоровья, которые студенты могут оценить и проанализировать с помощью «Паспорта здоровья» и понимание степени соответствия возрастным идеалам является для них мощной мотивацией совершенствования своего организма и формирования здорового образа жизни.