

В.С. Кульбеда, З.Г. Минковская

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГомГМУ

Занятия физической культурой – важнейший аспект здорового образа жизни. При систематических занятиях физической культурой происходит мобилизация резервов функциональных систем организма, повышается умственная и физическая работоспособность.

При занятиях физическими упражнениями огромное значение имеет функциональное состояние организма, его приспособленность к физическим нагрузкам. От этого зависит общее физическое здоровье организма.

Для повышения качества образовательного процесса, эффективного усвоения учебных программ, с целью совершенствования форм и методов организации учебных

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРНИЦЫ

занятий на кафедре физического воспитания и спорта проводятся исследования функциональной подготовленности студентов [1].

Цель: Сравнительный анализ средних показателей функциональных проб студенток основного отделения на протяжении периода обучения с 1 по 3 курс.

Материалы и методы: Анализ научно-методической литературы, проведение антропометрии, функциональных проб, статистическая обработка результатов.

Результаты исследования и их обсуждение: На протяжении трех лет на кафедре физического воспитания и спорта проводились исследования функционального состояния студенток и изучались их показатели. В исследовании принимали участие студентки основного отделения 1,2,3 курсов.

Для оценки функционального состояния использовались рост-весовые показатели, функциональные пробы, такие как кистевая динамометрия, пробы Штанге, Генчи, индекс Руфье.

Антропометрические измерения дополняют и уточняют данные внешнего осмотра, дают возможность точнее определить уровень физического развития испытуемого. Повторные антропометрические измерения позволяют отслеживать динамику развития студенток и учитывать его изменения при систематических занятиях физическими упражнениями [2].

Анализируя показатели функциональных проб у девушек основной группы в весенних и осенних семестрах, видно следующее.

Рост, масса тела, АД являются информативными показателями, отражающими степень развития костно-мышечной системы, внутренних органов.

Прослеживается положительная динамика пробы Штанге от осеннего семестра к весеннему на 1 и 2 курсах, снижение данных показателей на 3 курсе от осеннего семестра к весеннему. Показатели пробы Штанге выросли к весне 2014 года в сравнении с осенью 2011 года.

Показатели пробы Генчи изменялись в сторону увеличения от осеннего семестра к весеннему. Однако осенью 2012 года этот показатель меньше, чем весной 2012 года. Показатели пробы Генче выросли к весне 2014 года в сравнении с осенью 2011 года (рисунок 1).

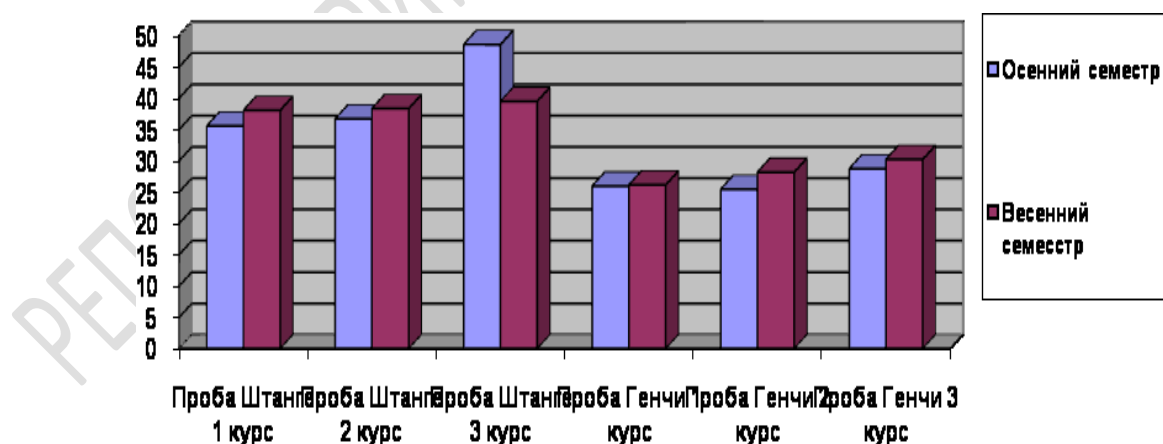


Рисунок 1 – Результаты показателей пробы Штанге и Генчи

Показатели кистевой динамометрии незначительно увеличились (рисунок 2).

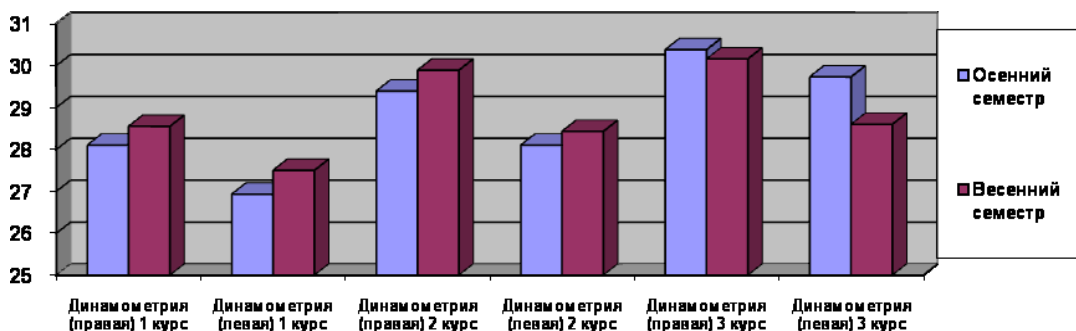


Рисунок 2 – Результаты показателей пробы Кистевой динамометрии (правой и левой)

АД, как и другие антропометрические показатели, практически не изменились (рисунки 3-4).

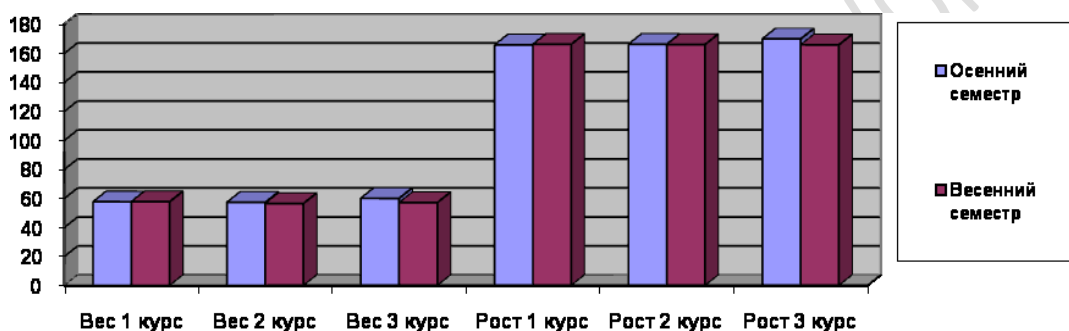


Рисунок 3 – Результаты показателей веса и роста

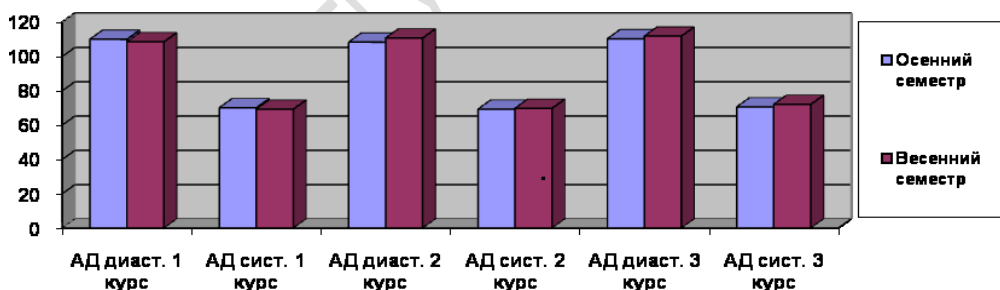


Рисунок 4 – Результаты показателей артериального давления

Индекс Руфье в период исследования изменялся незначительно (рисунок 5).

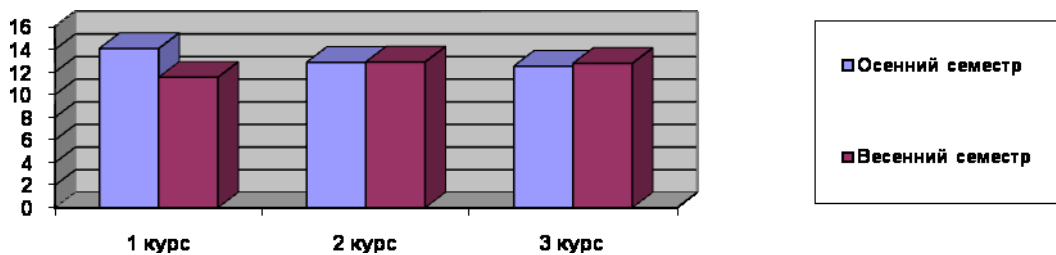


Рисунок 5 – Результаты показателей Индекса Руфье

По результатам исследования можно сделать вывод, что показатели функциональных проб у студенток имеют положительную динамику от осенних семестров к весенним и от 1 курса к 3 курсу. Во многом показатели функц

Литература

1. Журавлева, А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.И Журавлева, Н.Д. Граевская. М.: Медицина, 1993. – С. 37-43.

2. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце/ Н.М. Амосов, Я.А. Бендет.- К. Здоровье, 1989. – С. 52-54.

3. Пилипенко О.И. Функциональная подготовка студенток основного отделения ГомГМУ / О.И. Пилипенко // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 24-ой итоговой науч. сессии Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 16-17 апреля 2015 г.: в 4 т. – Гомель: ГомГМУ, 2015.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ