

З.Г. Минковская, С.А. Ломако

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГомГМУ

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком уровне, с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений позднее, в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физкультурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение: для вузовского обучения эта проблема приобретает ещё более выраженный характер. Обучение в вузе приходится на период повышенной социально-психологической перестройки молодых людей, становления их как самостоятельных личностей и сопровождается, особенно у студентов-медиков, высокими нагрузками. Перестройка к новым социальным условиям у студентов вызывает сначала активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения [1].

Цель: Определить уровень физической подготовленности студентов ГомГМУ и соответствие предлагаемых типовых нагрузок на занятиях физической культурой, в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» 2008 года.

Материал и методы исследования: Анализ научно-методической литературы кафедры, показал, что студенты на основании медицинского заключения распределяются на учебные группы: основную, специальную медицинскую группу и

группу ЛФК. К основной группе отнесены лица без отклонений в состоянии здоровья, а также учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности. К специальной медицинской группе отнесены студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующего ограничения физических нагрузок, занятий по специальным учебным программам.

При проведении ежегодных медицинских осмотров студентов первого курса Гомельского государственного медицинского университета, было выявлено, что на период с 2006 по 2014 учебные года происходит постепенное увеличение количества студентов отнесенных по состоянию здоровья к основной группе (таблица 1). [2].

Таблица 1 – Процентное отношение количества студентов основной группы на период с 2006 по 2014 учебные года.

Учебный год	2006/2007	2007/2008	2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012	2012/2013	2013/2014
Основная группа	47% 184	44% 133	55% 249	53% 327	56% 377	64% 401	71% 480	70% 424

Ведущим показателем функционального состояния организма, физической подготовленности и объективным критерием здоровья человека является уровень общей физической работоспособности. Термином «физическая работоспособность» обозначают потенциальную способность человека выполнять максимум физического усилия в статической, динамической и смешанной работе.

Для измерения физической работоспособности нами был выбран Тест Новакки, который позволил определить общую выносливость с помощью велоэргометра. Суть теста состоит в определении времени, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку (Вт/кг) конкретной, зависящей от собственного веса, мощности. Иными словами, нагрузка строго индивидуализирована.

Нагрузка начинается с 1 Вт/кг массы, через каждые 2 мин увеличивается на 1 Вт/кг до тех пор, пока испытуемый откажется от выполнения работы (нагрузки). В этот момент потребление кислорода близко или равно МПК, ЧСС также достигает максимальных значений.

Мы провели тестирование, в котором приняли участие 100 студентов первого курса Гомельского государственного медицинского университета. Результаты данного тестирования приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка физической работоспособности студентов первого курса ГГМУ

Уровень работоспособности	Оценка работоспособности, %		
	Низкая	Нормальная	Высокая
Девушки (60) чел	45%	51%	4%
Юноши (40) чел	43%	49%	8%

Таким образом, только у 4% девушек высокий уровень физической работоспособности, у 51% уровень физической работоспособности оценен как нормальный, а у 45% низкий уровень физической работоспособности. У 8% юношей высокий уровень физической работоспособности, у 49% нормальный уровень физической работоспособности, у 43% низкий.

Полученные результаты дают нам возможность предположить, что объем нагрузок и предлагаемый двигательный режим должны быть скорректированы в сторону увеличения с учетом тенденции к ухудшению состояния здоровья, снижения уровня физической работоспособности и функционального состояния студентов [6].

Литература

1. Карпман, В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине.- М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 22-25.
2. Актуальные проблемы медицины: Сборник научных статей Республиканской научно практической конференции и 22-й итоговой научной сессии ГГМУ (Гомель, 14- 15 ноября 2014). Том 3. С. - 169 – 171.
3. Ильин, Е.П. От культуры физической к культуре здоровья. // Теория и практика физической культуры. 1990. – С. 7-9.
4. Агаджанян, Н.А. Адаптация и резервы организма.- М.: Физкультура и спорт. 1983. – 176с. – С. 88-92.
5. Учебная программа для студентов медицинских и фармацевтических вузов по физическому воспитанию ВУМНЦ. 1997. – С. 10-11.
6. Тарадейко В.В. Коррекция физических нагрузок на занятиях физической культурой с учетом общего уровня физической подготовленности студента / В.В. Тарадейко, А.И. Лимаренко // 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.