

## **Морфофункциональные показатели студентов медицинского вуза и динамика скоростно-мышечных процессов с помощью теппинг-теста**

*Андрієнко Марія Ігорівна,*

*Національний медичинський університет імені А.А. Богомольця, Київ*

*Научний(-е) керівник(-и) – кандидат медичинських наук, доцент **Волиця Людмила Николаевна**, Національний медичинський університет імені А.А. Богомольця, Київ*

### **Введение**

В последние годы наблюдается снижение уровня здоровья, физических и функциональных возможностей среди молодёжи на фоне гиподинамии. В условиях интенсификации учебного процесса всё это снижает эффективность подготовки будущих врачей.

### **Цель исследования**

Изучить скоростно-силовые характеристики у студентов-медиков с помощью теппинг-теста (ТТ) с разным индексом массы тела.

### **Материалы и методы**

Из 65 студентов-медиков Национального медицинского университета им. А.А. Богомольца исследованы 36 студенток и 29 студентов (от 20 до 24 лет). С индексом массы тела (ИМТ) от 19 до 24,9 было 15 студентов (12 – не занимались спортом (НЗС), а 3 – регулярно занимались спортом (РЗС)) и 24 студентки (21 – НЗС, а 3 – РЗС). С ИМТ от 25 до 29: 14 студентов (11 – НЗС, а 3 – РЗС) и 12 студенток (9 – НЗС, а 3 – РЗС). Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи коэффициента Стьюдента.

### **Результаты**

При оценке результатов ТТ у студенток РЗС в сравнении НЗС увеличилось значение становой силы мышц спины:  $98,5 \pm 9,8$  и  $64,7 \pm 8,94$  при ИМТ от 19 до 24,9, а при ИМТ от 25 до 29 –  $105 \pm 5,0$  и  $69,7 \pm 8,94$ . Аэробные возможности девушек РЗС оказались выше:  $1,6 \pm 0,17$  и  $0,67 \pm 0,17$  при ИМТ от 25 до 29 ( $p < 0,05$ ). В динамике ТТ максимальное количество точек в 1-м квадрате практически не отличалось в обеих группах. А скорость восстановления нервно-мышечных процессов выше у девушек РЗС:  $82,0 \pm 8,5$  против  $61,1 \pm 7,5$  при ИМТ от 19 до 24,9;  $72,0 \pm 9,0$  против  $59,73 \pm 5,22$  при ИМТ от 25 до 29 ( $p > 0,5$ ). Увеличение ИМТ у девушек РЗС не влияло на эти показатели, так как обусловлено ростом мышечной массы. Тогда как, у студенток НЗС наблюдалось ухудшение морфофункционального состояния при ИМТ от 25 до 29. При оценке показателей ТТ у студентов имели место аналогичные тенденции. Увеличение значений становой силы мышц спины у студентов РЗС и НЗС:  $170,78 \pm 15,9$  и  $128,67 \pm 17,42$  при ИМТ от 19 до 24,9;  $139,9 \pm 18,6$  и  $115,0 \pm 15,0$  при ИМТ от 25 до 29. Аэробные возможности у студентов РЗС выше, чем у НЗС:  $0,73 \pm 0,03$  и  $1,09 \pm 0,12$  при ИМТ от 25 до 29 ( $p < 0,05$ ). Скорость восстановления нервно-мышечных показателей выше у студентов РЗС:  $71,6 \pm 6,9$  против  $61,6 \pm 7,2$  при ИМТ от 19 до 24,9;  $72,6 \pm 2,9$  против  $69,0 \pm 2,5$  при ИМТ от 25 до 29 ( $p > 0,5$ ).

### **Выводы**

Исследования показали увеличение значений становой силы мышц спины и скорости восстановления нервно-мышечных процессов у студентов, которые занимаются спортом. Наблюдалась высокая чувствительность ТТ в зависимости от физической подготовки и уровня морфофункционального статуса, что вызывает заинтересованность в последующих исследованиях.