

*Шерневич Ю. И.*  
**СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНТОВ БГМУ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**  
*Научный руководитель канд. пед. наук, доц. Романов К. Ю.*

*Кафедра физического воспитания и спорта  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Исследование состояния уровня физического здоровья студентов в течение учебного года является одной из актуальных тем оздоровительной физической культуры.

**Цель:** изучение состояния уровня физического здоровья студентов БГМУ в течение учебного года.

**Материалы и методы.** В начале и конце 2008-2009 уч. года студенты 1 курса были протестированы по показателям физического здоровья.

Анализ средних величин длины и массы тела студентов установил их соответствие возрастнo-половым нормам, как в начале, так и в конце учебного года. Между значениями динамометрии кисти в первом и во втором семестре выявлены достоверные статистические различия ( $P < 0,001$ ).

Средний показатель силового индекса у девушек в начале учебного года являлся не удовлетворительным, а в конце года оценивается на удовлетворительную оценку. Сопоставление средних величин силового индекса студентов с оценочной шкалой этого показателя свидетельствует, что все результаты соответствуют неудовлетворительному уровню.

Жизненная емкость легких. Исследования показали что средние результаты ЖЕЛ у девушек в течение учебного года достоверно изменились ( $P < 0,001$ ). Сопоставление средних величин жизненного индекса студенток с оценочной шкалой этого показателя свидетельствует, что в начале учебного года он находился на крайней границе нормы, а в конце учебного года этот показатель являлся удовлетворительным.

Сердечно-сосудистая система. У обследованных студенток средний показатель ЧСС в покое составляет  $81,1 \pm 1,1$  уд/мин в 1 семестре и  $74,8 \pm 1,1$  уд/мин во 2 семестре. Между этими показателями выявлены достоверные статистические различия ( $P < 0,001$ ).

Анализ средних величин УФЗ у студентов свидетельствует о том, что если в начале учебного года этот показатель находился на неудовлетворительном уровне, то в конце учебного года этот показатель вплотную приблизился к хорошему уровню.

Анализ средних показателей физического здоровья студенток в конце учебного года показывает, что за учебный год, проводя занятия по разработанной нами физкультурно-оздоровительной технологии, произошло достоверное улучшение ряда средних показателей, являвшихся неудовлетворительными при исходном обследовании. Интерпретировать значительный реальный прирост показателей УФЗ можно позитивными адаптивными реакциями со стороны функциональных систем организма в ответ на физические нагрузки с обоснованными параметрами.