

## **Функциональные возможности организма как показатель здоровья студентов уо «бгму»**

*Пильгун Андрей Сергеевич, Шерневич Юрий Иосифович*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат педагогических наук, доцент Романов Кирилл Юрьевич, Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

### **Введение**

В результате развития научного прогресса человечество все больше прибегает к помощи новых технологий, которые облегчают жизнь. Но в тоже время эти технологии способствуют обратному воздействию на организм людей.

### **Цель исследования**

изучение состояния уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов БГМУ в течение учебного года.

### **Материалы и методы**

Показатели физического состояния исследуемых студентов. Работа с научной литературой.

### **Результаты**

В начале и конце года студенты 1 курса были протестированы по показателям физического здоровья и физической подготовленности. На основании показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательного аппарата у обследуемых студентов по методике профессора Г.Л. Апанасенко был определен их уровень физического здоровья. Интегральная оценка УФЗ аккумулирует в себе сведения характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно как для определения средств их оптимизации, так и заключения об эффективности процесса физического воспитания.

Уровень физической подготовленности определялся в соответствии с Типовой программой по физической культуре, Минск-2008.

### **Выводы**

1) Только контрольные нормативы, характеризующие развитие силы, студенты выполнили на хорошую оценку, нормативы, характеризующие развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, выполнены на удовлетворительные оценки, а развитие выносливости оценивается как неудовлетворительно. Соответственно и уровень физической подготовленности составил у юношей 6 баллов, а у девушек 5,1 балла и является удовлетворительным.

2) Полученные данные являются основанием для усиления образовательной и методической направленности учебного процесса, что на наш взгляд будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.