

Динамика аэробной выносливости второкурсников СУО в разные годы обучения

Чубрик Никита Игоревич

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) Колосовская Любовь Александровна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение По результатам исследований (2013-14 гг.) двигательной активности студентов специального учебного отделения (СУО) у них наблюдается гипокинезия. Фактором риска при гипокинезии является длительное уменьшение объема мышечной деятельности. В результате возникают изменения со стороны энергетического обмена и транспортных систем, что ухудшает сократительную способность миокарда, выносливость и др.

Цель исследования

Целью работы явилось изучение динамики аэробной выносливости второкурсников СУО и оценка особенностей ее показателей.

Материалы и методы

Изучены аэробные возможности: максимальное потребление кислорода (МПК) по методике «Еврофит для взрослых», коэффициент выносливости (КВ) по Кваасу, общая выносливость по 6-ти минутной нагрузке (бег в чередовании с ходьбой) [Колосовская Л.А., Максимова Л.В., 2006]. Обследовано 157 студентов СУО II курсов (129 девушек, 28 юношей) в 2006 г. и 29 студентов (22 девушки, 7 юношей) в 2015 г. Проведена статистическая обработка и сравнительная характеристика полученных результатов.

Результаты

По результатам МПК, отражающих аэробную мощность, как наиболее оптимальную и объективную меру оценки кардиореспираторной выносливости, выявлен хороший уровень физиологических резервов организма студентов СУО в группах наблюдения. Однако, по изученным показателям студенты 2015 г. имеют результаты хуже, чем их сверстники 2006 г. Так, средний показатель МПК у девушек составил 40,4 мл/кг/мин в 2006 г. и 39,6 мл/кг/мин в 2015 г. У юношей 51,8 и 45,1 мл/кг/мин соответственно. Анализ КВ, сократительной способности миокарда, выявил негативную динамику у студентов. В 2006 г. неудовлетворительная оценка была зарегистрирована только у 3,6% юношей, а 2015 г. у 42,8%. Хорошая сократительная способность миокарда по оценке КВ у 53,6% юношей наблюдалась в 2006 г., в 2015 г. только у 14,3%. Результаты КВ девушек лучше, по сравнению с юношами. Тем не менее, отрицательная динамика показателей КВ наблюдается за счет уменьшения хороших (21,7% в 2006 г. и 13,6% в 2015 г.) и увеличения неудовлетворительных оценок (27,1%; 31,8% соответственно). Показатели общей выносливости подтверждают тенденцию ее ухудшения. Второкурсники 2015 г. за 6 мин преодолевают расстояние 899,1 м, а сверстники в 2006 г. - 927,7 м. У юношей выявлена более негативная динамика, в 2015 г. - 1050 м, в 2006 г. - 1147,1 м.

Выводы

На основании представленных данных можно констатировать снижение аэробной выносливости у современных второкурсников СУО. Однако, у значительной части студентов по показателю МПК отмечены хорошие физиологические резервы организма.