

Нестереня А. С., Митлошук Г. В.
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЕ

Научные руководители ст. преп. Демидчик Н. Г.,
ст. преп. Мельников А. П.

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

Актуальность. В современном мире, в условиях непрерывного технического прогресса, наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня физической активности населения, поэтому роль спорта и физической культуры должна ставиться на первый план. Однако студенты медицинских вузов и медицинские работники, несмотря на свою профессиональную деятельность в области здравоохранения, уделяют недостаточно внимания своему здоровью. Помимо этого, некоторые студенты Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) имеют заболевания, ограничивающие их физическую активность.

Цель: исследовать эффективность занятий по физической культуре в специальной медицинской группе.

Материалы и методы. Среди студентов БГМУ было проведено анонимное анкетирование с использованием краткого опросника определения физической активности IPAQ-SF с последующим математическим анализом результатов.

Методологической основой исследования явилось педагогическое тестирование, математический анализ результатов. Уровень физической подготовленности оценивался по результатам упражнений, характеризующих развитие общей, силовой выносливости. Для оценки функционального состояния организма использовались измерения частоты дыхания и сердечных сокращений.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивалась по количеству подятий верхней части туловища из положения лежа на спине согнув ноги в коленном суставе. Силовая выносливость мышц спины оценивалась результатом поднимания поочередно разноименных рук и ног в положении лежа на животе, сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, приседания из положения ноги врозь до прямого угла.

Результатам каждого из вышеперечисленных методов присваивалось определенное количество баллов (от 1 до 5).

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в 2022-2023 учебном году. В анонимном анкетировании приняли участие 80 студентов. По результатам анкетирования, проводившегося в декабре 2023 года, признаков гиподинамии у большинства студентов выявлено не было: средний балл по результатам анкетирования составил 21 балл (признаки гиподинамии наблюдаются при результате <21 балла).

Лучший результат контрольных упражнений на развитие силовой выносливости мышц пресса и спины 56, 2 и 53,0 % студентов соответственно, хорошие – составило 22,4 и 21,7 %. На «1» балл оценен результат 2,4% студентов в упражнении, характеризующем силовые способности мышц брюшного пресса и 5,6% – мышц спины. Средние результаты отмечены в упражнении, характеризующем силовую выносливость мышц рук: «3» балла – 25,0 %, «4» балла – 21,4 %, «5» баллов – 53,6 %. Наиболее высокие показатели зарегистрированы в упражнении, на силовую выносливость мышц ног: «5» баллов – 76,4%, «4» балла – 20% и «3» балла – 1,6 % студентов.

В результате проведенных тестов выявлена положительная динамика: средний балл тестирования студентов вырос на 6% (3,75 балла в начале учебного года и 4 балла в конце), что говорит об эффективности применяемых в ходе занятий упражнений.

Выводы. Занятия физической культурой в специальной медицинской группе является эффективным методом сохранения и укрепления физического здоровья студентов, имеющих различные заболевания, ограничивающие их физическую активность.