

УДК 796.1

**ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
CLASSES FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Раджабова Алефтина, студентка факультета БИВМ,
специальность «Ветеринария», г. Самара, Россия
ФГБОУ ВО Самарская ГСХА.*

Блинков Сергей Николаевич, доцент, к.п.н.

Blinkov Sergey Nikolaevich, Associate Professor, Ph.D.

*Radzhabova Aleftina, student of the Faculty of Biotechnology, specialty "Veterinary",
Samara, Russia*

FGBOU IN Samara State Agricultural Academy.

aleftinaradj@mail.ru

Аннотация. В статье изложена методика исследования и оценки физического здоровья студенток 18-20 лет Самарской ГСХА. У студенток специальной медицинской группы (СМГ) выявлены более высокие антропометрические показатели физического развития, чем у их сверстниц основной физкультурной группы (ОФГ). Вместе с тем девушки-студентки 18-20 лет ОФГ имеют более высокие показатели физической работоспособности и физического здоровья в целом. Даны рекомендации по двигательной активности студенток СМГ.

Abstract. The article describes the methods of research and evaluation of the physical health of female students aged 18-20 years of the Samara State Agricultural Academy. The students of the special medical group (SMG) showed higher anthropometric indicators of physical development than their peers of the main physical education group (UFG). At the same time, female students aged 18–20 years of UFG have higher rates of physical performance and physical health in general. Recommendations on the motor activity of SMG students are given.

Ключевые слова: студентки, физическое развитие, физическое здоровье, нагрузочная проба, морфофункциональное развитие.

Key words: students, physical development, physical health, stress test, morphofunctional development

При комплексной оценке состояния здоровья учащейся молодежи уровень функционального состояния кардиореспираторной системы играет ключевую роль. Многочисленными исследованиями доказано, что двигательная активность позитивным образом влияет на изменение показателей физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы, физического состояния и физического здоровья в целом [1-5]. Однако в последние годы появляются исследования, указывающие на низкий уровень физического

здоровья и связанный с ним уровень физической подготовленности студентов [3-5].

Соответственно, проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи Российской Федерации является актуальной.

Задачи исследования: 1. Провести исследование показателей физического развития, кардиореспираторной системы, физической работоспособности студенток 18-20 лет СГСХА; 2. оценить уровень физического здоровья и отдельных его компонентов, сравнить показатели физического здоровья студенток СМГ и основной физкультурной группы (ОФГ); 3. Предложить программу коррекции физического здоровья обучающихся СМГ.

Методика

Проба Штанге и Генчи проводилась после трех глубоких вдохов и выдохов, с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (Проба Генчи), с перерывом в 6-7 минут между пробами.

Стандартная нагрузочная проба 20 приседаний за 30 секунд. Перед выполнением пробы испытуемому измерялась ЧСС. Затем обучающаяся студентка выполняла 20 приседаний за 30 секунд. После завершения приседаний испытуемой в течение 10 секунд измерялась ЧСС, затем ЧСС измерялась на 2-й и на 3-й минуте.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты нашего исследования по антропометрическим показателям физического развития свидетельствуют о том, что девушки-студентки СМГ Самарской ГСХА имеют достоверно ($p < 0,05$) более высокие показатели в массе тела (на 6,62 кг) и в окружности грудной клетки (на 5,29 см), чем студентки основной физкультурной группы (ОФГ). Вместе с тем, было выявлено, что студентки СМГ по индексу Пинье имеют более крепкое телосложение по сравнению с ОФГ. Анализ исследования физиометрических показателей указывает на то, что достоверных различий между девушками СМГ и ОФГ выявлено не было, кроме значения жизненного индекса, где девушки ОФГ достоверно ($p < 0,05$) превосходят СМГ на 8,5 усл. ед. (табл.).

Показатели морфофункционального развития, физической работоспособности и физического здоровья студенток СМГ и ОФГ Самарской ГСХА

Показатели	Физкультурные группы		Достоверность различий СМГ - ОФГ
	СМГ	ОФГ	
Длина тела, см	166,45±1,51	165,1±0,88	-
Масса тела, см	64,59±4,28	57,97±1,18	**
ОГК, см	79,54±3,27	74,25±0,85	*
Весо-ростовой индекс, усл. ед.	388,0±7,31	351,0±5,67	**
Уровень	- 1	0	
Индекс Пинье, усл. ед.	22,32±0,57	31,88±0,45	**
Сила правой кисти, кг	31,0±0,84	31,34±0,55	-

Силовой индекс правой кисти, усл. ед.	48,0±5,1	54,0±3,0	-
Уровень	1	2	
Сила левой кисти, кг	28,78±0,94	29,42±0,52	-
Силовой индекс левой кисти, усл. ед.	44,1±3,0	51,0±2,2	*
ЖЕЛ, см куб.	3611,1±157,5	3733,3±74,25	-
Жизненный индекс, усл. ед.	55,9±1,95	64,4±1,51	*
Уровень	4	5	
АДС, мм рт. ст.	111,67±4,4	113,54±1,32	-
АДД, мм рт. ст.	74,0±2,4	74,59±0,98	-
ЧСС (сидя), мм рт. ст.	81,78±4,2	82,89±1,6	-
Двойное произведение, усл. ед.	91,32±2,1	94,11±1,93	-
Уровень	3	3	
Проба Штанге, с	41,5±5,1	41,05±2,04	-
Проба Генчи, с	26,0±2,4	25,72±1,41	-
Время восстановления после нагрузки 20 приседаний за 30 с.	141,5±20,05	102,19±6,76	**
Уровень	1	3	
Уровень соматического здоровья (по Г. Л. Апанасенко), баллы	8	13	
Уровень	н. среднего	средний	

Примечание: * - достоверно при $p < 0,05$; ** - достоверно при $p < 0,01$

Таким образом, анализ исследования морфофункционального развития и физического здоровья студенток 18-20 лет СМГ и ОФГ показал, что по физиометрическим показателям физического развития, физической работоспособности и физического здоровья в целом, студентки ОФГ имеют преимущество перед СМГ.

При этом выявлено, что показатели кардиореспираторной системы несколько лучше в СМГ. В СМГ выявлены также более высокие значения антропометрических показателей физического развития, но это не является преимуществом.

Выводы

1. Уровень развития антропометрических показателей физического развития выше у девушек СМГ. Вместе с тем физиометрические показатели, физическая работоспособность и физическое здоровье в целом выше у студенток ОФГ вуза.

2. Объем двигательной активности для студенток СМГ должен составлять не менее 8 часов в неделю, в том числе не менее 5 часов самостоятельных занятий, преимущественно аэробного характера (ходьба, лыжные прогулки, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, степ-аэробика, коррегирующая гимнастика и др.).

3. С целью выявления тенденции показателей физической работоспособности и физического здоровья в целом, необходимо проводить исследования обучающихся СМГ в начале и в конце учебного года, включая также тесты на физическую подготовленность. В помощь занимающимся

Блинковым С.Н. разрабатывается рабочая тетрадь по самоконтролю на занятиях физической культурой и спортом.

Литература

1. Блинков, С.Н. Исследование физического развития городских и сельских школьников 7-17 лет Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 4 (122). – С. 22-29.

2. Блинков, С.Н. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в условиях сельской школы на основе учета индивидуально-типологических особенностей учащихся: монография / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 390 с.

3. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: «Политерра», 2011. – 101 с.

4. Левушкин, С.П. Исследование физического состояния учащейся молодежи: монография / С.П. Левушкин, В.А. Хамзина, С.Н. Блинков. - Ульяновск: УлГТУ, 2013. – 162 с.

УДК 304.3

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ FEATURES OF SOCIAL-PEDAGOGICAL PREVENTION OF ALCOHOLISM IN THE STUDENT'S ENVIRONMENT

Рубец Сергей Григорьевич,

кандидат технических наук, доцент

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия

г. Горки, Республика Беларусь

Rubets Sergey Grigorievich

Candidate of technical Sciences, Associate Professor

Belarusian state agricultural Academy, Gorki, Republic of Belarus

sergey.rubets@yandex.by

Аннотация. Статья посвящена анализу проблемы профилактики алкоголизма в студенческой среде. Автором доказывается то, что негативные последствия, злоупотребления молодежью спиртными напитками, причиняют значительный ущерб как в целом обществу, так и его отдельным гражданам, поэтому большое внимание следует уделять вопросам профилактики.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the problem of prevention of alcoholism among students. The author proves that the negative consequences of the abuse of alcohol by young people cause significant damage to society as a whole and its individual citizens, so much attention should be paid to prevention.

Ключевые слова: студенческая среда, профилактика, здоровый образ жизни, алкогольная зависимость, учреждения образования.