

Урочная	Волейбол	6	10	8	7	6
	Футбол	3	2	7	8	3,8
	Баскетбол	3	1	8	8	3,8
	Настольный теннис	4	8	7	7	5
	Большой Теннис	-	-	5	7	2,3
	Гиревой спорт, армрестлинг, пауэрлифтинг	-	5	7	7	3,7
	Другое	10	20	4	8	8,1
Внеурочная	Зарядка	23	31	17	11	16
	Бег	12	22	19	9	12
	Ходьба	25	33	30	12	19,5
	Всего	96	152	153	114	100

**Заключение.** Таким образом, наиболее распространенной формой занятий физической культуры является урочная, охватывающая 52,5% студентов.

#### **Литература.**

1. Бароненко, В.П. *Здоровье и физическая культура студента* /В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.

2. Коробков, А.В. *Физическое воспитание* /А.В.Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.:Высш. школа, 1983. – 391 с.

3. *Советская система физического воспитания* / под ред. Г. И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.

4. *Теория и методика физической культуры: учебник* / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

5. *Физическая культура студента* / под ред. В. И. Ильича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

УДК 378.172

### **СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ И СТУДЕНТОВ ВГАВМ 1 КУРСОВ**

**Романов И.В.<sup>1</sup>, Маслак С.А.<sup>1</sup>, Колошкина В.А.<sup>2</sup>, Иванова В.П.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Проблема здоровья и современный уровень физической культуры и спорта предъявляют высокие требования к физической подготовленности, будущих врачей и провизоров. Физическая работоспособность – это потенциальная способность индивида проявлять максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе [1]. Функциональное состояние – это комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе [4].

Для определения функционального состояния и физической работоспособности используют общепринятые в спортивной медицине пробы с субмаксимальной физической

нагрузкой, дающие количественную характеристику этого параметра: тест PWC<sub>170</sub>, Гарвардский степ-тест, тест Руфье-Диксона [2]. Из более простых тестов применяют метод Мартене-Кушелевского, который не требует сложного оборудования, но также дает количественную оценку уровня работоспособности и процессов восстановления организма человека [3].

**Цель работы.** Сравнить функциональное состояние и физическую работоспособность студентов ВГМУ и студентов ВГАВМ по результатам проведения теста Мартене-Кушелевского.

**Материалы и методы.** Для достижения поставленной цели использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, функциональная проба Мартене-Кушелевского, математико-статистические методы. В исследовании приняли участие студенты-девушки ВГМУ 1 курса основного и подготовительного отделений лечебного факультета, в количестве 66 человек набора 2023 года и студентки-девушки ВГАВМ первых курсов основного и подготовительного отделений факультета ветеринарной медицины набора 2023 года в количестве 95 человек. Исследуемые занимались физической культурой согласно типовой программе 2 раза в неделю по 2 академических часа. Средний возраст принимающих в исследование составил 17,9 лет. Педагогический эксперимент проводился в 2023-2024 учебном году.

Пробу Мартене-Кушелевского делали по общепринятой методике: перед регистрацией исходных данных испытуемый должен в течение 5 минут находиться в состоянии покоя в положении сидя на скамейке. Необходимо чтобы его поза была удобной, а мышцы максимально расслабленными. Не следует также разговаривать, двигаться и пользоваться телефоном. Затем проводится измерение ЧСС за 10 с. После обследования испытуемый выполняет 20 глубоких приседаний за 30 с в равномерном темпе (2 приседания за 3 секунды). Сразу после последнего приседания испытуемый садится на скамейку и начинается отсчет времени на отдых. После 50 с отдыха делается измерение ЧСС за 10 с; если пульс у испытуемого вернулся в исходное значение или менее, то на этом измерение заканчивается. Данная схема измерений повторяется далее через 80 с, 110 с и 170 с, пока ЧСС не вернется к показателям покоя. Если ЧСС не вернулся к исходным данным, то в протокол исследований заносится значение – более 3 минут.

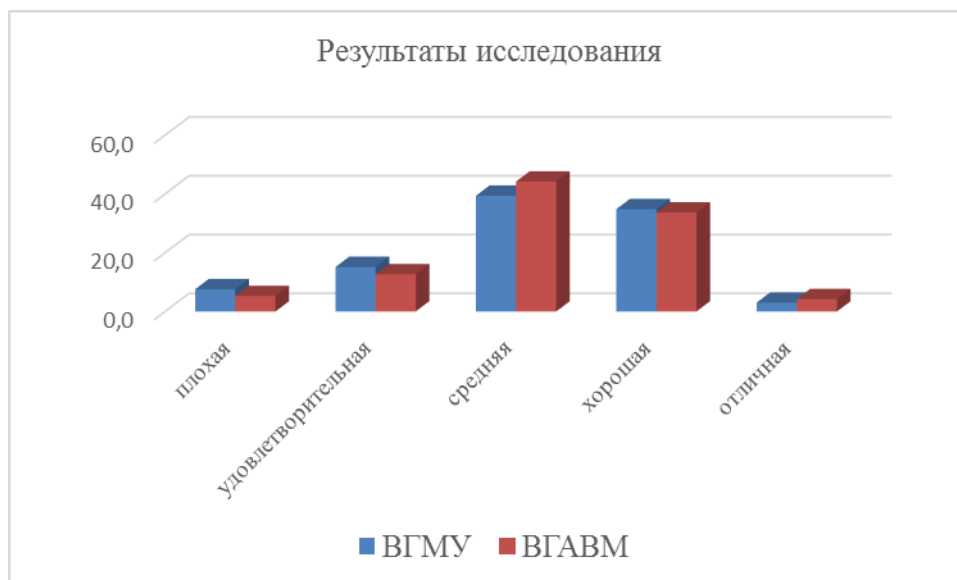
Оценка полученных результатов проводилась по следующим критериям:

- до минуты – отличная;
- от минуты до полторы – хорошая;
- от полторы до двух минут – средняя;
- от двух до трех минут – удовлетворительная;
- более 3 минут – плохая.

**Результаты исследования.** Проба Мартене-Кушелевского проводилась в начале весеннего семестра (конец февраля начало марта). У студентов ВГМУ показатели данной пробы были следующие: плохая – 7,6 % (5 обследуемых), удовлетворительная – 15,2 % (10 обследуемых), средняя – 39,4 % (26 обследуемых), хорошая – 34,8 % (23 обследуемых) и отличная – 3 % (2 обследуемых).

У студентов ВГАВМ показатели уровня функционального состояния получены следующие: плохая – 5,3 % (5 обследуемых), удовлетворительная – 12,6 % (12 обследуемых), средняя – 44,2 % (42 обследуемых), хорошая – 33,7 % (32 обследуемых) и отличная – 4,2 % (4 обследуемых). Сравнительный анализ полученных результатов представлен на диаграмме (рис.1).

Также измерялось артериальное давление у испытуемых. Показатели артериального давления у всех студентов находились в пределах нормы в рамках до 90 диастолическое и до 140 систолическое.



**Рисунок 1 – Оценка результатов пробы Мартине-Кушелевского студентов ВГМУ и ВГАВМ**

**Заключение.** В результате проведенных исследований можно констатировать, что показатели уровня физической работоспособности и функционального состояния у большинства студентов ВГМУ и ВГАВМ находятся на среднем и хорошем.

Таким образом помимо регулярных занятий физической культурой, также рекомендуются самостоятельные дополнительные занятия в не учебное время, которые позволят повысить уровень физической работоспособности от среднего до высокого.

#### **Литература.**

1. Оленская, Т. Л. Влияние уровня здоровья и физической подготовленности на рейтинг успеваемости студентов-медиков / Т. Л. Оленская, И. В. Романов, Ж. А. Позняк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №3. – С. 38–47.
2. Романов, И. В. Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов-медиков 1-х курсов / И. В. Романов, С. А. Маслак // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, – 2023. – С. 465–468.
3. Тишутин, Н. А. Функциональное состояние организма при выполнении пробы Мартине / Н. А. Тишутин // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, Витебск, 19 апреля 2018 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 358.
4. Шкляр, С. В. Особенности функционального состояния организма студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в цикле учебного года / С. В. Шкляр, Н. П. Чепенко, Е. В. Шестаев // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2023. – № 1. – С. 17–21.