УДК 796.012.1:[378:61]-057.87]-047.44
Дорошенко Е. Ю.[1]
Сазанова І. О.[2]
[1] д-р наук з фіз. виховання та спорту, проф. ЗДМУ
[2] старш. викл. ЗДМУ

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВНЗ

Мета: визначення специфіки професійної діяльності студентів, майбутніх працівників медичного профілю, яка безпосередньо пов'язана зі станом фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і вивчити вихідний рівень фізичного здоров'я студенток 1 курсу медичних і фармацевтичних факультетів;

2. Провести первинний моніторинг фізичної підготовленості студенток;

3. Сформувати комплексну оцінку підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичного ВНЗ;

4. На засадах первинного моніторингу фізичного стану розробити систему оцінки фізичної підготовленості та корекції рівня здоров'я студенток медичних ВНЗ.

Матеріали і методи.

1. Антропометричні вимірювання (зріст, вага, індекс маси тіла, показники об'єму талії та ін.)

2. Біоімпедансметрія (% співвідношення м'язової та жирової маси, абдомінального жиру, особливості водного балансу);

3. Кистьова динамометрія;

Контингент дослідження − 273 студентки 1 курсу медичних і фармацевтичного факультетів (140 студенток медичного факультету і 133 студентки фармацевтичного факультету)

Результати. За показниками індексу маси тіла зафіксовано наступне:

– 1-а група, ІМТ менше 18,5 (кг/м2) – 12%;
– 2-а група, ІМТ от 18,6 – до 25 (кг/м2) – 58%;
– 3-я група, ІМТ від 25,1 до 30 (кг/м2) – 21%;
– 4-а група, ІМТ 30,1 та більше (кг/м2) – 9%.

Показники біоімпедансметрії:

1. В 1-ій групі,%: співвідношення м'язової та жирової маси – 52,87; абдомінальний жир – 21,07; водний баланс – 57,3;

2. В 2-ій групі:% співвідношення м'язової та жирової маси – 50,44; абдомінальний жир – 25,9; водний баланс – 49,26;

3. В 3-ій групі:% співвідношення м'язової та жирової маси – 43,9; абдомінальний жир – 34,5; водний баланс – 47,6;

4. В 4-ій групі: співвідношення м'язової та жирової маси – 32,98; абдомінальний жир – 51,0; водний баланс – 35,6.

Баланс силових здібностей за показниками кистьової динамометрії:

1. В 1-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 40%, >1:1,3 – 60%;
2. В 2-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 38%, >1:1,3 – 62%;
3. В 3-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 30%, >1:1,3 – 70%;
4. В 4-ій групі – 1:1 – 1:1,29 – 25%, >1:1,3 – 75%.

Навантажувальний тест зафіксував низькі адаптаційні можливості серцево-судинної системи. Значення коефіцієнту витривалості в спокої у студенток 1–3 груп у 80% дорівнювало 21–28 у. о. У студенток 4-ї групи у 90% – 25–32 у. о. Після тестових навантажень у 100% студенток значення коефіцієнту перевищувало 30,1 у. о.

Висновки.

1. Показники фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток медичного ВНЗ знаходиться на низькому рівні.

2. Основні проблеми здоров'я студенток полягають у надмірній масі тіла (у 30%) та дисбалансі фізичного розвитку. Комплексна оцінка підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки є основою для створення практичних технологій корекції рівня фізичної підготовленості та корекції рівня фізичного здоров'я студенток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баканова А. Ф. К вопросу обоснования построения системы государственных стандартов в оценке физической подготовленности студентов высших учебных заведений Украины / А. Ф. Баканова // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 1. – С. 3–7.

2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: [посібник] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : «Олімпійська література», 2011. – 224 с.

3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: [навч. посіб.] / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів, «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

4. Новицкая Н. Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учетом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития / Н. Новицкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. − 2015. − № 2. − С. 143–147.