

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВЕРХНЕВОЛЖЬЯ



ТВЕРЬ 2015

УДК 796 (470.331)(082)
ББК Ч 514(2Рос-4Тве)Я43
Ф 50

Редакционная коллегия:

Докт. биол. наук, проф. С.В. Комин (главный редактор); председатель комитета по физической культуре и спорту Тверской области В.А. Павлов; к.м.н., проф. В.Г. Осипов (ТГМУ); к.б.н., доц. С.А. Грабельников (отв. редактор); к.ист.н., доц. О.А. Кужба; к.ф.-м.н., доц. Т.А. Дабижа; к.б.н., доц. М.А. Папин; Л.П. Вылегжанина (отв. секретарь)

Ф50 Физическая культура и спорт Верхневолжья: сб. науч. работ. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 2015. – Вып. 8. – 124 с.

Сборник включает обзорные и экспериментальные работы, посвященные актуальным проблемам развития физической культуры и спорта Тверского региона. В представленных статьях рассматриваются исторические и социально-экономические аспекты развития физической культуры и спорта. Большое внимание удалено проблемам здоровьесбережения и внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Также рассматриваются вопросы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов и вопросы адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам.

Сборник рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей высшей школы, аспирантов, студентов.

Сборник зарегистрирован в РИНЦ.

УДК 796 (470.331)(082)
ББК Ч 514(2Рос-4Тве)Я43

© Коллектив авторов, 2015
© Тверской государственный
университет, 2015

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОМАТО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Э.В. Буланова, В.Г. Осипов, М.В. Чернорудский

Тверской государственный медицинский университет

Аннотация. Проведено динамическое наблюдение за физическим статусом и функциональным состоянием студентов-первокурсников. Выявлена тенденция к их ухудшению, что косвенно характеризует недостаточную эффективность учебных физкультурно-оздоровительных занятий. Рекомендовано расширять вузовскую систему дополнительных оздоровительно-тренировочных занятий и воспитывать у студентов потребность к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова. Сомато-функциональный статус, физкультурно-оздоровительные занятия, двигательная активность, физическое развитие, кардио-респираторная система.

В настоящее время общепризнано положительное влияние двигательной активности на здоровье человека. Однако, несмотря на выраженный оздоровительный эффект физической культуры, она до настоящего времени ещё не получила широкого распространения среди населения. Обследование жителей Тверской области, проведенное сотрудниками Тверского медицинского университета (ТГМУ) выявило, что свыше 60% населения является физически неактивным [3]. Анкетирование студентов ТГМУ также показало, что самостоятельно физическими упражнениями занимаются только 12,1% юношей и 9,8% девушек [4]. Единственным предметом в вузе, который должен помогать молодому человеку восполнять дефицит двигательной активности, является физическая культура. Однако в настоящее время в учебном расписании дисциплина «Физическая культура» встречается только один раз в неделю на четырех курсах обучения, что ставит под сомнение результативность данных занятий [2].

Цель исследования. Оценить динамику сомато-функционального статуса студентов 1 курса в процессе учебных физкультурно-оздоровительных занятий (ФОЗ).

Под наблюдением находилась группа студентов в количестве 355 человек (средний возраст $17,8 \pm 0,17$). Обследование проводилось в начале и в конце учебного года (1-ое и 2-ое). В программу обследования входило: проведение антропометрии с оценкой физического развития; проведение функциональных проб для оценки адаптации кардио-респираторной системы (КРС) к дозированной физической нагрузке; определение звукового произведения (ДП), адаптационного показателя (АП), показателя качества реакции (ПКР), функционального состояния (ФС) [1].

Динамика показателей физического развития и функционального состояния студентов в процессе ФОЗ представлена в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития студентов 1-го курса

Показатель /индекс	Обследование	Факультет						Общий	
		Педиатрический		Лечебный		Стоматологический			
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Весол ростовой	1-ое	394,8±13, 5	361±8,9	417,2±10, 2	340±5,4	401,4±9,8	342,9±0,8	405,3±6,0	346,2±4,2
	2-ое	412±15,2	365±8,3	429,2±10, 3	350,3±5, 4	423,5±11,1** *	358,2±0,8	423,2±6,4*	356,4±4,1
Жизненны й	1-ое	58,2±2,8	45,8±1, 4	53,2±2,1	46,6±1,0	56,8±1,4	47,1±0,1	55,9±1,1	46,5±0,8
	2-ое	40,1±4,0	53,3±7, 2	60,2±1,4**	59±0,6*	54,4±2,6	47,4±0,06	48,2±1,5** *	50,4±3,1
Кистевая сила	1-ое	72,8±2,7	46,2±1, 4	66,5±1,8	47,6±0,9	70±1,9	46,1±0,1	69,4±1,1	46,7±0,7
	2-ое	66±2,4	43,8±1, 8	62,9±2,3	47,8±0,8	66,2±1,8	46,2±0,09	65,1±1,2**	46,3±0,7
Становая сила	1-ое	208,4±10, 7	93,6±4, 1	174,1±5,5	100,8±2, 6	183,5±5,3	95,6±0,2	186,1±4,3	97±1,8
	2-ое	188,7±9,5	88,9±4, 0	170,9±7,4	102,9±3, 3	178,1±5,2	96,7±0,4**	178,1±3,7	97,1±2,6
Эрисмана	1-ое	52,7±1,0	52,9±0, 5	53,1±0,6	51,7±0,4	52,4±0,5	50,9±0,05	52,7±0,4	51,8±0,3
	2-ое	53,4±1,0	52,2±0, 5	53,6±0,8	51,9±0,4	51,9±2,2	48±0,2***	52,8±1,3	51±-0,8
ФР (в баллах)	1-ое	7,88±0,2	5,5±0,2	7,1±0,2	5,6±0,1	7,2±0,1	5,5±0,01	7,3±0,1	5,5±0,07
	2-ое	7,3±0,2	5,2±0,1	6,7±0,2	5,2±0,1	6,8±0,1	4,9±0,01***	6,9±0,1**	5,1±0,05* *
ИМТ	1-ое	22±0,8	21,8±0, 6	23,1±0,6	20,6±0,3	22,2±0,5	20,6±0,04	22,5±0,3	20,9±0,3
	2-ое	23,1±0,4	22,2±0, 5	23,9±0,8	21,3±0,3	23,5±0,6	21,5±0,05** *	23,6±0,4*	21,6±0,2*

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния студентов 1-го курса

Показатель /индекс	Обследование	Факультет						Общий	
		Педиатрический		Лечебный		Стоматологический			
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
ДП	1-ое	89,9±2,3	88,2±1,8	89,3±1,5	86,7±1,7	86,9±2,2	85,7±1,9	88,5±1,2	86,8±1,1
	2-ое	99,6±4,6	85,7±2,0	98,3±2,6*	82,4±1,3*	92,4±3,01	80±1,3*	96,3±2,3**	82,6±0,8**
АП	1-ое	62,8±4,6	61,4±2,6	57,6±3,1	60±1,6	62,9±3,6	63,4±2,3	61±2,1	61,2±1,1
	2-ое	56,8±2,8	60,6±0,4	47,8±7,7	65,6±1,9	52,1±7,0	67±2,9	51,8±3,9*	63,7±2,7
ПКР	1-ое	0,7±0,05	0,6±0,04	0,9±0,08	0,6±0,03	0,8±0,09	0,6±0,04	0,8±0,05	0,6±0,02
	2-ое	0,7±0,06	0,4±0,04	0,6±0,03	0,5±0,04	0,8±0,06	0,5±0,05	0,7±0,04	0,5±0,02**
ФС	1-ое	7,8±0,2	7,6±0,2	7,7±0,2	7,8±0,1	7,8±0,2	7,8±0,2	7,8±0,1	7,7±0,08
	2-ое	7,3±0,2	7,5±0,2	7,5±0,2	7,9±0,1	7,4±0,2	8,0±0,2	7,4±0,1	7,8±0,09

Примечание: *p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001 (достоверность различий к исходным данным)

Анализ динамики физического развития позволил установить увеличение весо-ростового показателя у студентов всех факультетов. Значительное увеличение массы тела отмечено у юношей стоматологического факультета. При этом силовые показатели снизились у всех студентов, кроме девушек лечебного и стоматологического факультетов. Следовательно, масса тела у студентов увеличилась за счет жировой ткани. У студентов стоматологического и педиатрического факультета уменьшилась подвижность грудной клетки, что привело к снижению жизненного показателя. У студентов лечебного факультета установлено его повышение. Достоверно отмечено снижение физического развития и у юношей, и у девушек, максимально это прослеживается у студентов педиатрического факультета.

Вызывает тревогу факт увеличения ДП, особенно у юношей. Дополнительный анализ показателей функционирования ССС позволил связать это с повышением систолического давления в покое. Снижение ДП у студенток связано с урежением частоты сердечных сокращений в покое. Несмотря на небольшую положительную динамику способности ССС адаптироваться к физической нагрузке, у всех студентов зафиксировано снижение ПКР. То есть реакция на нагрузку идет не за счет увеличения силы сердечных сокращений, а за счет увеличения их частоты. Установлено ухудшение функционального состояния у всех студентов, кроме девушек лечебного и стоматологического факультета, что можно связать с улучшением функционирования ССС в покое.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы и рекомендации:

1. К концу 1-го года обучения в вузе у студентов всех факультетов наблюдается снижение уровня физического развития и ухудшение функционального состояния кардио-респираторной системы. Наиболее заметны эти изменения у студентов педиатрического и стоматологического факультетов, что можно связать с их большей загруженностью в течение учебного дня и меньшим количеством свободного времени по сравнению со студентами лечебного факультета.

2. Недостаточное количество учебных часов, отведенных на дисциплину «Физическая культура», не позволяет полноценно восполнять дефицит двигательной активности у первокурсников и повышать их сомато-функционального статус.

3. Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы необходимо шире привлекать студентов к различным вариантам дополнительных занятий физической культурой /самостоятельные занятия; занятия в спортивных и оздоровительных секциях; проведение дней здоровья и спорта; проведение спортивных турниров, соревнований и олимпиад; туристические походы выходного дня и др.

4. Преподавателям необходимо целенаправленно заниматься формированием у студентов устойчивого интереса к физической культуре и спорту, давать им необходимые знания и навыки для организации самостоятельных спортивно-оздоровительных занятий.

Список литературы

1. Осипов В.Г. Физическая культура и здоровье: учебное пособие /В.Г.Осицов. – Тверь: РИЦ ТГМА, 2006. – 203с. : ил.
2. Осипов В.Г., Буланова Э.В. Здоровье подрастающего поколения – важнейшая задача современного общества /В.Г. Осицов, Э.В. Буланова //Медико-социальные аспекты профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни: материалы межрегиональной науч.-практ. конф. – Тверь: РИЦ ТГМА, 2010. – С.151-153.
3. Петрухин И.С. Роль физической активности в профилактике сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний: пособие для врачей. /И.С. Петрухин, А.А. Родионов. – Тверь, 2001. – 11с.
4. Соколова К.И. Анализ причин снижения резервных возможностей организма студентов младших курсов ТГМА /К.И. Соколова, В.В. Титарчук, Э.В. Буланова //Здоровый образ жизни и спорт – основа сохранения и улучшения здоровья нации: материалы I Всероссийской Соловьевской науч.-метод. конф. - М.: РНИМУ, 2011. – С. 126-129.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

* А.В. Данилов, ** С.А. Грабельников, * В.Г. Осицов

*Тверской государственный медицинский университет

**Тверской государственный университет

Аннотация. В статье дается сравнительный анализ уровня физической готовности студентов, занимающихся волейболом, и волейболистов-ветеранов, продолжающих активно участвовать в соревнованиях. Показано, что уровень физической готовности волейболистов-ветеранов ненамного уступает физической готовности студентов.

Ключевые слова: волейбол, оценка физической готовности волейболистов.

Проблема продления спортивного долголетия достаточно широко обсуждается в научных публикациях. Связано это с тем, что спортивная деятельность представляет собой один из видов рекреационного досуга. В данном случае волейбол является самым популярным видом спорта во всех возрастных группах. Цель данной работы – сравнение физической подготовленности волейболистов в командах студентов и ветеранов.