

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПЕРЕНОСИМОСТИ СТУДЕНТАМИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Тарбеев Н.Н.¹, Анучин Д.С.²

¹Тарбеев Николай Николаевич - старший преподаватель;

²Анучин Денис Сергеевич – преподаватель,
кафедра физкультуры и здоровья,

Волгоградский государственный медицинский университет,
г. Волгоград

Аннотация: всем известно, что студенты всех медицинских вузов нашей страны ведут малоподвижный образ жизни из-за повышенной умственной нагрузки, большого количества семинаров, где студенты вынуждены находиться в одном положении (сидя) в течение 1-1,5 часов. Такой образ жизни крайне негативно сказывается на опорно-двигательной системе и вызывает нарушения ее функций. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития [4, с. 7].

Ключевые слова: физическая подготовленность, стоматологический факультет, ВолгГМУ, тестирование, сравнительная характеристика.

Введение. Проблема необходимости равномерного распределения физической и интеллектуальной нагрузки становится все более актуальной, так как студенты все больше времени уделяют пассивной деятельности, не требующей участия всех групп мышц. Для привлечения студентов к активной физической деятельности на базе Волгоградского государственного медицинского университета был построен бассейн. Именно поэтому мы решили провести анализ и выявить, как изменились физические показатели студентов стоматологического факультета 3 курса 2015 года поступления после открытия плавательного комплекса [2, с. 165].

Цель: Провести тестирование, а также анализ физической подготовленности студентов стоматологического факультета 3 курса 2015 года поступления.

Материалы и методы. На базе Волгоградского медицинского университета было проведено тестирование физической подготовленности стоматологов. Была собрана, проанализирована и статистически обработана отчетная документация нормативов студентов стоматологического факультета 3 курса 2015 года поступления. Затем проведена сравнительная характеристика переносимости нагрузки.

Результаты исследования. Проанализирован 3 курс стоматологического факультета, состоящий из 162 студентов по следующим показателям: хлопки, длина с места, челночный бег, силовой нормативный показатель, бег на 100м, бег на 2-3 км., гибкость.

Сравнение результатов «Длина с места» показало, что у юношей имеются более высокие изменения в показателях [(220,5±0,5)см на начало обучения; (223,3±0,5)см. после занятий плаванием в течение 4х месяцев, где улучшение на (3,8±0,5)см.], чем у девушек [(174,2±0,5)см.- (176,2±0,5)см., где улучшение на (2±0,5) см.].

Числовой показатель упражнения «Челночный бег» свидетельствует о незначительном улучшении результатов у девушек [(24,1±0,02) сек. на начало обучения; -(23,80±0,02) сек. после занятий плаванием в течение 4-х месяцев, а у юношей - на (0,2±0,002) сек, где [(21,4±0,02)сек. – (21,2±0,02) сек.]

Наиболее высокий уровень дифференцировки силового показателя отмечен у юношей, что составляет 1,9±0,05. Улучшение мышечного развития показателя у девушек составляет 1,4±0,05. Отмечен рост силовой развитости студентов в данном упражнении.

Исследование показателей «Бег на 100м» выявило уменьшение времени на выполнение упражнения у юношей на (0,4±0,5)сек., у девушек на (0,2±0,5)сек..

«Бег на 2-3 км» показал, что у девушек на (0,18±0,05)мин. уменьшилось время, а у юношей [(13,5±0,05)мин. на начало обучения; (13,2±0,05)мин. после занятий плаванием в течение 4х месяцев, где время улучшено на (0,3±0,05)мин.].

Изменились показатели гибкости студентов, где у девушек на (0,2±0,01)см. и у юношей на (0,2±0,01)см. стали больше.

Таблица 1. Динамика показателей физического развития юношей стоматологического факультета на начало и конец обучения в ВолгГМУ

Показатели	Начало 1 курса	3 курс с плаванием
Хлопки, шт	6±1	6±1
Длина с места, см	220,5±0,5	223,3±0,5
Челночный бег, сек	21,4±0,2	21,2±0,2
Силовой показатель	20,2±0,05	18,3±0,05

Бег на 100м, сек	13,2±0,5	12,8±0,5
Бег на 2-3 км, мин	13,5±0,05	13,2±0,05
Гибкость, см	15,2±0,5	15,4±0,5

Таблица 2. Динамика показателей физического развития девушек стоматологического факультета на начало и конец обучения в ВолгГМУ

Показатели	Начало 1 курса	3 курс с плаванием
Хлопки, шт	6±1	6±1
Длина с места, см	174,2±0,5	176,2±0,5
Челночный бег, сек	24,1±0,02	23,8±0,02
Силовой показатель	16,4±0,05	15,0±0,05
Бег на 100м, сек	17,0±0,5	16,8±0,5
Бег на 2-3 км, мин	11,98±0,05	11,80±0,05
Гибкость, см	15,6±0,5	15,8±0,5

Вывод. Было проведено тестирование и анализ физической подготовленности студентов стоматологического факультета 3 курса 2015 года поступления, в результате которого отмечалось минимальное изменение таких показателей, как: гибкость, длина с места, челночный бег, а значительно изменились показатели бег на 100м, бег 2-3км, силовой нормативный показатель.

Список литературы

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с., ил.
2. Плавание. Учебник / Под ред. Платонова В.М. Киев: «Олимпийская литература», 2000. 493 с.
3. Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом // Международный журнал экспериментального образования. № 4, 2011. С. 97-98.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.