

Хонякова Т.В., Кандаракова Н.А., Озимко О.Н., Добригогло А.С., Гаркавый В.С., Олешкевич Р.П.

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь

ЗНАЧЕНИЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ

Актуальность. Профессиональная подготовка специалистов с высшим медицинским образованием связана с многочисленными трудностями и требует развития адаптационных резервов. Данная проблема особенно актуальна у студентов с ограничениями к занятиям физической культурой по медицинским показаниям. Рационально спланированная физическая нагрузка способствует ускорению процесса адаптации и предотвращает прогрессирование заболевания. Однако для планирования программы физической подготовки, в условиях наличия хронического заболевания, ограничивающего физическую активность, необходимо оценить функциональное состояние организма.

Цель. Провести оценку функционального состояния организма студентов, имеющих ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям с целью планирования рациональной программы физической нагрузки.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 387 студентов Гродненского государственного медицинского университета, имеющие ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям. Проведена оценка функциональных резервов респираторной системы, состояния сердечно-сосудистой системы, изучен индекс массы тела, показатели толерантности мышц спины к статической нагрузке.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что у 70,5% студентов индекс массы тела соответствует норме, избыточная масса тела обнаружена у 13,5% обследуемых и в 16% случаев был выявлен дефицит массы тела. По результатам проведения пробы с задержкой дыхания на вдохе было установлено, что 47,2% студентов имеют высокий

уровень устойчивости к гипоксии, в 31,2% случаев результат был удовлетворительным и у 21,6% обнаружена низкая толерантность к гипоксии. Изучение уровня выносливости мышц спины позволило установить, что 16,6% студентов имеют высокий уровень толерантности мышц спины к статической нагрузке, у 48,6% выявлен удовлетворительный результат и у 34,8% студентов результат был неудовлетворительным. Оценка адаптационных способностей сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку позволила установить, что нормотонический тип реакции определяется у 35,2% студентов, у 31,2% наблюдается астенический тип, в 21,6% случаев выявлен гипертонический тип и у 11,4% студентов – ступенчатый тип реакции.

После сравнения полученных результатов с медицинскими заключениями установлено, что только у 21,3% студентов с массой тела, не соответствующей критерию норма, данная проблема связана с основным заболеванием. Низкая устойчивость к гипоксии в 32,8% случаев совпадала с наличием заболевания респираторной системы. Низкая толерантность мышц спины к статической нагрузке соответствовала патологии опорно-двигательного аппарата у 52% обследованных. Совпадение частоты встречаемости патологических типов реакции сердечно-сосудистой системы соответствовало кардиоваскулярной патологии лишь в 23% случаев.

Разработка программ физического воспитания у студентов, имеющих ограничения к занятиям физической культурой по медицинским показаниям должна быть обоснованной и опираться не только на медицинское заключение о состоянии здоровья, но и оценку функционального состояния организма. Также необходимо учитывать специфику современного стиля жизни у рассматриваемой категории студентов и поддерживать повышение мотивационной приверженности регулярной физической активности, здоровому образу жизни, рациональному сбалансированному питанию.
