

Summary

CHARACTERISTICS OF A POOL OF FREE AMINO ACIDS IN RATS BLOOD PLASMA IN ALCOHOL ABSTINENCE SYNDROME

Kopats A.E., Lelevich V.V.

Grodno State Medical University, Grodno

This article describes changes in the pool of free amino acids in the blood plasma of rats with alcoholic abstinence syndrome. The changes in the pool were studied after 3 hours, 1 day, 3 days and 7 days after the abolition of alcohol administration.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Копытская А.А., Михно М.А.

Гродненский государственный медицинский колледж, г.Гродно

kopytskaya98@mail.ru

Введение. Высокий уровень учебной нагрузки, нерациональное питание и низкая физическая активность обуславливают у учащихся негативные изменения в состоянии здоровья, которые проявляются в дисгармоничном физическом развитии (прямым показателем здоровья населения), снижении некоторых функциональных возможностей организма, повышении заболеваемости.

Цель исследования. Экспериментально обосновать эффективность применения на занятиях по физической культуре средств аэробной гимнастики для улучшения показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния учащихся.

Материалы и методы. Для организации учебного исследования и решения поставленных задач в работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, контрольные испытания, статистическая обработка результатов, сравнительный анализ, визуализация данных.

Исследование было проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный медицинский колледж». В нем приняли участие девушки, обучающиеся по специальности «Сестринское дело». Были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

Исследование было проведено в несколько этапов. Вначале исследования проводилось изучение и обобщение научной и методической литературы, изучался уровень физического развития, подготовленности и функциональных возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем учащихся. Осуществлялись наблюдения с целью отбора и апробации наиболее

эффективных и доступных средств аэробики, способствующих положительному физическому развитию учащихся.

На основном этапе исследования для учащихся экспериментальной группы в различные части занятия физической культурой были внедрены специально отобранные элементы аэробики.

Контрольная группа занималась в соответствии с предусмотренными программными требованиями по физической культуре в среднем специальном учебном заведении.

На заключительном этапе проводилось итоговое тестирование девушек экспериментальной и контрольной групп. В дальнейшем полученные количественные характеристики (данные) подверглись математико-статистической обработке, с целью подведения итогов и составления практических выводов.

Наиболее важными признаками физического развития являются длина тела, масса тела, а также обхват грудной клетки. Антропометрическое обследование проводилось с применением унифицированной методики В. В.Бунака в соответствии с программой, традиционно используемой антропологами в Беларуси.

Для определения уровня физической подготовленности использовались контрольные тесты, предусмотренные программой по физической культуре в среднем специальном учебном заведении: наклон вперед из положения сидя на полу; прыжок в длину с места; челночный бег 4х9 м; поднимание туловища, бег 1000м.

Оценка функциональных возможностей организма занимающихся проводилась путем анализа данных функциональных показателей - стандартных тестирующих процедур, определяющих состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем с дозированными физическими нагрузками (проба Мартине – Кушелевского), с задержкой дыхания (пробы Генчи, Штанге).

Фактический материал был подвергнут математико-статистической обработке. Сравнительный анализ осуществлялся по определению t- критерия Стьюдента.

Результаты исследования. Исследование параметров физического развития не показало динамики. Антропометрические показатели остались в пределах нормы, лишь незначительно изменились параметры пропорций тела. В процессе занятий по физической культуре аэробной направленности у учащихся растут показатели функционального состояния. Они позволяют определить резервные и компенсаторные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, определить работоспособность и приспособляемость организма к различным физическим и умственным нагрузкам. Применение средств аэробики позволяет более эффективно решать вопросы выполнения государственных программ физического воспитания по укреплению здоровья, повышению уровня двигательной активности, умственной и психологической нагрузки, популяризации физической культуры и спорта, здорового активного отдыха и досуга, профессионального и творческого долголетия.

Выводы: Анализируя полученные данные можно дать общие рекомендации:

1. регулярно проводить занятия аэробной направленности достаточной интенсивности (увеличение частоты сердечных сокращений до 60-75% от максимальной) не менее 2 раз в неделю, продолжительностью 15-30 минут.

2. применять музыкальное сопровождение на занятиях с элементами аэробики для борьбы с монотонией, преодоления нарастающего утомления, усиления заданного характера движения (темпа, амплитуды, нужного напряжения мышц) и ускорения овладения техникой.

3. осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений на основе результатов проведённых функциональных проб, учитывая особенности функционального созревания.

4. осуществлять контроль за физическими нагрузками.

5. использовать аэробные упражнения на занятиях физической культурой для ориентации учащихся на сохранение и укрепление здоровья, регулярные и самостоятельные занятия физической культурой, ведение здорового образа жизни.

Литература:

1. Боярская, Т. В. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой [Электронный ресурс] / Т. В. Боярская // Первое сентября. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru>. – Дата доступа: 19.02.2017.

2. Годик, М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека/ М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 5-6. - С. 24-32.

3. Гущенко, А. В. Показатели физического развития - важнейший критерий состояния здоровья подростков / А. В. Гущенко // Сб. матер. 8-й науч.- практ. конф. молодых ученых. - Красноярск, 2010. - С. 101-103.

4. Куценко, И.П. Экспресс-оценка функциональных возможностей человека: методические указания к выполнению контрольных работ для студентов всех форм обучения / сост.: И. П. Куценко, Е. М. Ревенко, О. Н. Кривошекова. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2012. – 28 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. 2-й изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Summary

HYGIENIC ASPECTS OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL PREPARATION AND FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF THE MEDICAL COLLEGE

Капытская А.А., Мihnо М.А.

Grodno State Medical College, Grodno

This article discloses the need for sports to preserve and improve the health of young people, and to optimize their physical activity. The article informs about the influence of aerobic gymnastics on the morphological, physical and functional capabilities of students at a medical college.