

УДК 796.015.682 : 612.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/22>

Н.В. Киселева

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, БУ «Нижневартровский медицинский колледж»

В.Ю. Бактиева

г. Нижневартовск, БУ «Нижневартровский медицинский колледж»

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Аннотация. В данной статье представлены и охарактеризованы результаты проведенного тестирования по определению уровня функциональной подготовленности обучающихся с последующей организацией адекватной физической нагрузки на занятиях в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: функциональная подготовленность; проба Штанге; проба Генчи.

N.V. Kiseleva

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, BU "Nizhnevartovsk Medical College"

V.Yu. Baktieva

Nizhnevartovsk, BU "Nizhnevartovsk Medical College"

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF PECULIARITIES OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Abstract. This article presents and describes the results of testing to determine the level of functional readiness of students with the subsequent organization of adequate physical activity in the classroom of the discipline "Physical culture".

Keywords: functional fitness; Stange test; Genchi test.

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных и ответственных видов деятельности и характеризуется значительными интеллектуальными нагрузками, в отдельных случаях требует больших физических усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности, часто в экстремальных условиях. Следовательно, будущему работнику медицинской сферы (акцент на сестринскую деятельность) необходимо подходить к своему здоровью с точки зрения гигиены труда, профилактики и уже на этапе профессионального образования ориентироваться на прикладную доминанту средств и методов физической культуры для поддержания своей функциональной подготовленности как работоспособности. Ведущим показателем функционального состояния организма

является общая физическая работоспособность, или готовность производить физическую работу [1; 3].

Физкультурная прикладность не сводится к узкоспециализированной физической подготовке к одной избранной деятельности, напротив – предполагает, прежде всего, общую физическую подготовку, которая обеспечивает комплексное развитие качеств, определяющих индивидуальную физическую кондицию, и тем самым создает универсальные предпосылки готовности к самым разнообразным видам двигательной деятельности [2].

С другой стороны, оптимальное использование средств образовательной среды в ракурсе профессионально-прикладного физического воспитания даст возможность эффективно воздействовать на формирование объективных и субъективных качеств личности будущей медицинской сестры.

Анализ проводимого исследования функциональной подготовленности позволит рассматривать полученный у студента результат как напряжение в его организме адаптивных механизмов в ответ на нагрузку и, таким образом, рассмотреть индивидуальный уровень физической работоспособности обучающегося как критерий здоровья будущего профессионально работника.

Известными учеными-физиологами (А.С. Солодковым, Е.Б. Сологубом, академиком Н.М. Амосовым) исследована взаимосвязь высокой работоспособности как показателя стабильного здоровья, а низких ее значений – как факторов риска. Такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота реакции, являются важными в деятельности медицинской сестры, поэтому в своем исследовании мы пытаемся рассмотреть развитие данных качеств не с точки зрения спортивного компонента их проявления, а с позиции «...закономерности “переноса” на трудовую деятельность кумулятивного эффекта тренировки в упражнениях, моделирующих требования профессиональной деятельности к функциональным возможностям, умениям и навыкам, осуществляющим ее» [2]. Таким образом, соответствие имеющимся разработанным и утвержденным нормативам физической подготовленности покажет коррелирующую составляющую между общим состоянием здоровья тестируемого и его работоспособностью.

Для оценки общего состояния организма обучающихся колледжа использовались самые доступные в условиях дисциплины «физическая культура» пробы Штанге и Генчи (в некоторых источниках Генча). Они просты в проведении и эффективны при интерпретации, помогают оценить, насколько организм приспособлен к определенной нагрузке, определить его физическую работоспособность и уровень подготовленности, функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Пробу Штанге разработал российский врач Владимир Адольфович Штанге в 1914 г., методикой которого пользуются по настоящее время.

В исследовании участвовало в общей сложности 116 человек отделения «Сестринское дело» (девушки 18–20 лет, имеющие основную (первую) группу здоровья на основании заключения участкового терапевта). Тестирование проводилось в октябре. В пробе Штанге

для девушек нормой считали задержку дыхания на вдохе дольше 50 секунд, в пробе Генчи – задержку дыхания на выдохе дольше 30 секунд.

Перед мероприятием по тестированию ставились задачи: определить уровень функционального состояния дыхательной системы (а именно устойчивость к гипоксии) поступивших в колледж после выпуска из общеобразовательного учреждения; сравнить показатели по этим пробам у этих же обучающихся в период обучения на втором (2018/2019 г.) и третьем курсах (2019/2020 г.) для выявления динамики изменений на протяжении трех лет; а также охарактеризовать особенности результатов проб Штанге и Генчи у студентов, поступивших на первый курс в 2018, 2019 и 2020 гг. Результаты тестирования пробы Штанге представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты тестирования пробы Штанге девушек,
обучающихся на отделении «Сестринское дело»**

№	Курс обучения	1	2	3
1	2018 год поступления (октябрь) (39 человек)	10 человек (26%)	18 человек (46%)	23 человека (58%)
2	2019 год поступления (октябрь) (43 человека)	13 человек (30%)	28 человек (65%)	
3	2020 год поступления (октябрь) (36 человек)	6 человек (17%)		

Результаты пробы Штанге у обучающихся, поступивших в колледж в 2018 г., показали, что несмотря на положительную динамику повышения функциональной подготовленности у тестируемых, можно увидеть недостаточное понимание опасности низких показателей (у 42%), которые без своевременного коррекционного воздействия могут привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, окажет влияние на качество выполнения профессиональных должностных обязанностей.

У обучающихся, поступивших в колледж в 2019 г., показатели пробы Штанге противоречивы: с одной стороны, период карантина и самоизоляции привел к снижению двигательной активности и, как следствие, снижению показателей физической подготовленности, с другой – у этой группы тестируемых наблюдается положительная динамика в данной пробе.

У обучающихся, поступивших в колледж в 2020 г., показатели пробы Штанге являются самыми низкими из всех сравниваемых между собой групп, что объясняется длительной гиподинамией и отсутствием систематической физической нагрузки.

Анализируя данные по результатам пробы Генчи, можно сказать, что на втором курсе, несмотря на период карантина, наблюдается положительная динамика, чего нельзя увидеть в результатах тестирования обучающихся на третьем курсе.

Сравнивая особенности результатов функциональной пробы Генчи между первыми курсами 2018, 2019 и 2020 годов поступления, становится очевидным низкий показатель

данной пробы у первокурсников последнего года, что также может быть связано и с периодом адаптации к новым условиям учебной деятельности.

По величине показателя пробы Генчи можно оценить уровень обменных процессов в организме, степень адаптации системы дыхания к гипоксии и работу сердца. Сравнительные показатели пробы Генчи представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования пробы Штанге девушек, обучающихся на отделении «Сестринское дело»

№	Курс обучения	1	2	3
1	2018 год поступления (октябрь) (39 человек)	21 человек (53%)	24 человека (62%)	23 человека (54%)
2	2019 год поступления (октябрь) (43 человека)	28 человек (65%)	35 человек (81%)	
3	2020 год поступления (октябрь) (36 человек)	15 человек (46%)		

Можно заключить, что при проведении занятий по физической культуре с обучающимися первых курсов необходимо последовательно выстраивать нагрузку, используя варианты подготовительного периода и гимнастики лечебной физической культуры для восстановления физических кондиций. В то же время принять меры по контролю за регулярным выполнением формата самостоятельных физкультурно-спортивных нагрузок у обучающихся вторых и третьих курсов с проведением повторных проб и самоконтроля за динамикой изменений функциональной подготовленности.

Литература

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: Учебное пособие. М., 2004. Ч. 1. 304 с.
2. Матвеев Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях: Спортивная электронная библиотека. № 102. URL: <https://clck.ru/SoHsT> (13.05.2010).
3. Пашенко Л.Г., Нестерюк А.А. Эффективность использования дыхательной гимнастики в тренировочном процессе юных биатлонистов // XVIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: статьи докладов. Нижневартовск, 2016. С. 1717–1721.

© Киселева Н.В., Бактиева В.Ю.