

Таблица 2 – Доля компонентов ведения ЗОЖ в общей продолжительности календарного года (среднестатистический показатель в % по 52 «Дневникам здоровья»)

Компоненты здорового образа жизни	I курс	II курс
Выполнение утренней зарядки	36,6	42,5
Занятия физическими упражнениями в свободное время	30	57,5
Исключение употребления алкоголесодержащих напитков	73,3	62,5
Соблюдение здорового суточного питьевого режима (не менее 1,5 л воды)	56,6	48,3
Исключение курения	78,3	63,3
Чтение литературы, интернет-источников о ЗОЖ	35,0	32,5
Закаливающие процедуры	13,3	13,3
Полноценный ночной сон	50,0	48,3
Питание более 1–2 раз в день	40,8	34,1

Заключение. Результаты исследования констатируют недостаточное присутствие в течение наблюдаемых периодов (1–2 курс обучения в УВО) жизнедеятельности студентов компонентов, характеризующих ведение здорового образа жизни. Данные обстоятельства указывают, что здоровье как ценность для значительной части студентов не превратилось в значимую личностную категорию, для полноценного укрепления и сохранения которого необходимо не выборочное и эпизодическое, а постоянное соблюдение абсолютно всех требований ведения ЗОЖ.

#### Список использованных источников

1. Мусатов, А. Г. Дневник здоровья как эффективное средство формирования физической культуры личности и оздоровление студентов / А. Г. Мусатов // Весн. Витебс. дзярж. ун-та. – № 4 (97) – 2017.– С.102–105.
2. Новицкий, П. И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П. И. Новицкий, В. Л. Дедков // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. – Т. 1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С. 165.
3. Чепелева, Т. В. Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников / Т. В. Чепелева, П. И. Новицкий / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Междунар. иауч.-практ. коиф. / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск, БГМУ. 2013. – С. 240–242.
4. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-составители А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 796.015

## ПРОБА ШТАНГЕ И ГЕНЧИ КАК ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА

*Ребизова Е.А., ст. преп., Гусаков И.Г., ст. преп., Гиль Г.В., преп., Бретько Е.А., студ.*

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Динамика увеличения числа студентов УО ВГТУ в спецмедгруппах за 2017–2019 гг. Анализ дневника самоконтроля студентов спецмедгрупп и основного отделения по пробам Штанге и Генчи. Показатели проб Штанге и Генчи как один из методов оценки возможностей организма.

Ключевые слова: дневник самоконтроля, специальная медицинская группа, проба

Штанге, проба Генчи.

В настоящее время преподаватели УО ВГТУ обращают внимание на малоподвижный образ жизни студентов. Гиподинамия на фоне ухудшающейся экологии увеличивает число обучающихся, относящихся к подготовительной, спецмедгруппе (СМГ) и освобожденных от занятий по физической культуре. Если в 2017–2018 учебном году к основной группе относилось 67 % студентов, к подготовительной – 20 %, СМГ – 10 %, освобожденных – 2,4 %, то в 2018–2019 учебном году основная группа – 54 %, подготовительная – 31 %, СМГ – 13 %, освобожденных – 2,6 %. Все это говорит о том, что с каждым годом число здоровых обучающихся снижается. В целом же в 2018 году по данным медицинского осмотра студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, увеличили отрицательный показатель на 3 %.

Определение состояния студента СМГ проводится по специальной методике, включающей в себя такой компонент, как оценка функциональных резервов организма обучающегося. Дневник самоконтроля уровня физического развития и физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы – обязательный документ учебно-воспитательной работы для 1–4 курсов вуза по дисциплине «Физическая культура». Его ведение:

- актуализирует ценностное отношение обучающегося не только к своему здоровью, но и к физическому состоянию организма в целом;
- формирует практические и организаторские навыки для использования физических упражнений индивидуально или в группе;
- превращает процесс физических нагрузок в повседневную потребность ведения здорового образа жизни;
- воспитывает в себе иные качества, способствующие расширять знания в области врачебно-педагогического контроля;
- включает самоконтроль при занятии спортом и физической культурой, внося соответствующие данные в соответствии с методикой заполнения специальных таблиц.

Эти показатели физического развития и физической подготовленности студента спецмедгруппы выявляют его положительную или отрицательную динамику с 1 по 4 курс, причем в каждом из 8 семестров. Кроме того, дневник включает в себя несколько анкет, заполнение которых на протяжении всего времени обучения меняет взгляды молодых людей на их образ жизни.

Одним из показателей индивидуальных возможностей организма является проба Штанге и Генчи. Данная методика включает в себя тесты, с помощью которых можно самостоятельно контролировать дыхание. Величина этих показателей говорит о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности студента. Задержка дыхания на вдохе и выдохе характеризует устойчивость молодого организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующегося в нем углекислого газа, а так же функциональные возможности последнего.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) заключается в том, что студент в положении сидя:

- делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80 % от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос;
- задерживает дыхание (секундомер включается в конце вдоха).

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) предполагает следующие действия:

- в положении сидя последовательно производятся три вдоха и выдоха на 3/4 глубины полного вдоха;
- после третьего неполного выдоха зажимается пальцами руки нос и задерживается дыхание, время которого фиксирует секундомер.

Опираясь на показатели проб Штанге и Генчи в дневниках студентов спецмедгруппы и общего потока, был проведен сравнительный анализ, который позволил косвенно судить об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии:

- у студентов основного отделения задержка дыхания в среднем составляет от 30 до 40 секунд;
- у студентов с заболеваниями органов кровообращения (вегето-сосудистая дистония и др.) и органов дыхания показатели ниже – от 19 до 22 секунд.

У студентов с миопией, нарушением гормонального обмена, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и опорно-двигательного аппарата пробы Штанге и Генчи оказались такими же, как у студентов основного потока.

Предлагаемый метод исследования может использоваться в качестве оценки функциональных резервов организма. Показатели, полученные с помощью проб Штанге и Генчи, говорят о кислородном обеспечении и общем уровне тренированности студентов.

#### Список использованных источников

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Сибирское университетское издание, 2006. – 212 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
3. Коледа, В. А. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа [и др.] / Министерство образования Республики Беларусь, ГУ «Республиканский институт высшей школы». – Мн., 2008.
4. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей // Врачебно-педагогические наблюдения / Г. А. Макарова. – Ростов-на-Дону : БАРО–Пресс, 2002. – 800 с.
5. Лосева, И. И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В. Ф. Свитин, Г. И. Дулькина, Н. А. Кондакова, под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005. – 79 с.
6. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под ред. профессора С. Н. Попова. – Москва, 1998. – 343 с.

УДК 796.015:378

## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

*Семёнова А.И., преп., Литуновская Т.В., ст. преп.,  
Ребизова Е.А., ст. преп., Кадол К.В., студ.*

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены основы методики и организация утренней зарядки в жизни студентов во время учебного процесса. Характеристика упражнений для утренней гимнастики.

Ключевые слова: утренняя зарядка, студент, упражнения, комплекс упражнений, факторы.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя физическая зарядка. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Для большинства студентов утренняя зарядка зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями. Как и большинство воздействий на организм, утренняя физическая зарядка полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.

Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна