

---

---

## СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ КГМА ИМ. И.К.АХУНБАЕВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

**Ы.А. Анварбекова, Д.А. Иманходжаев, В.В. Корниленко**

КГМА им. И.К. Ахунбаева  
г. Бишкек, Кыргызская Республика

**Резюме.** В исследовании участвовало всего – 60 студентов. Из них 30 студентов, занимающихся в основной группе, а также 30 студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ). Исследования показали достоверную положительную динамику развития физических качеств, и увеличения физической работоспособности у студентов, занимающимися в группе СМГ.

**Ключевые слова:** студенты, специальная медицинская группа, лечебная физкультура, антропометрия, динамометрия.

## И.К. АХУНБАЕВ АТЫНДАГЫ КММА СТУДЕНТЕРИНИН ДАРЫЛОО ДЕНЕ-ТАРБИЯ МЕНЕН АЛЕКТЕНГЕН АТАЙЫН МЕДИЦИНАЛЫК ТОПТОРДУН ФИЗИКАЛЫК АБАЛЫ

**Ы.А. Анварбекова, Д.А. Иманходжаев, В.В. Корниленко**

И.К. Ахунбаев атындагы КММАсы  
Бишкек ш., Кыргыз Республикасы

**Корутунду.** Изилдөөлөрдө бардыгы болуп 60 студент катышты Алардын ичинен 30 студенттер дене тарбия сабагындагы негизги топтор, ошондой эле 30 студенттер атайын медициналык топтор. Изилдөөнүн натыйжасында атайын медициналык топтордо физикалык сапаттарын өнүктүрүүнүн оң динамикасы жана иштөө жөндөмдүүлүгү бир кыйла жогорлогону байкалат.

**Негизги сөздөр:** студенттер, атайын медициналык топтор, дарылоо дене-тарбия, антропометрия, динамометрия, спирометрия.

## STATE OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF KSMA NAMED AFTER I.K. AKHUNBAEV ENGAGED IN EXERCISE THERAPY

**Y.A. Anvarbekova, D.A. Imanhodzhaev, V.V. Kornilenko**

KSMA named after I.K. Akhunbaev  
Bishkek the Kyrgyz Republic

**Summary.** This study involved only-60 students. Of these, 30 students enrolled in the study group, as well as 30 students belonging to special medical group. Studies

have shown about reliable positive dynamics of the physical qualities and increase physical performance among students working in a group SMG.

**Keywords:** students, special medical group, physical therapy, anthropometry, dynamometry, spirometry.

**Введение.** Ежегодно увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Для студенчества характерно воздействие комплекса факторов, вызывающих напряжение приспособленных, психических и физиологических механизмов, что приводит к возникновению заболеваний [1].

Как правило, у них, из-за длительного щадящего режима до поступления в вуз, наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой снижение физической работоспособности.

Оздоровительная направленность системы физического воспитания. представляет собой тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, а также предопределяет особую обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой студентами, отнесенных к специальной медицинской группе. Таким образом, укрепление здоровья студентов, а также профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни на сегодняшний день являются важной задачей, которая решается с помощью лечебной физической культуры (далее — ЛФК). Известно, что физические упражнения оказывают на организм тонизирующее (стимулирующее), трофическое, компенсаторное и нормализующее действие [2].

Только при систематическом, строгом и научно обоснованном врачеб-

но-педагогическом контроле физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья студентов, улучшения их физического развития. Занятия физическими упражнениями могут достигать правильного оздоровительного эффекта тогда, когда достаточен объем и интенсивность физических нагрузок, которые получает студент на занятиях в СМГ под контролем врачебно-педагогического состава [3].

Эффективность физического воспитания в СМГ зависит от систематических занятий, адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими [4].

**Целью** настоящего исследования явилось изучить эффективность влияния лечебной физической культуры на показатели физического развития занимающихся в специальной медицинской группе.

#### **Материал и методы исследования**

В обследовании задействованы студенты КГМА им. И.К. Ахунбаева, занимающиеся физвоспитанием, прошедшие медосмотр на 1 курсе, по итогам которого были распределены в СМГ и основную группу.

Под наблюдением находились 30 студентов относящиеся по состоянию здоровья в группу СМГ. Контрольную группу составили 30 человек студенты из основной группы. Возраст исследуемых 18 – 19 лет. Весь обследованный контингент был женского пола.

Данное обследование проходило в процессе учебных занятий по физвоспитанию, а также на базе кафедры клинической реабилитологии и физиотерапии.

### Методы исследования

1. Измерение антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность груди, окружность конечностей тела (верхняя часть руки максимальная в объеме, и обхват бедра в максимальном объеме)

2. Оценка функциональных показателей - спирометрия (ЖЕЛ) и динамометрия.

Данные методы широко используют для определения физического развития лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

### Результаты исследования и их обсуждение

Обработка статических данных проводилась при помощи компьютерных программ вариационной статистики.

Таблица 1 - Антропометрические показатели в исследуемых группах

Антропометрические показатели	СМГ до ЛФК (M±m)	СМГ после ЛФК через 2 года (M±m)	Исходные данные основной групп (M±m)	Основная контр группа через 2года (M±m)
Вес (кг)	53,1±1,6	55,9 ±1,9	53,3±1,3	55,6±1,4
Рост см)	162,7±1,6	165,4 ±1,3	163±1,6	164,6±1,2
Окружность грудной клетки (см)	82,2 ±10,2	87,9±10,03*	84,3±10,4	88,1±10,3
Окружность конечностей правая рука(см)	22,4±2,9	26,7±0,05*	26,4±2,5	27,2±0,02
Окружность конечностей левая рука (см)	21,4±0,6	25,9±3,2*	26,1±0,6	26,8±0,8
Окружность конечностей правая нога (см)	48,2±1,3	54,7±0,03*	47,9±0,8	53,9±0,9
Окружность конечностей левая нога (см)	45,2±0,9	49,4±0,07*	50,2±0,8	52,7±1,7

Примечание: \* - критерий различий с исходным уровнем и  $p < 0,05$

Как видно из приведенной таблицы масса-ростовые показатели в группе СМГ до и после реабилитационных мероприятий методом ЛФК имеют тенденцию к увеличению, но статических не достоверны. Окружность грудной клетки до реабилитации была 82,2 см, а через 2 года составила 87,9 см, что ста-

статически является достоверным. Аналогично статически достоверными оказались показатели окружности верхних и нижних конечностей до и после реабилитационных мероприятий  $p < 0,05$ . Следует отметить, что антропометрические показатели после курса ЛФК у студентов в группе СМГ приближаются

к показателям в основной группе. Это физическое развития у студентов занимающихся в группе СМГ. доказывает о положительной динамике

Таблица 2 - Функциональные показатели дыхательной системы (ЖЕЛ норма жен 2500-3500 мл)

Функциональные показатели дыхательной системы	СМГ до ЛФК (M±m)	СМГ через 2 года после ЛФК (M±m)	Исходные данные основной групп (M±m)	Основная контр группа через 2 года (M±m)
Данные спирометрии (мл)	2200±10,6	3300±20,4*	2400±10,06	4600±20,09*

Примечание: \*-критерий различий с исходным уровнем и  $p < 0,05$ .

В таблице 2 представлены сравнительные данные ЖЕЛ у студентов СМГ до применения ЛФК 2200±0,06 и 3,300±0,04\* через 2 года после ЛФК.

Как мы видим есть достоверное увеличение ЖЕЛ у студентов испытываемой группы, показатели приближаются к данным контрольной группы.

Таблица 3 - Физическое состояние мышечной системы (норма жен 25-33)

Физическое состояние мышечной системы	СМГ до ЛФК (M±m)	СМГ через 2 года после ЛФК (M±m)	Исходные данные основной групп (M±m)	Основная контр группа через 2 года (M±m)
Динамометрия правая рука	24,3±0,71	34,7±0,04*	28,5±1,3	36,8±0,02*
Динамометрия левая рука	22,2 ±0,69	32,1±0,81*	26,8±0,9	36,8±0,02*

Примечание: \* - критерий различий с исходным уровнем  $p < 0,05$ .

Как видно из таблицы данные по становой силе, тоже имеются различия. Так, сравнивая показатели динамометрии в группе СМГ до ЛФК и через 2 года после ЛФК показатели увеличились на 8,4 кг – правая рука и на 6,9 – левая рука, это свидетельствует о положительной динамике.

Подводя итоги следует признать, что на студентов с отклонениями в здоровье, ЛФК оказывают реабилитирующий эффект что проявляется в достоверном улучшении показателей физического развития.

## Литература

1. Епифанова В.А., Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник. М., Медицина, 2009. 568 с.
2. Старовойтова, Т.Е. Самостоятельные занятия физической культурой для студентов специальной медицинской группы: метод. рекомендации// Т.Е. Старовойтова, О.В. Савицкая. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2003. — 42 с.
3. Алымкулов Р.Д., Саралинова Г.М. Врачебный контроль и основы лечебной физкультуры (уч. пос.). – Бишкек, 2012.-125 с.
4. Старовойтова, Т.Е. Физическая культура: учеб.-метод. комплекс //Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич, М.Н. Радькова. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2011.—108 с.