**УДК 612.08**

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ**

**Рябчук Ю.В.,**

студент 4 курса, направления «Адаптивная физическая культура»,

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград

**Гуменюк М.А.,**

студент 2 курса, направления «Медицинская биохимия»,

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»,

г. Волгоград

**Горбанёва Е.П.,**

научный руководитель,

д.м.н., профессор кафедры нормальной физиологии,

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет»,

г. Волгоград

**Введение.** Здоровье студенческой молодёжи в последние годы по данным научной литературы ухудшилось [2]. Причина в вынужденной изоляции и снижении двигательной активности, увеличении доли дистанционного обучения [4]. В этой связи здоровье студентов специального медицинского отделения (СМО) более уязвимо в условиях гиподинамии и ограничения мышечных нагрузок на занятиях физической культурой [1, 3].

**Цель.** Изучить функциональное состояние и физическую подготовленность студентов разных групп здоровья, выявить их особенности.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие студенты «ВолгГМУ» основной медицинской группы (ОМГ), n=56 и СМО, n=31, 18-20 лет. Применялись методы оценки состояния кровообращения и его адаптивных возможностей, педагогическое тестирование, статистический анализ, достоверность различий по критерию Манна-Уитни, р≤0,05.

**Результаты и обсуждение.** ЧСС покоя и артериальное давление у студентов обеих групп были в пределах физиологической нормы и достоверно не различались. Величина адаптационного потенциала Р.М. Баевского выявила удовлетворительную адаптацию как в основной группе (2,094±0,09 балла), так в медспецгруппе (2,077±0,14 балла). Уровень физического состояния по Пироговой А.Е. в ОМГ оценивался как высокий, 0,845±0,04 у.е., в СМО – выше среднего 0,813±0,04 у.е. При этом реакция в пробе Мартине у студентов СМО сопровождалась более выраженной мобилизацией кровообращения. Так, после нагрузки в основной группе средний прирост ЧСС составил 54,3% от уровня покоя, с оценкой хорошо, а в группе СМО - 64,0%, удовлетворительно, р≤0,05. Динамика восстановления ЧСС в группе СМО была более замедленной, чем в основной группе, продолжительностью 4 минуты. В силовом упражнении «поднимание туловища из положения лёжа на спине» у студентов СМО результат был равен 35±2,0 раза, что на 31% достоверно ниже (р≤0,05), чем в основной группе - 47±1,4 раза. Согласно нормам ВФСК «ГТО» у СМО оценка «удовлетворительно», а ОМГ - «отлично». Тест «отжимания» на силу рук полгруппы СМО выполнила на неудовлетворительно, т.е. менее 28 раз для юношей и 10 раз для девушек. Вторая половина справилась с заданием удовлетворительно. Основная группа показала хорошие результаты (32-44 раза для юношей и 12-17 раз для девушек). Силовая выносливость мышц разгибателей туловища в упражнении «гиперэкстензии спины за 1 мин» у студентов СМО была ниже показателей сокурсников основной группы на 15% и равнялась значению 28±2 раз, что свидетельствует о недостаточной тренированности данных мышечных групп.

**Выводы.** Низкая толерантность системы кровообращения к кратковременной стандартной физической нагрузке, а также меньшие показатели силовых способностей студентов СМО, свидетельствуют о сниженном уровне их функциональной и физической подготовленности. Это обосновывает необходимость разработки и внедрения в процесс физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, адаптированных персонифицированных методических подходов с целью повышения их физических кондиций.

**Список литературы**

1. Синдром вегетативной дисфункции среди учащейся молодёжи волгоградских образовательных учреждений / Е. П. Горбанева, Е. В. Лифанова, М. П. Мицулина [и др.] // Образовательный вестник Сознание. – 2022. – Т. 24. – № 2. – С. 22-29. – DOI 10.26787/nydha-2686-6846-2022-24-2-22-29.
2. Сухинина, К. В. Особенности показателей физического развития и физической подготовленности у здоровых студентов и у студентов с хроническими заболеваниями / К. В. Сухинина, О. Ю. Александрович, М. Д. Кудрявцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 266-269.
3. Титов, С. В. Использование комплекса силовых упражнений для повышения физического и функционального состояния учащихся с вегето-сосудистой дистонией / С. В. Титов, З. М. Кузнецова // Омский научный вестник. – 2013. – № 1(115). – С. 162-165.
4. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, И. С. Воронин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 102-106. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.1. p102-106.