

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич
Гродно, ГрГМУ*

Объективной оценкой содержания учебной программы по физической культуре у студентов учреждений высшего образования является информация об уровне их физической подготовленности, получаемая с помощью тестов или контрольных упражнений, при этом важная роль принадлежит информативности существующих нормативов оценки физического состояния организма для конкретного контингента занимающихся [1]. Оценить уровень физической подготовленности занимающихся можно только комплексно, опираясь на метрические критерии, в частности, на динамику показателей в условиях длительных систематических наблюдений в ходе учебного процесса [2]. Интерес вызывает состояние физических возможностей студентов медицинских специальностей [3]. В связи с этим, целью исследования явилась сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов Гродненского государственного медицинского университета в течение учебного года.

Материал и методы. Группу испытуемых составили студенты мужского ($n=330$) и женского ($n=1453$) пола основного медицинского отделения 1-4 курсов разных факультетов. Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие контрольные нормативы: у юношей – бег 100 и 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа; у девушек – бег 100 и 500 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине. Обработка полученных данных проводилась с помощью программного обеспечения Microsoft Excel.

Статистический анализ количественных признаков осуществлялся в программной среде Statistica 10.0 (лиц. № AXAR207F394425FA-Q). Различия считали статистически значимыми при $p<0,05$.

Результаты и их обсуждение. Нами была поставлена задача установить средний балл при сдаче контрольных нормативов в исследуемых группах. При сдаче теста «бег 100 м» в целом были показаны результаты на уровне 4-6 баллов, при этом на первом, третьем и четвертом курсах в конце года произошло их снижение на 0,1, 0,6 и 0,4 сек. В то же время на втором курсе данный показатель повысился на 0,3 сек.

Средний результат при сдаче контрольного норматива «бег 1000 м» на всех курсах в осеннем и весеннем семестре составил 1 балл, что характеризует неудовлетворительное развитие физического качества «выносливость» у студентов ГрГМУ. Установлено снижение (на 18,7%) данного показателя на втором курсе в осеннем семестре по отношению к аналогичному периоду на первом курсе. Однако на втором курсе в конце учебного года произошло сокращение времени бега по дистанции на 21,2% в сравнении с осенним семестром, что свидетельствует о росте общей выносливости в течение года. В то же время, на третьем и четвертом курсах данных изменений отмечено не было, что, очевидно, объясняется увеличением количества учебных часов, отводимых на самостоятельную работу и снижением числа обязательных занятий. Следует отметить, что на 1 балл в начале года бежало 87,1% испытуемых, а в конце – 61,5%; на 2 балла – в начале года 7,1%, а в конце – 15,4%; на 3 балла – в начале года 2,4%, в конце – 13,5%; на 4 балла – в начале года 2,4%, в конце – 5,8%; на 8 баллов – в начале года на 1,2%, в конце – 0%. Эти данные показывают, что, несмотря на общее улучшение времени бега по дистанции, количество лиц, сдававших его на 8 баллов, снизилось с 1,2 до 0%. Это, очевидно, объясняется недостаточным использованием в учебном процессе циклических упражнений высокой интенсивности и длительности.

Анализ выполнения студентами теста «прыжок в длину с места» показал прирост результатов на первом и втором курсе на 1 балл в конце учебного года, а на третьем и четвертом курсах наблюдалось относительное постоянство выполнения данного норматива (228-230 см). Низкий уровень силовых способностей показали студенты при проведении контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» (3-4 балла).

В свою очередь, при выполнении норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» испытуемыми были достигнуты достаточно высокие результаты (7-9 баллов), что свидетельству-

ет о неоднозначности трактовки контрольных тестов, оценивающих силовые способности. Следует также отметить отсутствие динамики результатов в данном упражнении на всех курсах на протяжении учебного года. Вместе с тем, при переходе на старшие курсы наблюдается рост количества повторений данного упражнения (на втором курсе на 14,3%, на третьем курсе – на 11,4%) в сравнении с первым курсом.

При анализе результатов сдачи контрольных нормативов у студентов женского пола были получены следующие данные: средний результат в беге на 100 м на всех курсах в осеннем семестре составил 1 балл, что характеризует неудовлетворительное развитие физического качества «быстрота» у студенток ГрГМУ. В весеннем семестре на 1 курсе произошло улучшение данного показателя на 0,4 с ($p < 0,05$), на 3 курсе – на 0,3 с ($p < 0,05$).

При сдаче контрольного норматива «бег 500 м» в начале и в конце учебного года студентки первого курса показали результат равный 5 баллам, на 2 курсе данный тест был сдан на 4 балла. Студенты 3 и 4 курсов в осеннем семестре смогли показать результат, равный лишь 1 баллу, однако к концу учебного года смогли улучшить время бега по дистанции на 5,2 и 5,1% ($p < 0,05$), соответственно. Анализ результатов при проведении норматива «прыжок в длину с места» свидетельствует об относительно низком уровне развития скоростно-силовых способностей у данной категории испытуемых.

В осеннем и весеннем семестре означенный контрольный норматив был сдан на 1 курсе на оценку 5 баллов, на 3 и 4 курсе – на 4 балла, а на 2 курсе результат был улучшен в течение года с 3 до 4 баллов ($p < 0,05$). Следует отметить достаточно высокие результаты сдачи теста «поднимание туловища из положения лежа на спине». В начале учебного года данный норматив на первом курсе в среднем был сдан на оценку 8, на других курсах – на оценку 7, что свидетельствует о достаточно высокой степени развития силовых способностей у испытуемых или же о недостаточной информативности данного теста. В конце года в этом виде тестирования на 2 курсе отмечено улучшение выполнения норматива на 5,8% ($p < 0,05$), на остальных курсах значимых изменений не наблюдалось.

Заключение. Полученные результаты позволяют заключить, что в высшие учебные заведения по медицинским специальностям поступают абитуриенты с изначально низким уровнем скоростно-силовых, силовых способностей, общей выносливости, что обуславливает необходимость повышенного использования упражнений, направленных на развитие общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Список литературы

1. Коляго, П.В. К проблеме оптимизации состава тестов физической подготовленности студентов ВУЗов / П.В. Коляго // Вестник Краснодарского университета МВД России, 2014. – № 3. – С. 83–85.
2. Бака, Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 2. – С. 14–17.
3. Тимофеев, Д.А. Физическое развитие и физическая подготовленность врачей-интернов к работе в экстремальных условиях / Д.А. Тимофеев, Л.К. Мадзигон // Военно-медицинский журнал, 2010. – Т. 331. – № 4. – С. 33–34.

ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

*А.А. Железнов, О.В. Прокопов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье.

Актуальностью данного исследования являлось достижение наиболее тонкой дифференциации нагрузки на занятиях по плаванию у студентов факультета физической культуры и