

тельной физической культуре является напряженным тренировочным режимом, и такой темп бега может быть рекомендован лишь для студенток с хорошим физическим состоянием.

Результаты проведенного исследования по определению реакции ССС на тестовую физическую нагрузку при выполнении ТМП представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика ЧСС у юношей по данным темпо-музыкальной пробы (Исходная ЧСС (уд/мин): min – 60; max – 90; X cp – 77,7)

Темп ходьбы и бега (шаг/мин)	ЧСС после этапа (уд/мин)			ЧСС после отдыха (уд/мин)		
	Min	Max	X cp (n = 27)	Min	Max	X cp (n = 27)
120	66	102	86,7	66	84	76,4
130	72	112	89,9	66	96	76,9
145	84	144	111,4	66	98	85,8
150	84	150	123,9	66	108	91,5
160	90	162	131,2	72	126	94,4
170	96	168	142,4	78	128	99,3

Таблица 2 – Динамика ЧСС у девушек по данным темпо-музыкальной пробы (Исходная ЧСС (уд/мин): min – 54; max – 84; X cp – 73,2)

Темп ходьбы и бега (шаг/мин)	ЧСС после этапа (уд/мин)			ЧСС после отдыха (уд/мин)		
	Min	Max	X cp (n = 12)	Min	Max	X cp (n = 12)
120	66	108	90,6	66	84	75,6
130	72	120	95,2	66	98	78,0
145	108	162	132,0	78	102	88,8
150	138	168	151,2	84	120	100,8
160	156	168	160,8	96	120	103,2

Заключение. Полученные данные проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что для улучшения функционального состояния юношей наиболее оптимальным является бег в темпе 160–170 шаг/мин, для девушек – 145–150 шаг/мин. Данная темпо-музыкальная проба может быть рекомендована в практике физкультурно-оздоровительной работы для подбора оптимальной физической нагрузки не только для студентов с разным состоянием здоровья, но и для других половозрастных групп населения. Учитывая то, что темп ходьбы и бега при выполнении темпо-музыкальной пробы задается специально подобранными музыкальными произведениями, такая проба имеет положительную эмоциональную окраску, формирует у испытуемых интерес и хорошее психоэмоциональное состояние. Данная функциональная проба может иметь много вариантов и варьироваться как в части величины физической нагрузки, так и в подборе музыкальных произведений в зависимости от состояния здоровья и интересов занимающихся.

ИННОВАЦИОННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

В.А. Лаппо¹, Ю.Н. Халанский²

¹Витебск, ВГМУ; ²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Интеграция в мировое образовательное пространство, подготовка высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов ставят перед системой образования совершенно новые задачи. Одной из приоритетных является обеспечение качественного уровня образовательного процесса в высшей школе [3].

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда значительной силы, и выносливости. Эффективность и качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Физическая подготовка студента-медика определяется спецификой его будущей профессиональной деятельности.

Взаимосвязь уровня физической подготовленности человека с умственным, нравственным и эстетическим развитием отмечал в своем произведении «Собрания педагогических со-

чинений» П.Ф. Лесгафт, в котором указывал на необходимость развития педагогического процесса, направленного на совершенствование физического развития учащейся молодежи с целью укрепления здоровья, развития силы и выносливости, а также формирования атлетического телосложения [1]. Особое значение в деятельности медицинских работников имеет силовая подготовка. Слабая силовая подготовка студентов свидетельствует о несовершенной методике развития силовых качеств. Возможно, этот след тянется еще со школьной скамьи.

Цель работы – определение, изучение и внедрение инновационных образовательных составляющих силовой подготовки для студентов-медиков. Одной из задач является общее гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека, которая решается путем использования силовых упражнений.

Материал и методы. В исследованиях принимали участие 62 студента основной медицинской группы лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 18–19 лет. В нашей работе были использованы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ, метод индексов.

Результаты и их обсуждение. В качестве оценки развития силы была предложена функциональная проба по Г.Л. Апанасенко, а именно силовой индекс (СИ). Силовой индекс – это отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела.

Предложенная система оценки состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл.

В ходе исследований данные были обработаны, а полученные результаты отражены в таблице.

Таблица. Силовой индекс (СИ) студентов-медиков.

шкала ранжирования	количество испытуемых (чел.)	процентное соотношение (%)
отлично	2	3,2
хорошо	9	14,8
удовлетворительно	13	21,3
низкий	7	11,5
очень низкий	31	49,2

Из полученных данных мы видим, что СИ на «отлично» имеют только 3,2%, «хорошо» – 14,8%, «удовлетворительно» – 21,3%, «низкий» – 11,5%, и «очень низкий» показали 49,2%.

Для повышения уровня силовой подготовленности, необходимо увеличить количество силовых упражнений на занятиях по физической культуре, а также повысить моторную плотность занятий. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Силовые упражнения должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности [2].

Студенты должны постепенно приобщаться к силовым нагрузкам, способствующим повышению уровня абсолютной и относительной силы. Этому содействуют упражнения с собственным телом, сочетающие различные режимы мышечной деятельности (статические, динамические, и статодинамические) в разнообразных условиях движения и опоры. Применения упражнений без отягощений в силовой подготовке студентов-медиков имеет оздоровительный эффект и помогает избежать травм, вероятность которых не исключена при выполнении упражнений с отягощениями.

На основании вышеизложенного предлагается применять комплексы силовых упражнений в сочетании статического, динамического и статодинамического режимов работы мышц, что является инновационным компонентом силовой подготовки студентов-медиков. К данным средствам развития силы присоединяются упражнения с преодолевающим и уступающим режимами, с использованием в упражнениях разнообразных средств и методов. Для улучшения эффекта развития силы нами предлагается выполнять упражнения с собственным весом (например, подтягивания на перекладине, отжимания на параллельных брусьях и т.д.). Подбор упражнений зависит от физического развития и степени тренированности студентов. Интервалы отдыха между подходами зависят от сложности упражнений от 30–40 сек. до 1–2 мин. В это

время рекомендуется выполнять упражнения на растяжку работающих мышц и дыхательные упражнения, поскольку они способствуют расслаблению мускулатуры.

Несомненно, на занятиях как дополнительное средство развития силы возможно использование изометрических упражнений.

Заключение. Низкая силовая подготовленность, на сегодняшний день, указывает на необходимость исследования данного вопроса с целью разработки новых подходов развития физических и моральных качеств студентов, подготовки их к дальнейшей трудовой деятельности.

В этой связи трудно переоценить значение силовых упражнений в развитии организма студентов, поскольку они способствуют комплексному силовому развитию и повышению работоспособности в целом.

Список литературы

1. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений / Ред. коллегия: Г.Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. М.: Физкультура и спорт, 1951-1956. – Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – Ч. 1, 1951. – С. 10. // Научная педагогическая библиотека имени К.Д. Ушинского URL: http://elibrary.gnpbu.ru/text/lesgaft_sps-t1_rukovodstvo_1951/ (дата обращения: 03.12.2016).
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.
3. Щастный А.Т. Инновационные составляющие модернизации образовательного процесса: Монография / А.Т. Щастный, В.С. Глушанко и др. – Витебск: ВГМУ, 2016. – 168 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*О.Н. Малах¹, Т.И. Духович¹, Ж.А. Позняк², Л.Н. Каныгина²
¹Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова; ²Витебск, ВГМУ*

Одной из целевых установок подготовки в вузе высококвалифицированных специалистов является обеспечение уровня здоровья и профессионального долголетия как системообразующих факторов успешной и счастливой жизни. Эти же составляющие являются базовыми в профессиональной деятельности специалиста вообще, а в таких ответственных и напряженных системах, какими являются образование и медицина, в особенности.

Сложившаяся система физического воспитания в вузе как учебной дисциплины предполагает в качестве стимулов для успешной учебы привычные традиционные критерии: обязательное посещение практических занятий, выполнение ряда контрольных двигательных тестов, предусмотренных программой, и сдача традиционных для вуза зачета или экзамена.

Все эти факторы для студента имеют сугубо внешнее, прагматическое значение, как и в любой учебной дисциплине, обеспечивая ему возможность своевременной и успешной учебной аттестации, и не затрагивают по сути описанных выше базовых проблем подготовки будущего специалиста. При этом за пределами внимания и личной мотивации остается важнейшая сторона жизни человека – его здоровье. В связи с этим целью исследования явилась оценка уровня физической подготовленности студенток педагогических и медицинских специальностей.

Материал и методы. Физическое развитие оценивалось по следующим показателям: длине тела, массе тела, жизненной емкости легких. Для определения уровня физической подготовленности было выбрано 4 теста: прыжок в длину с места, наклон вперед сидя на полу, челночный бег 4 x 9 метров, сгибание и разгибание туловища. Тестирование проводилось в стандартных условиях, после разминки в спортивном зале.

Было протестировано 60 студенток в динамике первого курса на математическом и лечебном факультетах. На момент тестирования испытуемым, первокурсницам, было 17–18 лет, и по состоянию здоровья все они были отнесены к основной медицинской группе.

Результаты и их обсуждение. Приведенная в таблице динамика физического развития и подготовки студенток свидетельствует о целенаправленном профессионально-прикладном процессе физического совершенствования студенток по всем тестам.