

В первом семестре при тестировании «отжимание» средняя величина –  $16,05 \pm 0,28$  раз отмечается у 46,5% студенток, а у 18,7% девушек уровень выше и 34,8% ниже среднего. К концу 3-го семестра просматривается сокращение числа студенток с уровнем ниже среднего (20,6%) и увеличением количества девушек со средним уровнем ( $25,81 \pm 0,31$  раз – 52,9%), выше среднего (26,5%).

В тесте «бег 1000 м» в начале первого семестра обучения средний уровень ( $6,45 \pm 13,1$  м) регистрируется у 48,8% обследованных, но у 19,7% девушек определяют уровень выше, а у 31,5% студенток ниже среднего. К концу третьего семестра просматривается сокращение числа девушек с уровнем ниже среднего (17,4%) и увеличением количества студенток со средним уровнем ( $5,45 \pm 16,07$  м – 53,9%), выше среднего (28,7%).

Таким образом, к концу 3-го семестра обучения у студенток основного отделения наблюдается достоверное улучшение во всех тестах по физической подготовленности, кроме тестов «бег 30 м схода и 1000 м».

Проанализировав динамику результатов контрольно-педагогических испытаний у студенток 1-2 курса видно поэтапное снижение соотношения количества девушек с низким уровнем физической подготовленности и увеличение их числа с уровнем средним и выше среднего.

**Заключение.** Одним из объективных показателей эффективности группы основного отделения девушек ФСПиП является анализ динамики уровня физической подготовленности, что согласуется с результатами научно-методической литературы (В.В. Абрамова, В.А. Черенко и др.). Выявлена и подтверждена целесообразность использования упражнений на гибкость, прыжковых, скоростно-силовых и силовых упражнений, используемых на уроках физической культуры.

#### Список литературы

1. Абрамова, В.В. Формирование профессиональной компетентности учителей физической культуры: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / В.В. Абрамова. – Тирасполь, 2006. – 226 с.
2. Круцевич, Т.Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т.Ю. Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2000. – № 5. – С. 35-39.
3. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Черенко. – Москва, 2011. – 21 с.

### СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДЕВУШЕК ПЕРВЫХ КУРСОВ УО «ВГМУ»

*С.А. Маслак, В.А. Маслак  
Витебск, ВГМУ*

Для выполнения множества профессиональных и спортивных движений человеку необходимо обладать определенным уровнем развития физических качеств. Такой оптимальный уровень нужен также для нормального функционирования организма, для физического совершенства. Процесс должен быть построен на планомерном и пропорциональном развитии этих качеств. Скоростно-силовая подготовка объединяет средства и методы комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего развития личности [1].

Целью данной работы являлось сравнение уровня скоростно-силовых показателей у девушек первых курсов лечебного факультета основного медицинского отделения набора 2009–2010 и 2016–2017 учебных годов.

**Материал и методы.** В обследовании участвовали студентки первых курсов лечебного факультета УО «ВГМУ» основного медицинского отделения набора 2009–2010 и 2016–2017 учебных годов в количестве 80 человек. Уровень скоростно-силовых показателей оценивался по результатам, полученным во время сдачи зачетных нормативов предусмотренных учебной программой. Нормой считались следующие результаты: челночный бег 4\*9 м – 10,8 сек, прыжок в длину с места – 170 см, поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине – 50 раз. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, сравнительно-сапоставительный анализ, метод математической статистики. Были получены следующие результаты, которые отображены в таблице.

Таблица. – Уровень скоростно-силовых показателей

Учебный год	Челночный бег, с.	Прыжки в длину с места, см	Поднимание туловища, кол-во раз
2009–2010	10,8	171,1	55
2016–2017	10,6	162,7	51

**Результаты и их обсуждение.** Сравнивая полученные средние показатели физической подготовленности, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств, можно констатировать следующее: результаты в челночном беге несколько выше у студентов набора 2016–2017 учебного года, прыжки в длину с места и поднимания туловища из положения лежа на спине значительно ниже у студентов набора 2016-2017 учебных годов.

**Заключение.** Планируя учебный материал по физическому воспитанию студентов нужно особое внимание уделять уровню развития скоростно-силовых качеств, которые являются основой во всех спортивных дисциплинах, изучаемых во время обучения и имеющих тенденцию к ухудшению. Мотивировать студентов к выполнению контрольных нормативов по физической подготовленности в течение каждого учебного года. Рекомендовать студентам самостоятельные занятия физкультурой и спортом во внеучебное время.

Список литературы

1. Методика развития физических качеств юношей / В.С. Богатырев / Учебное пособие. – Киров, 1995. – 89 с.
2. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой / Методические рекомендации. – Москва: Изд. Регион, 1999.
3. Ильинчина В.И. Физическая культура студента. – М., 1999.
4. Физическая культура в жизни студента / В.М. Рейзин, А.С.Ищенко. – Мн.: Выш. шк., 1986. – 175 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК 1–4 КУРСОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА

*С.А. Маслак, Н.С. Маслак  
Витебск, ВГМУ*

Физическая культура – одна из основных учебных дисциплин любого высшего учебного заведения Республики Беларусь. Государство все больше стало уделять внимания здоровью подрастающего поколения и поэтому на всех этапах обучения предусмотрены часы на физическую культуру. На ряду за контролем проведения занятий по физической культуре государство предусматривает обязательный мониторинг физического развития и подготовленности обучающихся. Наверное, положительная динамика этих показателей лучше всего будет демонстрировать качества проведения занятий по физической культуре в любом учебном заведении. А знание студентами своих показателей физического развития и физической подготовленности позволит сформировать осознанное отношение к своему здоровью и педагогическому процессу.

Целью данной работы – сравнение уровня физического развития студенток 1–4 курсов лечебного факультета УО «ВГМУ» основного медицинского отделения.

**Материал и методы.** В обследовании участвовали студентки 1–4 курсов лечебного факультета основного медицинского отделения в количестве 132 человека. В решении поставленных задач нами были использованы следующие методы: анализ научный методической литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, метод математической статистики, результаты антропометрических измерений в осеннем семестре 2016–2017 учебного года, на основании которых рассчитывались индекс массы тела (ИМТ), жизненный индекс (ЖИ), силовой индекс (СИ) по пятиуровневой шкале оценок (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Результаты полученных исследований отображены в таблице (в %).

Таблица – Уровень физического развития.

Курс	Показатель	ИМТ	ЖИ	СИ
1	Высокий	50,4	4.8	7.8
	В. Среднего	23.1	14	10.4