

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.** Сравняя 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

	Средний	16.9	31.2	28.6
	Н. среднего	6.6	20.8	41.6
	низкий	3	30.2	9
2	Высокий	54.4	5.1	3.9
	В. среднего	13.3	16.5	13.2
	Средний	8.3	23.7	16.5
	Н. среднего	9.9	23.5	42.9
	низкий	13.3	31.2	23.5
3	Высокий	58.8	3.7	2.8
	В. Среднего	20.5	18.9	10.8
	Средний	8.8	25.6	21.6
	Н. среднего	8.8	29.9	37.8
	Низкий	3.1	21.9	27
4	Высокий	59.4	3.7	3.2
	В. Среднего	16.2	7.2	6.6
	Средний	8.3	9.9	29.7
	Н. среднего	5.4	36.9	46.2
	низкий	8.3	42.6	14.3

**Результаты и их обсуждение.** На первом курсе было обследовано 38 студенток. Из них индекс массы тела: высокий – 50,4%, выше среднего – 23,1%, средний – 16,9%, ниже среднего – 6,6%, низкий – 3%. Жизненный индекс: высокий – 4,8%, выше среднего – 14%, средний – 31,2%, ниже среднего – 20,8%, низкий – 30,2%. Силовой индекс: высокий – 7,8%, выше среднего – 10,4%, средний – 28,6%, ниже среднего – 41,6%, низкий – 9%.

На втором курсе было обследовано 32 студентки. Из них индекс массы тела: высокий – 54,4%, выше среднего – 13,3%, средний – 8,3%, ниже среднего – 9,9%, низкий – 13,3%. Жизненный индекс: высокий – 5,1%, выше среднего – 16,5%, средний – 23,7%, ниже среднего – 23,5%, низкий – 31,2%. Силовой индекс: высокий – 3,9%, выше среднего – 13,2%, средний – 16,5%, ниже среднего – 42,9%, низкий – 23,5%.

На третьем курсе было обследовано 30 студенток. Из них индекс массы тела: высокий – 58,8%, выше среднего – 20,5%, средний – 8,8%, ниже среднего – 8,8%, низкий – 3,1%. Жизненный индекс – высокий 3,7%, выше среднего – 17,9%, средний – 25,6%, ниже среднего – 29,9%, низкий – 21,9%. Силовой индекс: высокий – 2,8%, выше среднего – 10,8%, средний – 21,6%, ниже среднего – 37,8%, низкий – 27%.

На четвертом курсе было обследовано 33 студентки. Из них индекс массы тела: высокий – 59,4%, выше среднего – 16,2%, средний – 8,3%, ниже среднего – 5,4%, низкий – 8,3%. Жизненный индекс: высокий – 3,7%, выше среднего – 7,2%, средний – 9,9%, ниже среднего – 36,6%, низкий – 42,6%. Силовой индекс: высокий – 3,2%, выше среднего – 6,6%, средний – 20,7%, ниже среднего – 46,2%, низкий – 14,3%.

**Заключение.** Результаты обследования показали, что у большинства студенток происходит увеличение массы тела от первого к четвертому курсу, показатели силового индекса свидетельствуют о снижении мышечной силы, что в свою очередь влечёт снижение жизненного индекса.

Для поддержания физического развития на должном уровне необходимо обязательное проведение практических занятий на первых-четвертых курсах по 4 часа в неделю. Кроме обязательных занятий рекомендовать регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями по интересам (футбол, волейбол, лыжные походы, плавание), а так же утреннюю гигиеническую гимнастику.

#### 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.