

Далее. С учётом проведённого исследования традиционные комплексы были дополнены гимнастическими комплексами с элементами степ-аэробики, шейпинга и др. Они разработаны так, что их можно использовать как для утренней гимнастики, так и в процессе всего учебного дня. Особое внимание при этом мы уделяем комплексам с использованием различных предметов. В процессе выполнения таких комплексов формируется правильная осанка, красивая походка. После ознакомления студентов с различными комплексами и их первичного усвоения для закрепления и технического совершенствования эти комплексы включены в подготовительную часть занятий физической культуры. Кроме того, закреплению и совершенствованию приобретённых умений и навыков способствует самостоятельное проведение студентом занятий с учебным подразделением, на которых отрабатываются до автоматизма элементы различных гимнастических комплексов.

Заключение. Использование упражнений шейпинга и классической аэробики в целом способствует не только развитию у студенческой молодёжи силы мышц рук, ног, брюшного пресса, формированию красивой фигуры, но и значительно повышает уровень их положительной мотивационной сферы. Занятия шейпингом включает в себя два взаимосвязанных этапа, различающиеся по задачам и способу применения упражнений: «катаболический» и «анаболический». В соответствии с этими задачами, на «катаболическом» этапе занятий режим работы мышц преимущественно аэробный, на «анаболическом» доля упражнений, выполняемых в анаэробном режиме значительно больше. Инновационные технологии и применение нетрадиционных упражнений шейпинга и аэробики позволяют молодёжи укрепить своё здоровье, разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры и в итоге содействуют всестороннему и гармоничному развитию личности.

Список литературы

1. См. подр.: Менхин, Ю.В., Менхин, А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОК УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

*Д.Э. Шкирьянов
Витебск, ВГМУ*

На современном этапе развития физической культуры, вопрос влияния систематических занятий регламентированными физическими упражнениями на умственную деятельность человека имеет важное практическое и методическое значение. Учеными доказано, что ненормированные физические нагрузки, способствуют снижению работоспособности головного мозга; кратковременные нагрузки максимальной интенсивности повышают внимание и память; систематические тренировки существенно улучшают умственную работоспособность как в обычных условиях, так и в условиях физических нагрузок; динамика умственной работоспособности носит выраженный фазовый характер, сходный с динамикой физической работоспособности [1]. Вместе с тем, до настоящего времени недостаточно изучен ряд вопросов, среди которых влияние физического воспитания на академическую успеваемость студентов, в частности обучающихся в УВО медицинского профиля [2, 3]. Совокупность данных факторов определили цель нашего исследования.

Цель исследования – анализ влияния уровня физической подготовленности на академическую успеваемость студентов 1 курса специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело».

Материал и методы. Педагогическое исследование было организовано на базе УО «ВГМУ» в рамках инициативной темы НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости» (№ ГР 20163400 от 8.09.2016). В нем приняли участие 117 студенток лечебного факультета 1 курса в возрасте от 17 до 18 лет: 72 человека основного и 45 подготовительного учебных отделений. Программа исследования предусматривала оценку уровня физической подготовленности (УФП) студенток, рассчитанного согласно требованиям

типовой учебной программы «Физическая культура» (№ ТД-СГ. 014/тип.) на основании результатов в беге на 100 и 500 м, прыжка в длину с места, наклона вперед из исходного положения «сед сидя на полу», поднимания туловища из положения лежа на спине, челночного бега 4×9 м. Полученные данные сопоставлялись со средним баллом летней экзаменационной сессией 2015-2016 учебного года. В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Результаты статистической обработки эмпирических данных были обобщены, систематизированы и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели УФП и результатов академической успеваемости студенток 1 курса лечебного факультета УО «ВГМУ»

Показатель	Основное учебное отделение n=72		Значимость различий P	Подготовительное учебное отделение n=45	
	M±S	W		M±S	W
100 м, с	17,22±1,02	0,98	t = 0,37; p>0,05	17,31±1,66	0,96
500 м, с	1,95±0,33	0,81*	U=1344,50; p>0,05	2,10±0,36	0,90*
Прыжок в длину, см	175,15±13,51	0,98	t = 2,06; p<0,05	168,36±22,22	0,97
Пресс, раз	52,38±6,74	0,97	t = 3,71; p<0,05	47,40±7,55	0,96
Наклон вперед, см	14,36±5,57	0,98	U=1138,50; p<0,05	11,42±8,11	0,93*
4×9 м, с	10,46±0,55	0,98	t = 2,81; p<0,05	10,83±0,84	0,96
УФП, балл	34,13±9,52	0,97	t = 2,71; p<0,05	28,84±11,33	0,96
Сессия, балл	6,19±1,25	0,98	t = 0,66; p>0,05	6,36±1,57	0,96

Примечание – M±S среднее и стандартное отклонение, W – показатели критерия Шапиро-Уилка, t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, * – значимость различий на уровне p<0,05.

В результате анализа данных исследования установлено, что у студенток основного учебного отделения УФП значительно выше и находится на среднем уровне 34,13±9,52 балла, относительно сверстниц подготовительной, где он зафиксирован на уровне ниже среднего – 28,84±11,33 баллов (p<0,05). Подобная ситуация наблюдается с результатами прыжка в длину с места, поднимания туловища, наклона вперед и челночного бега 4×9 м, где все результаты выше у студенток основного учебного отделения (p<0,05). Исключение составили результаты в беге на 100 и 500 м, однако при отсутствии статистически значимых различий более высокий уровень результатов также отмечен в основном учебном отделении, 17,22±1,02 с – 17,31±1,66 (p>0,05) с и 1,95±0,33 с – 2,10±0,36 с (p>0,05). В показателях среднего балла по итогам сессии существенных различий между учебными отделениями не выявлено, однако более высокий балл зафиксирован в подготовительном – 6,19±1,25 балла относительно 6,36±1,57 (p>0,05).

Детализация данных академической успеваемости (таблица 2) показала, что количество студентов в основном и подготовительном отделениях со средним баллом в диапазоне от 3 до 5, не имеет различий. При этом в основном отделении зафиксирован наибольший процент студентов со средним баллом от 6 до 7 – 38% и 16% соответственно; наряду с этим в подготовительном отмечен более высокий процент учащихся с баллом от 7 до 8 и от 9 до 10.

Таблица 2 – Успеваемость студенток 1 курса лечебного факультета

Балл	Основное отделение n=72	Подготовительное отделение n=42
3-4	4%	4%
4-5	11%	11%
5-6	21%	29%
6-7	38%	16%
7-8	7%	20%
9-10	1%	7%

Результаты корреляционного анализа исследуемых данных в обоих отделениях относительно схожи. Следует отметить, что у студентов основной группы установлен высокий уровень статистической связи УФП с результатами в беге на 500 м ($r=0,77$; $p<0,05$) и челночном беге 4×9 м ($r=0,70$; $p<0,05$), средний уровень с бегом на 100 м ($r=0,69$; $p<0,05$), прыжком в длину ($r=0,68$; $p<0,05$), наклонам ($r=0,52$; $p<0,05$) и подниманием туловища ($r=0,44$; $p<0,05$). Средний балл академической успеваемости как в основном, так и подготовительном отделениях имеет лишь низкий уровень статистической связи с результатами поднимания туловища ($r=0,33$; $p<0,05$ – $r=0,31$; $p<0,05$).

Заключение. Согласно результатам исследования у студенток основного учебного отделения установлен средний УФП, который значительно выше чем у сверстниц подготовительного ($p<0,05$). Результаты корреляционного анализа позволяют утверждать, что в физическом воспитании студенток 1 курса особое внимание целесообразно уделять развитию общей выносливости, координации и скоростно-силовой подготовки. Установлен более высокий уровень академической успеваемости студенток подготовительного отделения, имеющих более низкий уровень развития физических качеств. Разноречивость и неоднозначность полученных данных актуализирует проведение дальнейшей научно-исследовательской работы в данном направлении.

Список литературы

1. Сауткин, М.Ф. Спорт и академическая успеваемость студентов / М.Ф. Сауткин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – № 3. – 2016. – С. 24-30.
2. Перцева, М.В. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / М.В. Перцева [и др.] // Успехи современного естествознания. – № 10 – 2013. – С. 212-213.
3. Каданев, В.А. Влияние физических нагрузок и средообразующих факторов на физическую и умственную работоспособность / В.А. Каданев : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / В.А. Каданев ; Сочинский гос. ун-т туризма и курортного дела. – Сочи, 1999. – 124 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ УО «ВГМУ»

*Д.Э. Шкирьянов, М.А. Симанькова
Витебск, ВГМУ*

Как известно физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Доказано, что недостаток физических нагрузок, постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности, умственной деятельности и наступление преждевременной старости. Занятия физическими упражнениями улучшают кислородное снабжение нервных клеток головного мозга, что в свою очередь, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности [1].

В учреждениях высшего образования (УВО) медицинского профиля физическая культура является самостоятельной дисциплиной, обеспечивающей не только сохранение и улучшение здоровья студентов, а также успешное решение задач по формированию общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста-медика [2]. Анализ данных научно-методической литературы последних лет показывает, что ученые все чаще уделяют внимание вопросу влияния состояния здоровья студентов на их академическую успеваемость [3]. Однако, до настоящего времени без должного внимания остаются обучающиеся УВО медицинского профиля, что предопределило цель нашего исследования.

Цель исследования – анализ влияния уровня физического здоровья на академическую успеваемость студентов 1 курса специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело».

Материал и методы. В исследовании приняло участие 117 студенток 1 курса лечебного факультета УО «ВГМУ», 2015-2021 гг. обучения: 72 основного учебного отделения, 45 подготовительного. Программа исследования предусматривала изучение уровня физического здоровья (УФЗ) по методике А.Г. Апанасенко. Были получены данные массы тела, роста, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрии кисти (ДМК), частота сердечных сокращений (ЧСС), ар-