

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/](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. Малах<sup>1</sup>, Т.И. Духович<sup>1</sup>, Ж.А. Позняк<sup>2</sup>, Л.Н. Каныгина<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова; <sup>2</sup>Витебск, 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.

Таблица – Динамика физического развития и подготовки студенток 1 курса

Показатели физического развития и подготовки	Лечебный факультет, n=36	Математический факультет, n=24
Рост стоя, см	1,66±0,04	1,65±8,5
Масса тела, кг	57,1±7,2	61,1±10,2
ЖЕЛ, мл	2732,3±306,3	3029,2±434,6
Прыжок в длину с места, см	165,7±16,2	163,7±19,4
Наклон вперед сидя на полу, см	14,6±6,9	10,8±5,6
Челночный бег 4 x 9 м, с	10,8±0,5	11,1±0,7
Сгибание и разгибание туловища	48,8±6,9	45,6±8,8

Статистический анализ достоверности различий выборок по показателям физического развития по t-критерию Стьюдента подтверждает недостоверность их различий и носит случайный характер, не имеющий закономерного, позитивного тренда в течение длительного срока обучения, что свидетельствует об однородности выборки. Исключение составил показатель массы тела, который достоверно был меньше у студенток-медиков. На наш взгляд, это объясняется несколько изменением пищевого рациона, сколько внедрением в сознание молодежи определенного образа современной женщины, в котором необходимое условие красивой фигуры – отсутствие избыточного веса. Вместе с тем тот факт, что помимо избыточного веса красивая фигура предполагает и хорошее развитие различных мышечных групп, ее формирующих, и соответственно достаточно высокий уровень физической подготовленности, еще плохо осознается современными девушками.

Анализ средних значений оценок, полученных по двигательным тестам показал, что подготовка девушек из медицинского университета является выше по нормативам наклон вперед, сидя на полу, челночный бег 4\*9 метров и сгибанию и разгибанию туловища. Девушки из педагогического университета оказались сильнее при сдаче норматива по прыжку в длину с места.

Анализ результатов, полученных по нормативу «прыжок в длину с места» 45% студенток педагогического университета показали низкий уровень физической подготовки (оценка от 1 до 4), 45% студенток показали средний уровень подготовки (оценка 5–7) и только 10% студенток показали высокий результат (оценка 8–10). Вместе с тем по данному нормативу 42% студенток медицинского университета показали низкий, 35% – средний и 22% – высокий уровень физической подготовки соответственно.

При изучении результатов норматива «наклон вперед сидя на полу» 56% студенток педагогического университета показали низкий, 26% – средний, и 17% – высокий уровень физической подготовки. Практически аналогичные результаты имеют и студентки лечебного факультета, соответственно 46% – низкий, 22% – средний и 32% высокий уровень подготовки.

Результаты норматива «челночный бег» показали, что половина 50% студенток педагогического университета имеют низкий уровень подготовки (50%), 35% – средний и 15% – высокий. Вместе с тем 60% студенток медицинского вуза имеют высокий, 19% – низкий, 21% – средний уровень физической подготовки по данному нормативу.

**Заключение.** Таким образом, студентки-первокурсницы педагогических и медицинских специальностей имеют недостаточный уровень физической подготовленности.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*О.Н. Малах<sup>1</sup>, С.А. Сморгун<sup>1</sup>, Ж.А. Позняк<sup>2</sup>, Л.Н. Каньгина<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова; <sup>2</sup>Витебск, ВГМУ*

Период вузовского обучения является стрессонасыщенным этапом жизнедеятельности студентов [1]. Высокие умственные нагрузки, низкая двигательная активность и культура здоровья, восприятия и переработки разнообразной информации в условиях дефицита времени, несоответствие напряженности труда и полноценности отдыха, особенно в периоды сессий, это и являются факторами риска, провоцирующими возникновение психоэмоционального напря-