

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-

жения [2]. В связи с этим целью настоящего исследования является изучение психофункционального состояния студентов-первокурсников в условиях обучения в ВУЗе.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие 30 студентов (девушек). Средний возраст составил 17,4 года. Для определения психофункционального статуса были использованы: шкала тревожности Тейлора, тест САН, теппинг-тест, методика комплексной бальной оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко и контрольные нормативы.

**Результаты и их обсуждение.** Исследование показало, что у 15,6% испытуемых высокий уровень тревожности, 31,1% занимающихся имеет средний с тенденцией к высокому уровень тревожности, 51,1% имеют средний с тенденцией к низкому, и только 2,2% испытуемых имеют низкий уровень тревожности. Эти данные подтверждаются и результатами теста диагностики самочувствие, активности и настроения (САН), которые выявили, что общее состояние у 46,6% испытуемых неблагоприятное, 33,4% испытуемых имеют нормальное состояние, и только 20% имеют благоприятные показатели.

Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям показали, что сильный тип имеют только 6,6% испытуемых, стабильный тип – 6,6%. Большинство испытуемых имеют слабый и среднеслабый типы (соответственно 77,1% и 9,1%).

Комплексная оценка уровня здоровья выявила, что 12,5% занимающихся имеют высокий уровень здоровья, 18,8% выше среднего, 6,2% средний, 50% ниже среднего и 12,5% низкий.

Сдача контрольных нормативов показала, что большинство обучаемых имеют средний уровень физической подготовки.

**Заключение.** Таким образом, большинство первокурсников находятся в состоянии психоэмоционального напряжения, и имеют средний уровень физической подготовки, что связано с преобладанием слабого типа нервной системы и невысоким уровнем здоровья.

#### Список литературы

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
2. Шаханова, А.В. Физиологический мониторинг за состоянием здоровья и физической подготовленностью студентов 1–3 курсов / А.В. Шаханова // Валеология. – 2001. – № 3. – С. 51–54.

## ИНТЕГРАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ПРОЦЕСС ППФП СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Е.И. Мартынова  
Витебск, ВГАВМ*

Актуальность статьи обусловлена необходимостью совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов учреждений высшего образования (УВО). О такой необходимости говорят в своих работах известные исследователи вопросов ППФП В.А. Кабачков, С.А. Полиевский [4], Р.Т. Раевский [7]. Отмечая малое количество комплексных научно-методических обоснований и описаний положительного опыта ППФП. В.И. Ильинич, [3] указывает на встречающийся в специальной литературе фрагментарный характер разработок. Из работ А.В. Дубровского [1], В.М. Наскалова [6] можно заключить, что недостаточные психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность выпускников к профессиональной деятельности является следствием нередко встречающейся недостаточно целенаправленной профессионально прикладной физической подготовки. А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа [9], Г.Г. Саноян [8] обращают внимание специалистов на тот факт, что формы и методы ППФП необходимо совершенствовать в соответствии с интенсивно меняющимися условиями производства.

Цель статьи – интеграция оздоровительной аэробики в процесс профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

**Материал и методы.** В проводимом нами исследовании участвовали студенты Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ), проходящие обучение на кафедре физического воспитания и спорта. Для проведения исследования были использованы методы: