

ших в пилотном педагогическом эксперименте студентов оценивался посредством «контрольного» и «зачетного» тестирования, согласно нормативам, утвержденным в УО ВГАВМ на основании типовой учебной программы «Физическая культура». По окончании эксперимента выявлено (таблица 1), что у студентов экспериментальных групп оценки УФП достоверно выше и стабильнее оценок студентов контрольных групп.

Таблица 1. – Оценки УФП студентов в начале (09.2015) и конце (05.2016) пилотного педагогического эксперимента

Статистические показатели	ЭГ1 X±m	КГ1 X±m	p	ЭГ2 X±m	КГ2 X±m	p
Исходный срез	7,06±0,30	7,13±0,34	0,8918	7,07±0,32	7,00±0,33	0,6714
Итоговый срез	8,00±0,18	7,19±0,26	0,0224	7,93±0,22	7,07±0,25	0,0326

Анализ данных, полученных в ходе пилотного педагогического эксперимента, позволяет говорить об эффективности использования оздоровительной аэробики в процессе ППФП студентов специального учебного отделения на занятиях по физической культуре, с дальнейшим использованием результатов в формирующем педагогическом эксперименте по исследуемой тематике.

**Заключение.** Физическая готовность к предстоящей профессиональной деятельности студентов, занимающихся физической культурой в специальном медицинском отделении, достигается вследствие ограничений в занятиях более сложным путем. Оздоровительная аэробика является с одной стороны средством физического совершенствования обучающихся на занятиях по «Физической культуре» в специальном учебном отделении, а с другой стороны – составляющей достижения студентами профессиональной физической пригодности. Интеграция этих направлений образовательного процесса будет способствовать снижению влияния указанных в начале статьи негативных факторов на процесс подготовки здоровых, высококвалифицированных специалистов в учреждениях высшего образования.

#### Список литературы

1. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 40–41.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. Научно-методологические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М., 1978. – 144 с.
4. Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. / Кабачков В.А., Полиевский С.А. – М.: «Высшая школа», 1991 – 222 с.: ил.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / С.Б. Шенкмана, Б.С. Шенкмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192с.
6. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59.
7. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 217 с.
8. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.
9. Фурманов, А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988. – 223 с.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

*Л.И. Марцинович  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности студенческой молодежи, необходимой для дальнейшей успешной трудовой деятельности.

Определение у студентов уровня физической подготовленности является одним из обязательных компонентов в управлении их физическим состоянием на учебных занятиях физической культурой и спортом.

Целью исследования стало представить результаты динамики показателей физической подготовленности студенток факультета социальной педагогики и психологии.

**Материал и методы.** Педагогическое исследование проводилось на базе факультета социальной педагогики и психологии ВГУ имени П.М. Машерова. В нем приняла участие группа основного отделения из 19 девушек 18–20 лет. В соответствии с учебной программой, в период лонгитюдного педагогического эксперимента, студентки ФСПиП посещали 2 раза в неделю занятия по физической культуре. Программа эксперимента предусматривала оценку и анализ уровня физической подготовленности девушек в течение трех семестров обучения с 2015 г. по 2017 г.

Оценка физической подготовленности девушек проводилась с использованием контрольно-педагогических испытаний: челночный бег 4x9 м, бег 30 м (с), бег 1000 м (с), наклон вперед из положения сидя (см), прыжки в длину с места (см), отжимания (количество раз), подъем туловища за 1 минуту (количество раз). Результаты оценивались по шкале: «ниже среднего», «средний», «выше среднего» [1]. В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

**Результаты и их обсуждение.** Рассматривая показатели физической подготовленности девушек на момент поступления в вуз, были получены следующие результаты (таблица): средний результат теста «челночный бег» –  $(10,50 \pm 0,24)$ с выявляется у 45,5% студенток. При этом 32,8% человек имели уровень ниже среднего, а 21,7% обследованных выше среднего. К концу третьего семестра средний уровень физической подготовленности у студенток поднялся до 51,9% ( $10,67 \pm 0,27$ с), увеличился до 28,2% уровень выше среднего, а ниже среднего уменьшился до 19,9%.

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности девушек 18–20 лет ФСПиП, в 2015–2017 гг. (по данным Л.И. Марцинович)

	Показатели	Семестр			P <sub>1-3</sub>
		1	2	3	
1	Челночный бег 4x9 м (с)	$10,50 \pm 0,24$	$10,62 \pm 0,30$	$10,67 \pm 0,27$	<0,05
2	Бег 30 м	$5,10 \pm 0,23$	$5,03 \pm 0,22$	$4,90 \pm 0,19$	>0,05
3	Бег 1000 м (с)	$6,45 \pm 13,1$	$6,01 \pm 19,88$	$6,02 \pm 18,6$	>0,05
4	Прыжки в длину с места (см)	$175,70 \pm 1,11$	$180,81 \pm 1,33$	$187,17 \pm 1,70$	<0,05
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	$15,62 \pm 0,26$	$17,41 \pm 0,22$	$19,46 \pm 0,21$	<0,05
6	Отжимания (количество раз)	$16,05 \pm 0,28$	$20,36 \pm 0,29$	$21,17 \pm 0,25$	<0,05
7	Подъем туловища за 1 минуту (количество раз)	$49,44 \pm 0,32$	$52,30 \pm 0,31$	$54,90 \pm 0,27$	<0,05

В тесте «бег на 30 метров» в начале 1-го семестра обучения средний уровень ( $5,10 \pm 0,23$  с) регистрируется у 50,3% человек, но у 19,7% девушек определяют уровень выше, а у 30% занимающихся ниже среднего. К концу третьего семестра просматривается сокращение числа студенток с уровнем ниже среднего (18,9%) и увеличением количества девушек со средним уровнем ( $4,90 \pm 0,19$  с – 55,9%), выше среднего (25,2%).

Изучение результатов в тестировании «подъем туловища за 1 мин.» у 48,5% первокурсниц регистрируется средний уровень ( $49,44 \pm 0,32$  раз), а 25,7% девушек имеют уровень выше среднего. К концу третьего семестра второго года обучения студенток в вузе выявляется достоверное увеличение среднего значения до  $54,90 \pm 0,27$  раз, при этом наблюдается увеличение числа студенток (56,9%) со средним уровнем и выше среднего (36,1%).

В первом семестре средний результат теста «наклон» фиксируется у 44,9% студенток ( $15,62 \pm 0,26$ см), но при этом 22,3% девушек проявляют уровень выше, а 32,8% испытуемых ниже среднего. К концу третьего семестра средний уровень физической подготовленности у студенток поднялся до 53,9% ( $19,46 \pm 0,21$ см), увеличился до 28,1% уровень выше среднего, а ниже среднего уменьшился до 18%.

Выполняя тест «прыжок в длину с места» в начале 1-го семестра, среднее значение ( $175,70 \pm 1,11$ см) показали 49,7% обследованных, и выявляется количество девушек с уровнем ниже (30,6%) и выше (19,7%) среднего. К концу третьего семестра просматривается сокращение числа студенток с уровнем ниже среднего (17,9%) и увеличением количества девушек со средним уровнем ( $187,17 \pm 1,70$ –53,9%), выше среднего (28,2%).

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.