

Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. (22 нояб. 2019). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 579–583.

4. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2019. – 96 с.

5. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2008. – 336 с.

УДК 796.012:711.433

## **СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВГМУ ИЗ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ С ГОРОДСКИМИ СТУДЕНТАМИ**

**И.В. Романов, В.А. Лаппо**

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
Республика Беларусь*

E-mail: thlonilya1980@gmail.com

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследований в определении физической подготовленности у студентов-медиков из городской и сельской местности. Цель данной работы состояла в сравнении результатов показателей силовой подготовленности и общей выносливости у студентов из сельской местности со студентами из города.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студент, городская и сельская местность.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в повышении уровня работоспособности организма, необходимый для овладения, или выполнения человеком определенного вида деятельности [1]. Она характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость [2].

Сила и выносливость – физические качества, которыми в значительной мере определяется морфофункциональное состояние человека. Вопрос о силовой подготовке и общей выносливости будущих специалистов-медиков имеет важное значение. Недостаточное развитие мышечной силы и выносливости лимитирует локомоторные возможности организма, что в свою очередь оказывает негативное воздействие на будущего специалиста [3, 4].

Основные причины связаны с понижением двигательной активности в режиме дня, неблагоприятным воздействием внешней среды, неправильного питания, с увеличением объема информации в сопровождении со значительными психофизическими нагрузками. Этими воздействиями более подвержены городские студенты по сравнению с сельскими студентами. Дважды в год студенты УВО Беларуси сдают тесты, позволяющие оценить уровень их физической подготовленности [5].

*Цель исследования* – сравнить уровень физической подготовленности студентов из сельской местности с городскими студентами.

**Материал и методы.** В контрольном тестировании приняли исследование студенты 2 курса фармацевтического факультета ВГМУ, относящиеся к основному медицинскому отделению (девушки). Количество исследуемых – 28 студентов-девушек. Возраст участников составил от 17 до 19 лет. Испытуемые были поделены на две группы

по территориальному признаку: 1) студенты, проживающие в городе; 2) студенты, проживающие в сельской местности. Педагогический эксперимент проводился в два этапа. Первый этап – это прием контрольно-педагогических тестирований (бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук от скамейки в упоре лежа). Второй этап – проведение сравнительного анализа результатов тестирования и определение выводов.

Данные тесты позволяют оценить, как организм справляется с приведенными нагрузками. Бег на 1000 м развивает общую выносливость, а сгибание и разгибание от скамьи в упоре лежа – силовые качества.

**Результаты и их обсуждение.** Для проведения эксперимента были сформированы две группы студентов из сельской местности (n=14) и городские студенты (n=14). В качестве оценки уровня скоростно-силовой подготовленности и общей выносливости у 28 студентов-девушек фармацевтического факультета были взяты результаты контрольного тестирования, предусмотренные типовой учебной программой «Физическая культура» № ТД-СГ.014/тип.: бег на 1000 м, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа от гимнастической скамейки.

Провели вычисление показателей. Из полученных результатов видно, что девушки из городской местности дистанцию в беге на 1000 м преодолевают заметно хуже, чем девушки из сельской местности. В отжиманиях девушки из сельской местности также имеют лучшие результаты, по сравнению с девушками из городской. Результаты исследований приведены в таблице.

Таблица – Сравнение результатов физической подготовленности студентов-медиков из сельской и городской местности

Тесты	Min результат	Max результат	M (среднее значение)	$\sigma$ (средне квадратическое отклонение)	P (достоверность различий)
Бег на 1000 м, с (городские студенты)	263	405	323	23	< 0,05
Бег на 1000 м, с (сельские студенты)	260	383	305	25	
Отжимание от скамейки, кол. раз (городские студенты)	0	23	3,11	5,3	< 0,05
Отжимание от скамейки, кол. раз (сельские студенты)	0	17	5,11	4,8	

Чем меньше среднеквадратическое отклонение по каждому из представленных параметров, тем предсказуемее является результат, т.е. он больше приближен к среднему значению в группе исследуемых.

В свою очередь в группе с большим стандартным отклонением имеется разбежка между минимальным и максимальным показателем, а, следовательно, по среднему результату сложно оценить подготовленность каждого студента.

**Заключение.** Из полученных данных можно сделать вывод о том, что студенты из сельской местности имеют результаты в среднем лучше как в беге на 1000 м, так и теста в сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, чем у городских студентов. Соответственно, студенты из сельской местности в отношении с городскими студентами имеют более высокую физическую подготовленность, а именно в развитии общей выносливости и силы.

#### Литература

1. Головин, В. А. Физическое воспитание / В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 179 с.
2. Карпман, В. Л. Спортивная медицина / В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

3. Романов, И. В. Проявление максимальных мышечных усилий (становая динамометрия) у студентов-медиков по секции армрестлинга / И. В. Романов, В. А. Лаппо, Е. А. Павелко // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / М-во образования Респ. Беларусь, ВГУ имени П. М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов»; М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.] ; редкол. : П. И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 213–215.

4. Лаппо, В. А. Оценка индекса силы у студентов-медиков по спортивной секции армрестлинга / В. А. Лаппо, И. В. Романов, Л. В. Большаков, В. В. Белей, А. Б. Ковалевский // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 76-ой научной сессии ВГМУ, Витебск, 28–29 января 2021 г. / под ред. А. Т. Щастного. – Витебск: ВГМУ, 2021. – С. 514–516.

5. Ярошевич, И. Н. Анализ уровня физической подготовленности студентов квалификации «Бакалавр» для студентов строительного профиля / И. Н. Ярошевич // Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2013. – Т. 1. – С. 55.

УДК 378.015.31:613

## ПАРАДИГМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Т.Т. Ротерс

*Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск*

E-mail: roters@list.ru

**Аннотация.** В статье представлено решение проблемы здорового образа жизни современной молодежи как совокупность убеждений, мотивов, ценностей, где доминирующую позицию занимают регулярные занятия современными фитнес-технологиями на основе оздоровительных видов гимнастики.

**Ключевые слова:** парадигма, здоровье, здоровый образ жизни, фитнес-технологии, ритм, ритмическая музыка, интерес, мотивация.

**Актуальность.** В современных условиях развития научного знания важное значение имеют парадигмы как совокупность методологических, мировоззренческих, управленческих и других установок, которые были исторически сформированы и приняты в своей совокупности как концептуальная схема, модель постановки и решения определенной проблемы [3]. Для современной науки характерна мультипарадигмальность, которая имеет несколько относительно самостоятельных парадигм, среди которых выделяется мировоззренческая парадигма, где доминируют убеждения, ценности, разделяемые социально активными членами конкретного общества, где здоровье выступает категорией социальной ценности, а здоровый образ жизни – соответствующий план действия каждого члена общества в зависимости от личностных ценностей и смыслов жизни.

Наиболее прогрессивным и авангардным в выборе стиля и ценностей жизни является молодежь. Доминирующей платформой в выборе стиля жизни выступает современный имидж каждого молодого человека, учащейся молодежи, студенчества. Задачей государства является создать такие условия, чтобы здоровье и здоровый образ жизни занимали центральное место в позиционировании молодежью своей личности в профессиональной и общественных сферах как структурные компоненты своего имиджа.