УДК 796.011.3:378.272

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Д.А. Венскович
Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь
E-mail:Venskovich.Dina@mail.ru

Аннотация. В статье представлена оценка уровня физического развития студенток обучающихся в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова по специальностям неспортивного профиля отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.
Ключевые слова: студентки, физическое развитие, подготовительное медицинское отделение, здоровье, неспортивный профиль.

В настоящее время здоровье студенческой молодежи ежегодно ухудшается, этому факту свидетельствует ежегодный медицинский осмотр студентов [1,2]. По данным представленным здравпунктом Витебского государственного университета имени П.М. Машерова на 2020-2021 учебный год,57,76% студентов обучающихся по специальностям неспортивного профиля, на дневной форме получения образования имеют отклонения в состоянии здоровья. Полученные данные дают основание для контроля за уровнем физического развития студентов в период обучения в высшей школе.

Цель исследования –оценить уровень физического развития студенток отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

Материалы и методы. Представленные данные получены в рамках проводимого педагогического исследования в Витебском государственном университете имени П.М. Машерова при изучении учебной дисциплины «Физическая культура». Занятия проводились по разработанному и внедренному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности», которые проводились согласно установленному расписанию. Учебная программа является компонентом учреждения высшего образования разработанная с учетом требований образовательного стандарта третьего поколения. В работе использовались статистические методы исследования.

Результаты и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняли участие 81 студентка. В КГ вошли 41 девушка, в ЭГ – 40 студенток. Студентки ЭГ занимались по учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» на протяжении учебного года. Студентки КГ занимались по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура» [3]. Анализируя полученные данные подготовительного медицинского отделения, по регистрируемым показателям ЧСС, АД (САД и ДАД), ЧД, ЖЕЛ, ОГК, показателей кистевой динамометрии у студенток ЭГ наблюдается положительная динамика по сравнению с КГ.

В результате полученных данных, было установлено, что у студенток КГ и ЭГ длина тела является стабильным показателем на протяжении всего педагогического эксперимента и составляет 162,97±1,54 см в КГ и 160,43±1,41 см соответственно в ЭГ.

Масса тела у студенток КГ на протяжении учебного года увеличилась в среднем с показателя 67,46±1,87 кг до 71,24±1,21 кг. В ЭГ этот показатель снизился с 65,57±0,21 кг до 61,42±1,53 кг.

Показатель ЧСС в КГ увеличился на 95,73±0,95 уд/мин по сравнению со студентками ЭГ, в которой этот показатель составил 83,64±1,72 уд/мин (рисунок 1).

У студенток ЭГ наблюдается более выраженная динамика САД, среднегрупповой показатель увеличился с 116,49±1,80 до 120,97±0,74 мм рт.ст., тогда как в КГ эти изменения уменьшились. В ЭГ ДАД увеличилось с 75,18±1,29 до 80,73±1,38 мм рт.ст., а в КГ эти изменения уменьшились с 74,97±0,67 до 68,96±1,62 мм рт.ст (рисунок 1).

При анализе показателей частоты дыхания, находившихся в пределах нормы, мы получили уменьшение в ЭГ с показателя 21,04±0,13 до 18,27±1,65 раз/мин, Анализируя ЧД в КГ мы наблюдали увеличение среднегруппового показателя с 22,46±0,52 до 26,51±1,44 раз/мин. Исходя из полученных данных педагогического эксперимента, можно утверждать, что четкое дозирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений целенаправленного воздействия положительно влияет на ЧД ЭГ.

Необходимо также отметить, что у студенток ЭГ было выявлено увеличение показателей ЖЕЛ, который изменился с 2550±152 до 2750±153 мл, вместе с тем у студенток КГ среднегрупповой показатель снизился с 2330±264 до 1850±261 мл. Полученные данные свидетельствуют об улучшении функций внешнего дыхания у студенток ЭГ.

Наряду с этим произошли также изменения и с показателем ОГК, который снизился в ЭГ с 88,52±1,42 до 85,43±0,99 см и увеличился в КГ с 89,94±1,73 до 92,80±0,37 см (рисунок 1).

Кроме того, статистически значимые различия в результатах мышечной силы правой кисти позволяют утверждать, что у студенток ЭГ произошло более выраженное увеличение показателей динамометрии. Так,у студенток ЭГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти увеличился с 13,90±0,74 до 16,99±0,88 кг, а среднегрупповой показатель правой кисти увеличился с 15,11±1,73 до 20,76±0,69 кг. У студенток КГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти снизился с 11,00±0,84 до 10,84±0,94 кг. Среднегрупповой показатель мышечной силы правой кисти в КГ изменился с 12,14±0,71 до 8,43±1,37 кг. В результате изучения абсолютных показателей кистевой мышечной силы, было установлено, что у студенток занимавшихся специально разработанными комплексами физических упражнений наблюдается значительное увеличение показателей динамометрии.

Кроме того, статистически значимые различия в результатах мышечной силы правой кисти позволяют утверждать, что у студенток ЭГ произошло более выраженное увеличение показателей динамометрии. Так, у студенток ЭГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти увеличился с 13,90±0,74 до 16,99±0,88 кг, а среднегрупповой показатель правой кисти увеличился с 15,11±1,73 до 20,76±0,69 кг. У студенток КГ среднегрупповой показатель мышечной силы левой кисти снизился с 11,00±0,84 до 10,84±0,94 кг. Среднегрупповой показатель мышечной силы правой кисти в КГ изменился с 12,14±0,71 до 8,43±1,37 кг. В результате изучения абсолютных показателей кистевой мышечной силы, было установлено, что у студенток занимавшихся специально разработанными комплексами физических упражнений наблюдается значительное увеличение показателей динамометрии.

Заключение. В результате сравнительного анализа полученных результатов педагогического исследования, мы установили, что реализация практической части учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет достигнуть более существенных изменений в динамике регистрируемых показателей оценки уровня физического развития студенток экспериментальной группе.

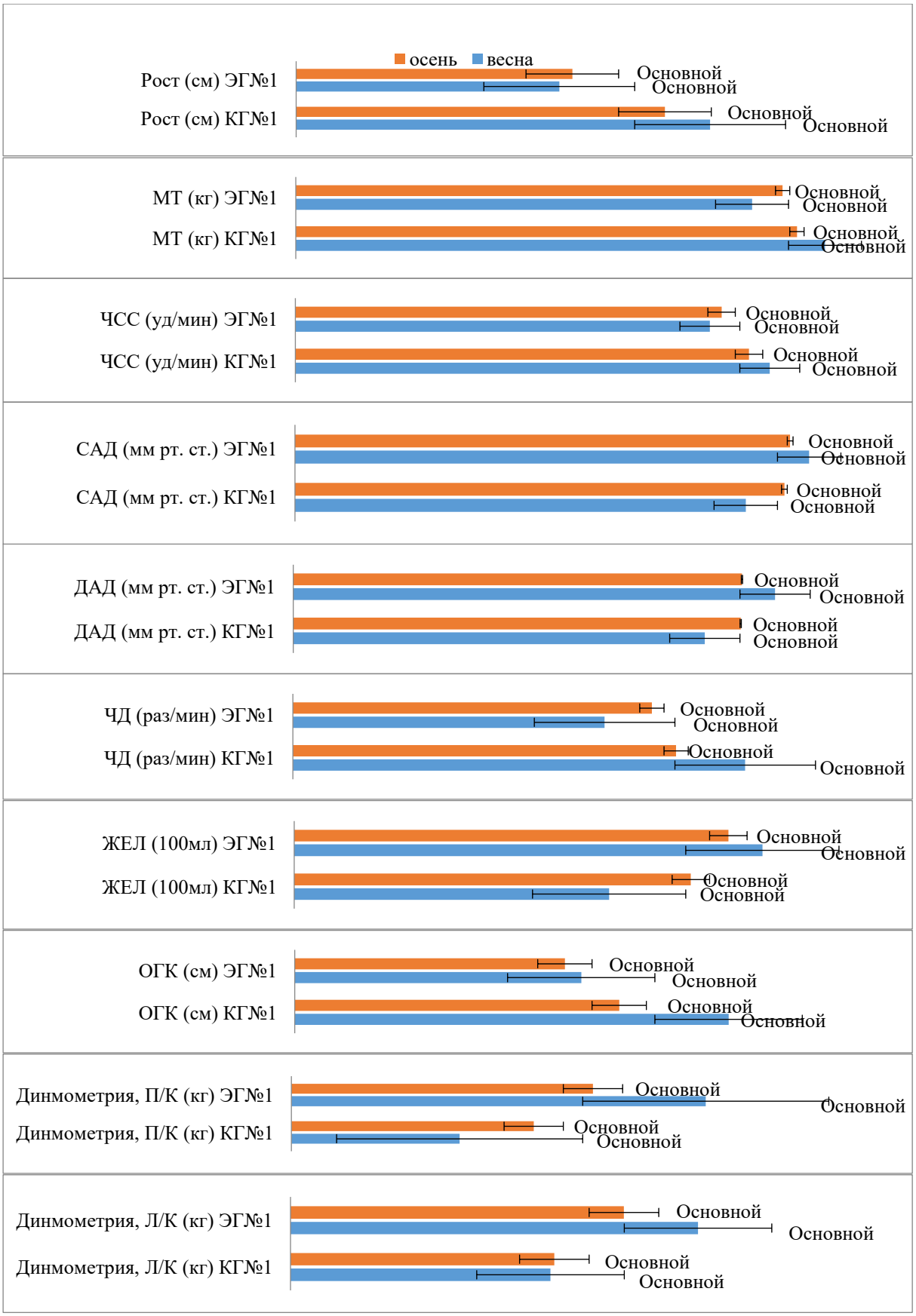

Рисунок 1. Антропометрические и физиометрические показатели студенток КГ и ЭГ в начале и в конце 2020-2021 учебного года

Литература

1. Венскович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д.А. Венскович // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2020. – № 15. – С. 56–60.
2. Венскович, Д. А. Актуальные вопросы состояния репродуктивного здоровья студенческой молодежи / Д. А. Венскович // Вестник Белгородского института развития образования – 2021. – Т.8. №1 (19). – С. 134–141.
3. Физическая культура : типовая учеб.программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.

УДК 796.015.31:796.42.093.61

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Е.А. Додонова

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

E-mail: elena.dodonova.71@mail.ru

Аннотация. В статье проанализированы существующие точки зрения ученых на этапизацию процесса подготовки спортсмена; проведен сравнительный анализ существующих рекомендуемых нормативов возраста, с которого можно заниматься современным пятиборьем и дисциплинами, входящими в этот вид спортивного многоборья; уточнен возраст спортсменов для начала занятий современным пятиборьем и дисциплинами (видами спорта), в него входящими с целью оптимизации тренировочного процесса юных пятиборцев и сокращения времени для перехода от этапа начальной подготовки к этапу углубленной спортивной специализации.

Ключевые слова: бег, возраст, конкур, начальный этап подготовки, плавание, современное пятиборье, стрельба, фехтование.

Современное пятиборье как в прошлом (с даты его зарождения в 708 году до нашей эры), так и в настоящем представляет собой вид спортивного многоборья, состоящий из пяти видов спорта. Сегодня этот вид спортивного многоборья включает в себя фехтование на шпагах, плавание вольным стилем на 200 метров, верховую езду (конкур), легкоатлетический кросс и стрельбу из пистолета, где последних два вида объединены в «комбайн», суть которого заключается в следующем: после старта, через 20 метров, спортсмены подбегают к огневому рубежу, после чего должны выполнить серию для поражения 5 мишеней диаметром 59,5 мм. любым количеством попыток за максимально отведенное время 50 секунд с расстояния 10 метров; стрельбы проходят в 4 серии после пробегания спортсменом расстояния в 800 метров [1].

Очевидно, что сочетание в одном виде спортивного многоборья пяти видов спорта, разноплановых по проявлению физических качеств и двигательных навыков, требует учитывать специфические требования как к организации тренировочного процесса на любом из этапов спортивного совершенствования, так и к начальному этапу, когда дети в раннем возрасте начинают осваивать азы не только современного пятиборья – как спортивного многоборья в целом, но и каждой из дисциплин (видов спорта), входящих в этот вид спортивного многоборья.