

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина. — М.: Школа здоровья, 2000. — Т. 2. — С. 21–27.
2. Золотухина, И. П. К вопросу о сущности и содержании понятия здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения / И. П. Золотухина // Международный журнал экспериментального образования. — 2011. — № 6. — С. 37–38.
3. Пристром, М. С. Средства сохранения здоровья и долголетия / М. С. Пристром, С. Л. Пристром. — Минск: Беларус. Наука, 2009. — 185 с.
4. Югова, Е. А. Ценностно-мотивационная деятельность студентов факультетов физической культуры по формированию собственного здоровья / Е. А. Югова. — М.: Теория и практика физической культуры, 2006. — № 5. — С. 49–51.

**УДК 769.03-057.875 (2015-2016)**

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В 2015–2016 УЧЕБНОМ ГОДУ**

*Кульбеда В. С., Чевелев А. В., Кацубо Е. А.*

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### ***Введение***

Значимость физической культуры среди студентов большая. Это объясняется тем, что физическое состояние, общее самочувствие, высокая работоспособность и выносливость, необходимые студентам, как будущим специалистам [1].

Физическая подготовка — многосторонний процесс целесообразного использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к достижениям в определенном виде деятельности [2].

#### ***Цель***

Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов 1 курса в осеннем и весеннем семестрах 2015–2016 учебного года.

#### ***Материал и методы исследования***

Анализ научно-методической литературы, анализ двигательной подготовленности студентов с использованием контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение***

В данной работе представлен анализ уровня двигательной подготовленности студентов 1 курса, которые занимались в группах основного отделения УО «ГГМУ» и сдавали контрольные тесты в осеннем и весеннем семестрах 2015–2016 учебного года. Контрольные тесты включают в себя 6 видов двигательной подготовленности: бег 100 м, бег 1000 м бег, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, наклон вперед.

В сдаче контрольных тестов в осеннем и весеннем семестрах принимали участие 62 студента. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Анализ средних показателей двигательной подготовленности студентов

Курс	Семестр	100 м, с	1000 м, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание, кол-во раз	Наклон вперед, см
1	Осенний n = 62	13,91 ± 0,80	228,4 ± 20,20	38,63 ± 4,72	219,64 ± 17,58	9,44 ± 4,04	7,67±4,44
	Весенний n = 62	13,76 ± 0,78	234 ± 15,16	39,55±4,36	221,88 ± 15,94	9,83 ± 3,97	7,80±4,99

Анализ представленных данных показал, что в беге на 100 м произошли улучшения скоростных способностей. В осеннем семестре этот показатель был 13,91 ± 0,80 с. В весеннем семестре 13,76 ± 0,78 с. Улучшение произошло на 0,15 с.

В беге на 1000 м произошло ухудшение результатов. В осеннем семестре этот показатель был  $228,4 \pm 20,20$  с. В весеннем семестре он стал  $234 \pm 15,16$  с. Показатель ухудшился на 5,6 с.

В прыжке в длину с места произошли улучшения. В осеннем семестре результат составил  $219,64 \pm 17,58$  см, а в весеннем семестре результат стал  $221,88 \pm 15,94$  см. Улучшение произошло на 2,24 см.

В контрольном тесте подтягивание произошли незначительные улучшения. В осеннем семестре этот показатель был  $9,44 \pm 4,04$  раз, а в весеннем семестре стал  $9,83 \pm 3,97$  раз. Улучшение произошло на 0,39 раза.

Результаты контрольного теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа у студентов незначительно улучшились. В осеннем семестре этот показатель был  $38,63 \pm 4,72$  раз, в весеннем семестре  $39,55 \pm 4,36$  раз. Улучшение произошло на 0,92 раза.

Результаты контрольного теста наклон вперед также незначительно улучшились. В осеннем семестре этот показатель был  $7,67 \pm 4,44$  см, в весеннем семестре результат  $7,80 \pm 4,99$  см. Улучшение произошло на 0,13 см.

### **Выводы**

Анализируя результаты двигательной подготовленности студентов видно, что улучшения произошли в беге на 100 м, прыжке в длину, в контрольном тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в подтягивании и в наклоне вперед. А в контрольном тесте бег.

1000 м произошло ухудшение результатов. Преподавателям на занятиях по физической культуре необходимо больше уделять внимание развитию общей выносливости, а также продолжить целенаправленную работу по развитию скоростно-силовых качеств, силы рук и гибкости.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Легкая атлетика: учеб. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. — Минск: Тесей, 2005. — С. 5–6.
2. Чевелев, А. В. Летнее многоборье «Здоровье»: учеб.-метод. пособие / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. — Гомель: ГомГМУ, 2013. — С. 5–7.

УДК 612.172-008:612.766.1]-057.875(476.2)

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК УО «ГомГМУ»**

*Курьян К. Н.*

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь.**

### **Введение**

Современные педагогические технологии являются основным инструментом организации учебного процесса. Применение различных педагогических тестов в процессе организации занятий по физической культуре дает возможность объективно и более качественно оценивать уровень функциональной подготовленности студенток.

### **Цель**

Определение и оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы студенток основного отделения УО «ГомГМУ».

### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, проведение нагрузочной пробы Руффье, метод математической обработки полученных результатов.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

На практике оправдано получать информацию о физическом здоровье студенток на основе числовых (количественных) показателей, которые были бы доступны для каждого преподавателя и студента [1].

В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы по-