

травмы, как нестабильность плечевого сустава, тендинит двуглавой мышцы плеча, подвывих и вывих сустава, а также случаи соударения вращательной манжеты.

К вышеописанным видам травм должны применяться средства их профилактики, направленные на устранение факторов риска травм и предотвращение повреждений. Методические рекомендации: выполнение упражнений на гибкость и растяжку, входящих в разминку перед тренировкой и включающих в себя комплекс упражнений направленных на улучшение гибкости и подвижности в суставах, эластичности связок и мышц; правильное выполнение техники плавания; в период чрезмерной нагрузки на организм, важно следить за физическим состоянием и рационально распределять работу во время тренировок и отдыха; внимание в бассейне должно быть направлено на правильную работу плечевого сустава и пояса верхних конечностей, организацию восстановительных мероприятий таких как правильное (сбалансированное) питание, массаж, ЛФК, баня, спортивные игры и др.

Кроме того, немаловажно своевременное обращение за медицинской помощью при получении травмы. При соблюдении настоящих мероприятий, помимо предотвращения травм, также снижается их количество.

Выводы

Плавание для спортсмена высокого уровня подготовки является достаточно травматичным видом спорта. Результаты проведенного исследования показывают, что травмы плеча наблюдаются у спортсменов, чья плавательная карьера составляет более 10 лет, и связана с большой физической нагрузкой в предсоревновательный период подготовки, когда иррационально распределяется время тренировочного процесса, физической нагрузки, отдыха и восстановления. Что касается стиля плавания, то травма – «плечо пловца» может возникать вне зависимости от определенного стиля. Профилактика данной травмы является неотъемлемой частью тренировочного процесса, особенно в предсоревновательный период.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Injury and illness in aquatic sport: how high is the risk? A comparison of results from three FINA World Championships / A. Prien [et al.] // British Journal of Sports Medicine – 2017. – С. 277–282.
2. Исследование влияния тормозящих приспособлений на технику и чувство воды пловца / В. В. Дрогомержский [и др.] – Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28508>. Дата доступа: 19.03.2023.
3. Коротких, Р. В. Травматизм в плавании. Общий обзор травм различных физиологических систем организма / Р. В. Коротких. – Текст: электронный // Наука, техника и образование. – 2021. – № 3. Режим доступа: obschiy-obzor-travm-razlichnyh-fiziologicheskikh-sistem-organizm. Дата доступа: 02.03.2023.

УДК 796.015.132:378.6-055.25-057.875

А. А. Пасечник

*Научные руководители: старший преподаватель А. Н. Поливач,
преподаватель П. П. Слабодчик
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь*

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение

На современном этапе развития общества существенно повышается роль высшей школы в формировании физической культуры будущего специалиста. Выпускники учреждений высшего образования должны не только обладать высоким уровнем професси-

ональных знаний и умений, но и быть хорошо физически развитыми и здоровыми людьми [1]. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности студентов определяется государством как важнейшая социальная задача [2].

В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность. Решающая роль для улучшения качественных характеристик вышеуказанных показателей отводится физической подготовке, которая отражает готовность студента к будущей профессии, является важной и неотъемлемой частью физического самосовершенствования.

Цель

Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенток основного отделения.

Материал и методы исследования

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

Результаты исследования и их обсуждение

Проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 35 студенток учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» с различной физической подготовленностью. Возраст испытуемых составил 18–19 лет. Определение уровня физической подготовленности студенток проводилось в весеннем семестре 2021–2022 учебного года, а затем в осеннем семестре 2022–2023 учебного года. В данной работе представлен анализ уровня физической подготовленности студенток, которые занимались в группах основного отделения и сдавали контрольные тесты, включающие в себя 6 видов двигательной подготовленности: бег 100 м, бег 500 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя.

Бег на 100 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием и представляет собой забег от края линии старта до края линии финиша на дистанцию 100 метров по прямой. Бег выполняется с низкого или высокого старта и может производиться из стартовых колодок [3].

Бег на 500 метров проводится на стадионе с длиной круга 400 метров, имеющего разметку дорожек и дистанций. Упражнение выполняется на беговых дорожках с твердым покрытием из положения высокого старта. Все участники забега (не более 10 человек) выстраиваются у стартовой линии в один ряд. Старт общий для всех участников. Участникам забега запрещается мешать другим и заступать за бровку первой беговой дорожки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение стойка ноги врозь, полусогнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны. Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед и вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление [1].

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Наклон вперед выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором в гимнастическую скамью, тумбу или другое специальное оборудование. При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Бег 100 м отражает развитие спринтерских способностей (быстроты), бег 500 м показывает развитие общей выносливости, сгибание-разгибание рук в упоре лежа отражает развитие силовых качеств рук, прыжок в длину с места, показывает развитие скоростно-силовых качеств, поднимание туловища, отражает развитие силы мышц брюшного пресса, наклон вперед, отражает развитие гибкости.

Анализ представленных данных показал, что в весеннем семестре 2021–2022 учебного года средний результат в беге на 100 м в осеннем семестре 2022–2023 учебного года показатель остался без изменений.

В беге на 500 м в весеннем семестре средний результат составил $140,2 \pm 1,17$ с, в осеннем $146,3 \pm 1,21$ с. Произошло ухудшение среднего показателя результатов на 4,1%.

В прыжке в длину с места в весеннем семестре средний показатель составил $155,3 \pm 1,08$ см, в осеннем семестре $156,2 \pm 1,22$ см. Произошло незначительное (0,64 %) улучшение среднего показателя результатов.

В контрольном тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа в весеннем семестре результат составил $9,8 \pm 0,31$ раза, в осеннем $10,8 \pm 0,27$ раза. Результат улучшился на 9,3 %.

В контрольном тесте поднимание туловища в весеннем семестре результат составил $53,8 \pm 0,37$ раза, в осеннем семестре $55,3 \pm 0,34$ раза. Средняя величина результатов улучшилась на 2,7 %.

В контрольном тесте наклон вперед из положения сидя в весеннем семестре 2021–2022 учебного года результат составил $13,3 \pm 1,21$ см, в осеннем семестре 2022–2023 учебного года результат составил $14,1 \pm 1,25$ см. Показатель улучшился на 9,1 %.

Результаты средних показателей уровня двигательной подготовленности студенток 2 курса основного отделения в весеннем семестре 2021–2022 учебного года и в осеннем семестре 2022–2023 учебного года представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ средних показателей двигательной подготовленности студенток

Тестовое упражнение	Весенний семестр n = 35	Осенний семестр n = 35	Динамика («+» или «-»), %
Бег 100 м, с	$17,2 \pm 0,68$	$17,2 \pm 0,73$	0
Бег 500 м, с	$140,2 \pm 1,17$	$146,3 \pm 1,21$	-4,1
Прыжок в длину с места, см	$155,3 \pm 1,08$	$156,2 \pm 1,22$	+0,64
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	$9,8 \pm 0,31$	$10,8 \pm 0,27$	+9,3
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	$53,8 \pm 0,37$	$55,3 \pm 0,34$	+2,7
Наклон вперед из положения сидя, см	$13,3 \pm 1,21$	$14,1 \pm 1,25$	+9,1

Выводы

Анализируя результаты двигательной подготовленности студенток 2 курса основного отделения, можно сформулировать следующие выводы:

1. В исследуемый период обобщенно прослеживается положительная динамика уровня физической подготовленности студенток основного отделения.
2. На занятиях по физической культуре необходимо обратить больше внимания на развитие спринтерских способностей и выносливости.
3. Анализ результатов двигательной подготовленности способствует решению проблемы организации и контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чевелев, А. В. Летнее многоборье «Здоровье»: учеб. -метод. пособие / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. – Гомель: ГомГМУ, 2013. – 68 с.
2. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб. -метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – Ч. 2. – 40 с.
3. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1,2 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» / Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей научно-практической конференции с международным участием (Гомель, 21-22 ноября 2019 года) / П. П. Слабодчик [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2019. – Т. 4. – С. 102–104.

УДК 796.015.132:378-057.875-055.25

А. А. Пасечник

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК 2 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное – оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Важнейшим условием определения учебного процесса и качества обучения является объективная информация об уровне состояния здоровья студентов, об уровне подготовленности сердечно-сосудистой системы, а также о степени физической работоспособности [1].

Цель

Оценить состояние физической работоспособности студенток 2 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы; проведение пробы Руфье со студентками; математическая обработка полученных результатов методом одномерного статистического анализа.