

УДК 796.012.11:61-057.875

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА СИЛЫ У СТУДЕНТОК 1 И 4 КУРСОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОСНОВНЫХ ГРУППАХ**

Зиновьева Е. В., Кулак О. О., Свирид Е. В.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

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

Введение

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

В спортивной теории различают пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма и подготовленности к двигательным действиям [1].

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека [2].

Цель

Сравнить результаты контрольных тестов для определения уровня развития силы у студенток 1 и 4 курсов основных групп учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ) за осенний семестр 2019–2020 учебного года.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов, метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня развития силы у студенток, применялись следующие контрольные тесты: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», 14 раз = 10 баллов; «поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», 65 раз = 10 баллов.

Анализ уровня развития силы студенток проводился на 1 и 4 курсах в декабре 2019 г. в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 80 девушек основного отделения.

На основании данных после проведения контрольных тестов были получены следующие результаты: на 1 курсе в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» студентки показали результат среднего арифметического значения $9,5 \pm 0,1$ раза, что соответствует 6 баллам. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой» — $52,7 \pm 0,2$ раза, равно 7 баллам. На 4 курсе в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» студентки показали результат среднего арифметического значения $10,3 \pm 0,3$ раза, соответствует 7 баллам. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой» — $57,4 \pm 0,1$ раза, равно 8 баллам.

Эти данные представлены на рисунке 1.

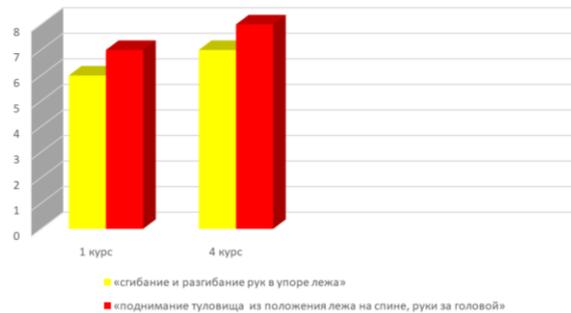


Рисунок 1 — Уровни развития силы у студенток по 10-балльной шкале

При проведении сравнительного анализа результатов тестирования уровня развития силы студенток 1 и 4 курсов было выявлено, что в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» лучший показатель среднего арифметического значения был у студенток 4 курса — $10,3 \pm 0,3$ раза (равно 7 баллам), это на 1 балл больше, чем у студенток 1 курса. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой» лучший результат также показали девушки 4 курса — $57,4 \pm 0,1$ раза (равно 8 баллам) — на 1 балл больше.

Выводы

По результатам исследования, на основе тестов, можно сделать выводы, что силовые способности студенток, занимающихся в основных группах, находятся на достаточно высоком уровне. Однако, девушки 4 курса в двух тестах показали более высокий результат, в среднем на 1 балл выше, чем студентки 1 курса.

Из этого следует, что занятия физической культурой и в частности, выполнение упражнений, развивающих силу, повысили уровень показателя физического развития силы. Однако, для достижения еще более высокого уровня, необходимо повысить объем силовых упражнений для всех групп мышц и с каждым годом обучения его увеличивать. Также улучшать уровень общей физической подготовленности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура, учебное пособие для студентов вузов / С. Ю. Иванова [и др.]. — Кемерово, 2016. — С. 186–187.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд., испр. — М.: Академия, 2014. — С. 74–76.

УДК 796.015.132:61-055.2-057.875(476.2)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 1 И 4 КУРСОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Зиновьева Е. В., Максимова Е. А.

Научные руководители: к.п.н., доцент *Г. В. Новик*;
преподаватель *З. Г. Минковская*

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

Введение

Повышение уровня физической подготовленности — одна из наиболее важных национальных задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов. Физи-