

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В 2013–2014 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Гаврилович Н. Н.

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

Введение

Двигательная подготовленность студенток имеет большое значение для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в системе высшего образования, а здоровье тесно взаимосвязано с уровнем физической подготовленности. Регулярные занятия физической культурой и спортом ведут к достижению необходимого уровня тренированности, а также содержат неограниченные возможности для трудового, интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, для гармоничного развития личности.

На учебных занятиях студентки испытывают определенные физические и моральные нагрузки, что содействует формированию у них таких нравственных черт характера, как сила воли, выдержка, дисциплинированность, ответственность, самопознание, смелость, уверенность в своих силах, внутренняя культура.

Сущность физического воспитания заключается в систематическом и планомерном развитии физических качеств и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни и полезному труду. Целеустремленность и настойчивость в достижении цели, воспитанные в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся в последующем и на трудовую деятельность. Достижение гармонии физического и духовного развития личности обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Оптимальный двигательный режим для учащейся молодежи по рекомендациям ученых 10–12 часов в неделю. Исходя из этого, на долю самостоятельных занятий физическими упражнениями приходится большая доля времени, по сравнению с организованными занятиями физической культурой [1]. Основу самостоятельных занятий студенток специальных медицинских групп должны составлять базовые знания, методическая и практическая подготовки, основывающиеся на учете индивидуальности каждой студентки (уровень физического состояния, диагноз заболевания, интерес к виду двигательной деятельности, материально-техническое обеспечение и др. факторы).

Студенток следует ориентировать на имеющийся уровень физического состояния и его динамику, обучить их самоконтролю по субъективным и объективным показателям. Также они должны владеть методическими приемами и техникой выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Физическая подготовленность, как одна из сторон физического воспитания, связана с воспитанием физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростных и координационных способностей) и степени владения двигательными умениями и навыками для успешного осуществления деятельности человека (учеба, спорт, труд и др.).

С целью повышения эффективности учебного процесса, изучения и выявления физических возможностей студентов, совершенствования форм и методов организации учебных занятий, преподавателями кафедры физического воспитания и спорта проводится анализ и оценка показателей контрольных тестов, разработанных с учетом про-

граммы и нормативных документов: тест Купера (бег 6 мин); поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам; приседания на двух ногах; сгибание и разгибание рук из исходного положения упор, стоя на коленях; наклон вперед из исходного положения сидя.

Цель

Сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности студенток специальных медицинских групп в 2013–2014 учебном году.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов, педагогическое наблюдение, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка уровня физической подготовленности студенток специальных медицинских групп УО «Гомельский государственный медицинский университет» проводилась с использованием контрольных тестов в период их обучения. На основе полученных данных можно провести анализ показателей физической подготовленности вышеуказанных студенток в 2013–2014 учебном году (таблица 1, рисунки 1–5).

Таблица 1 — Показатели физической подготовленности студенток 1–4 курсов специальных медицинских групп в осеннем и весеннем семестрах 2013–2014 учебного года

Курс	К-во студ. (чел.)	Тест Купера (м)	Баллы	Подн. туловища (к-во раз)	Баллы	Приседания на 2 ног. (к-во раз)	Баллы	Отжиман. (к-во раз)	Баллы	Гибкость (см)	Баллы
1 осен. семестр	54	887,04 ± 42,35	6,33	58,39 ± 2,93	7,78	69,28 ± 3,04	8,20	27,85 ± 1,26	8,46	12,02 ± 1,20	5,30
1 весен. семестр	58	1030,78 ± 18,08	7,83	66,52 ± 2,39	8,88	77,74 ± 2,07	9,00	32,10 ± 0,79	9,40	13,52 ± 1,03	5,91
2 осен. семестр	64	1005,55 ± 26,27	7,61	64,17 ± 3,09	9,02	75,08 ± 2,77	8,99	27,24 ± 1,16	8,23	12,91 ± 0,98	5,81
2 весен. семестр	68	1031,99 ± 21,70	7,40	65,40 ± 1,95	9,22	80,03 ± 2,39	9,37	30,21 ± 0,75	9,35	14,07 ± 1,02	6,31
3 осен. семестр	56	933,48 ± 37,72	6,95	62,95 ± 1,85	9,41	72,23 ± 2,49	8,66	28,43 ± 1,06	8,91	13,43 ± 0,90	7,30
3 весен. семестр	78	984,62 ± 18,63	7,24	64,45 ± 1,02	9,47	75,63 ± 1,85	8,71	31,27 ± 0,71	9,46	14,71 ± 0,81	6,49
4 осен. семестр	52	938,46 ± 22,86	6,15	65,77 ± 2,22	9,23	69,58 ± 2,79	8,00	28,53 ± 1,56	8,65	11,94 ± 1,26	5,67
4 весен. семестр	89	987,72 ± 18,77	7,03	60,09 ± 1,58	9,35	72,28 ± 2,45	8,42	28,93 ± 0,62	9,06	15,03 ± 0,82	6,42

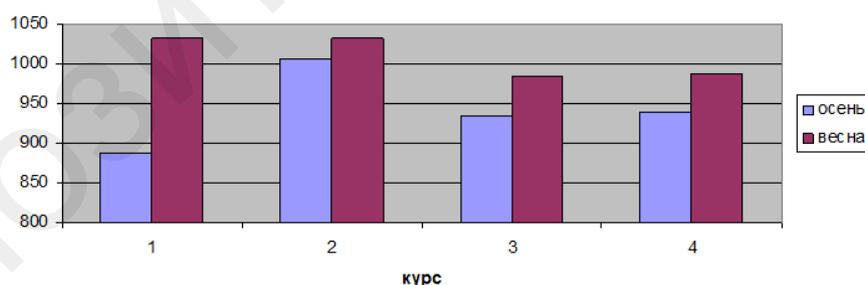


Рисунок 1 — Сравнительный анализ показателей теста Купера в осеннем и весеннем семестрах 2013–2014 учебного года

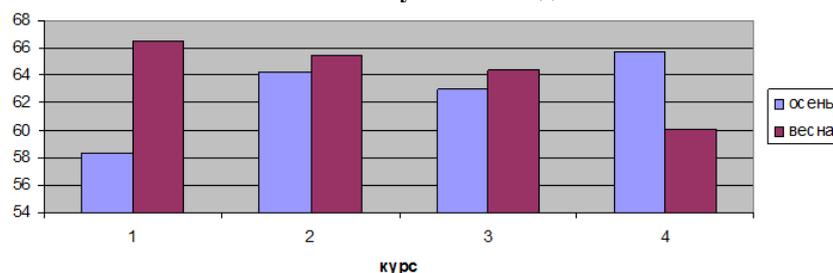


Рисунок 2 — Сравнительный анализ показателей поднимания туловища в осеннем и весеннем се-

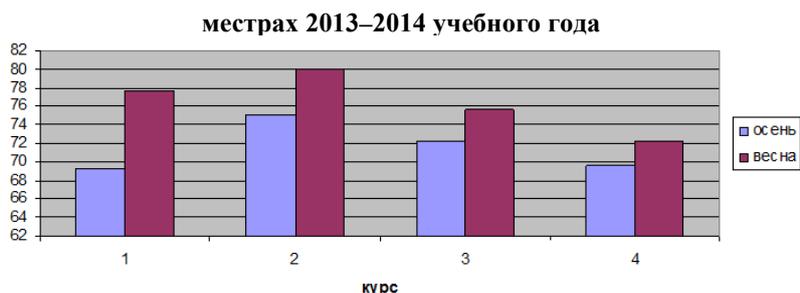


Рисунок 3 — Сравнительный анализ показателей приседания на двух ногах в осеннем и весеннем семестрах 2013–2014 учебного года

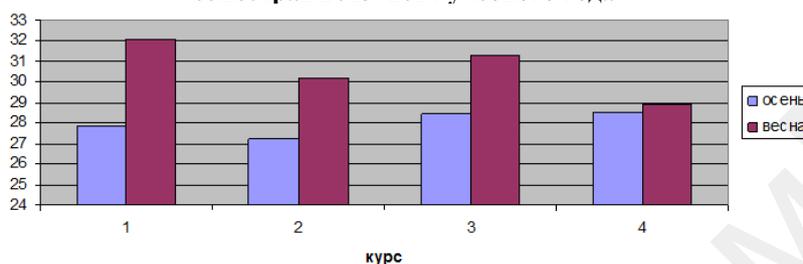


Рисунок 4 — Сравнительный анализ показателей отжимания в осеннем и весеннем семестрах 2013–2014 учебного года

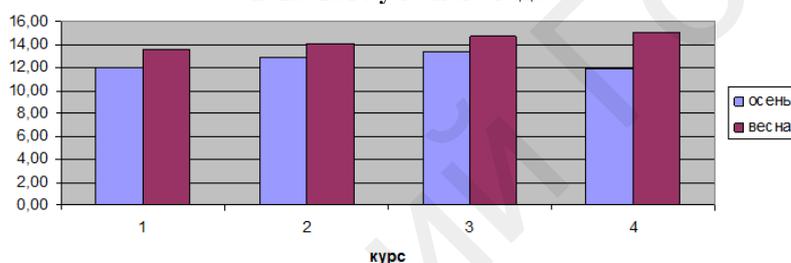


Рисунок 5 — Сравнительный анализ показателей гибкости в осеннем и весеннем семестрах 2013–2014 учебного года

Выводы

Анализируя полученные данные можно сделать выводы, что результаты сдачи теста Купера у студенток всех четырех курсов улучшились (1 курс — на 16,2 %, 2 курс — на 2,5 %, 3 курс — на 5,4%, 4 курс — на 5,2 %), наибольший рост результатов сдачи контрольного теста – у студенток 1 курса.

Силовые показатели: поднимание туловища – увеличились у студенток 1–3 курсов (1 курс — на 13,9 %, 2 курс — на 1,9 %, 3 курс — на 2,4 %), а у 4-го незначительно снизились (на 8,6 %); приседания на 2-х ногах – увеличились на всех четырех курсах (1 курс — на 12,2 %, 2 курс – на 6,6 %, 3 курс — на 4,7%, 4 курс — на 3,9 %), наибольший рост — у студенток 1 курса; отжимания — увеличились на всех четырех курсах (1 курс — на 15,3 %, 2 курс — на 10,9%, 3 курс — на 9,9%, 4 курс — на 1,4 %), наибольший рост — у студенток 1 курса.

Показатели гибкости также имеют увеличение на всех четырех курсах (1 курс — на 12,5 %, 2 курс — на 9,0 %, 3 курс — на 9,5 %, 4 курс — на 25,9 %).

По итогам работы 2013–2014 учебного года студентки показали хорошие результаты по всем контрольным тестам и в большинстве своем положительную динамику, что говорит об устойчивом интересе к занятиям физической культурой.

Следует также отметить снижение количества студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, за последние три учебных года, соответственно: 2010–2011 учебный год — 25,6 %; 2011–2012 учебный год — 24,1 %; 2012–2013 учебный год — 16,6 %.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.