

УДК 796.091.26-055.2057.875

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Курьян К. Н., Кульбеда В. С.

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

Введение

Здоровье студентов тесно связано с уровнем физической подготовленности. Чем выше уровень физической подготовленности, тем крепче организм студента. Он более уравновешен, вынослив, способен к длительной концентрации внимания при решении определенных задач. Для студентов медицинского вуза это актуально, т. к. они будущие врачи [1].

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для СМГ предусматривает в конце каждого семестра для определения уровня физической подготовленности (УФП), сдачу контрольных тестов, таких как: тест Купера; поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, согнув ноги, руки за головой; приседания на двух ногах; сгибание и разгибание рук из исходного положения, упор лежа, кисти рук параллельны; наклон вперед из положения сидя.

Цель

Анализ физической подготовленности студентов СМГ с 1 по 4 курсы 2011–2012 учебного года.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и обсуждение

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта. Сотрудниками кафедры был проведен анализ выполнения контрольных тестов юношами с 1 по 4 курс за 2011–2012 учебный год.

Тест Купера. На 1 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 12 студентов. Средний результат равен 1250 ± 50 м, оценка «7». В весеннем семестре приняли участие 19 юношей. Средний результат равен $1242,9 \pm 38,9$ м, оценка «6».

На 2 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 9 юношей. Средний результат равен $1270,5 \pm 37,9$ м, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 7 студентов. Средний результат равен $1180,2 \pm 78,2$ м, оценка «6».

На 3 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 8 студентов. Средний результат равен 1250 ± 37 м, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 5 студентов. Средний результат равен $1252 \pm 67,1$ м, оценка «8».

На 4 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $1336,6 \pm 50,4$ м, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $1283,3 \pm 40,1$ м, оценка «7». Проведя анализ результатов сдачи теста Купера студентами на 1 и 4 курсах, следует отметить, что на 4 курсе показатели выше на 50–80 м, чем на 1–3 курсах (рисунок 1).

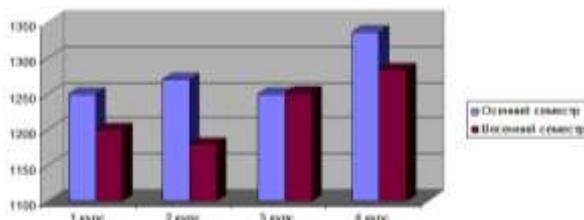


Рисунок 1 — Тест Купера

Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. На 1 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 12 юношей. Средний результат равен $70,25 \pm 2,9$ раза, оценка «9». В весеннем семестре приняли участие 19 юношей. Средний результат равен $67,6 \pm 3,3$ раз, оценка «8».

На 2 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 9 студентов. Средний результат равен $56,5 \pm 4,6$ раза, оценка «5». В весеннем семестре приняли участие 7 студентов. Средний результат равен $58,8 \pm 5,9$ раза, оценка «6».

На 3 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 8 студентов. Средний результат равен $66,6 \pm 3,1$ раз, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 5 студентов. Средний результат равен $68,4 \pm 3,5$ раза, оценка «9».

На 4 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $77,5 \pm 5,2$ раз, оценка «10». В весеннем семестре приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $68,4 \pm 3,5$ раза, оценка «9».

Проведя анализ результатов сдачи теста поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову, как одного из силовых показателей студентами СМГ, следует отметить, что показатели на 2 курсе ниже на 10–20 раз, чем на остальных курсах (рисунок 2).

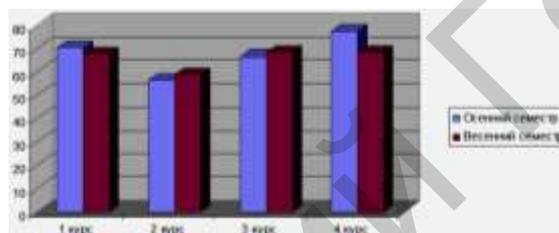


Рисунок 2 — Поднимание туловища

Приседания на двух ногах. На 1 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 12 юношей. Средний результат равен $85,4 \pm 3,1$ раз, оценка «9». В весеннем семестре приняли участие 19 юношей. Средний результат равен $85,4 \pm 2,1$ раз, что соответствует оценке «9».

На 2 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 9 юношей. Средний результат равен $84,5 \pm 4,7$ раза, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 7 юношей. Средний результат равен $77,1 \pm 6,1$ раза, оценка «8».

На 3 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 8 студентов. Средний результат равен $71,25 \pm 10,9$ раз, оценка «6». В весеннем семестре приняли участие 5 студентов. Средний результат равен 78 ± 4 раза, оценка «7».

На 4 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $91,8 \pm 1,6$ раз, оценка «10». В весеннем семестре приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $90,1 \pm 0,2$ раза, оценка «10».

Проведя анализ результатов сдачи теста приседания на двух ногах студентами СМГ, следует отметить, что на 4 курсе показатели выше на 5–20 раз, чем у студентов 1–3 курсов (рисунок 3).

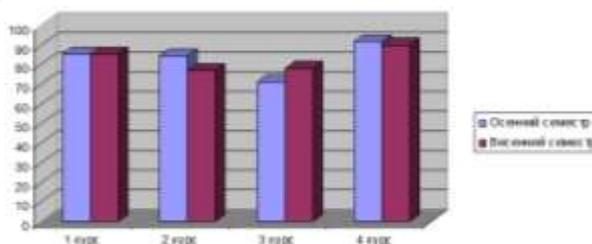


Рисунок 3 — Приседания на двух ногах

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На 1 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 12 юношей. Средний результат равен $33,5 \pm 3,8$ раза, оценка «7». В весеннем семестре приняли участие 19 юношей. Средний результат равен $36,8 \pm 2,1$ раза, оценка «8».

На 2 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 9 студентов. Средний результат равен $32,7 \pm 2,3$ раза, оценка «6». В весеннем семестре приняли участие 7 студентов. Средний результат равен $35,7 \pm 2,0$ раза, оценка «8».

На 3 курсе осеннего семестра 2010–2012 учебного года в тесте приняли участие 8 студентов. Средний результат равен $35,25 \pm 4,5$ раза, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 5 студентов. Средний результат равен $36,4 \pm 1,9$ раза, оценка «8».

На 4 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $35,6 \pm 2,9$ раз, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $36 \pm 3,8$ раза, оценка «8».

Проведя анализ результатов сдачи теста сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лежа, как одного из силовых показателей, студентами СМГ, следует отметить, что в весенних семестрах показатели на 1–4 курсе выше, чем в осенних семестрах на 2–3 раза (рисунок 4).

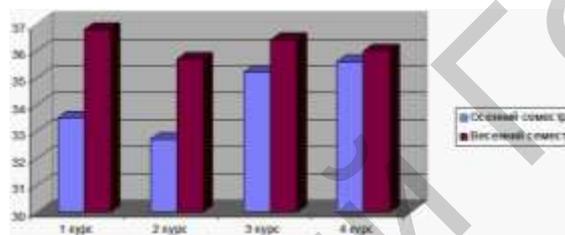


Рисунок 4 — Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Наклон вперед из положения сидя. На 1 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 12 юношей. Средний результат равен $12,3 \pm 1,4$ см, что соответствует оценке «8». В весеннем семестре приняли участие 19 юношей. Средний результат равен $11,1 \pm 1,3$ см, оценка «8».

На 2 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 9 юношей. Средний результат равен $11 \pm 2,5$ см, оценка «8». В весеннем семестре приняли участие 7 юношей. Средний результат равен $8,7 \pm 2,4$ см, оценка «7».

На 3 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 8 студентов. Средний результат равен $10,5 \pm 2,8$ см, оценка «7». В весеннем семестре приняли участие 5 человек. Средний результат равен $12,6 \pm 2,9$ см, оценка «9».

На 4 курсе осеннего семестра 2011–2012 учебного года в тесте приняли участие 6 студентов. Средний результат равен $16,5 \pm 3,1$ см, оценка «10». В весеннем семестре приняли участие 6 студентов. Средний результат равен 12 ± 5 см, оценка «9».

Оценивая результаты сдачи теста наклон вперед из положения сидя студентами СМГ на 1–4 курсах, следует отметить, что показатели на 4 курсе выше, чем на 1–3 курсе в осенних семестрах на 3–5 см, рисунок 5).

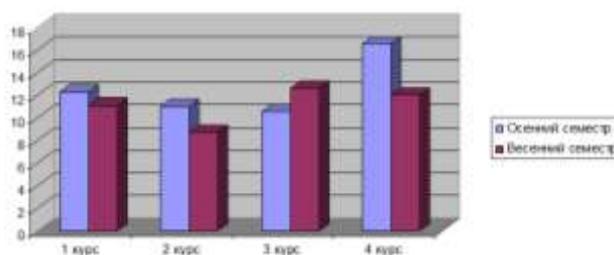


Рисунок 5 — Наклон вперед из и.п. сидя

Заключение

Анализируя выше представленные результаты, мы можем оценить уровень двигательной подготовленности студентов по состоянию здоровья отнесенных к СМГ.

Исходя из результатов анализа следует сделать вывод, что студенты на 4 курсе более физически подготовлены по сравнению со студентами 1–3 курсов.

В процессе обучения для поддержания уровня двигательной подготовленности у юношей СМГ 1–3 курса необходимо дополнительно применять физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие для техникумов / Э. Г. Булич. — М.: Высш. шк., 1986. — 255 с.

УДК 37.042:612-055.23-057.875 «2012/2013»

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 3 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В 2012–2013 УЧЕБНОМ ГОДУ

Курьян К. Н., Кульбеда В. С., Ломако С. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Физическая подготовленность — результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков.

В частности от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, обладают более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью, более устойчивой психикой, что содействует успешной деятельности [1].

Основной формой физического воспитания в вузах являются обязательные учебные занятия, недельный объем которых составляет 4 часа.

Цель

Анализ уровня физической подготовленности студенток 3 курса 2012–2013 учебного года.

Методы исследования

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

Результаты и обсуждение

В данной работе представлен анализ уровня физической подготовленности студенток 3 курса, которые занимались в группах основного отделения УО «ГТМУ» и сдавали контрольные тесты в осеннем и весеннем семестрах. Контрольные тесты включают в себя 6 видов двигательной подготовленности: бег 100 м; бег 500 м; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сидя; поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены.

В сдаче контрольных тестов принимали участие 259 девушек в осеннем семестре, а в весеннем — 226. Для сравнительного анализа было отобрано 170 результатов.

Бег на 100 метров. На 3 курсе осеннего семестра 2012–2013 учебного года в тесте приняли участие 170 студенток. Средний результат равен $16,9 \pm 0,02$ с, оценка «5». В