

УДК 796.091.26–055.23:37.042:612

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ
КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ТРЕТЬЕГО КУРСА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Зиновьева Е. В.

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

Введение

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества. В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомио-физиологических задатков: 1) анатомио-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.); 2) физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.); 3) биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.); 4) телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); 5) хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т. д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно расширились [1].

Цель

Сравнить результаты контрольно-педагогического тестирования физической подготовленности студенток третьего курса специальных медицинских групп (СМГ) за осенний и весенний семестры 2012–2013 учебного года.

Методы исследования

Анализ специальной научно-методической литературы, контрольно-педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Результаты и обсуждение

Для определения уровня физической подготовленности студенток третьего курса СМГ и ее динамики в течение учебного года применялись следующие контрольно-педагогические тесты: 1) тест Купера (бег 6 минут), 1200 м — 10 баллов; 2) поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки к плечам, 65 раз = 10 баллов; 3) приседания, 80 раз = 10 баллов; 4) сгибание, разгибание рук в упоре стоя на коленях, 30 раз — 10 баллов; 5) наклон вперед из и.п. сед ноги врозь, 25 см — 10 баллов.

Тестирование проводилось в ноябре – декабре 2012 и в мае – июне 2013 года. Были изучены показатели физической подготовленности 115 студенток третьего курса СМГ. Все полученные данные обрабатывались методом математической статистики.

Результаты за осенний семестр показали: в тесте Купера среднее арифметическое значение $977,2 \pm 26,2$ м, что равно 7,3 балла; в тесте поднимание туловища среднее арифметическое значение составило $57 \pm 1,7$ раза, что равно 8,2 балла; в тесте приседания расчеты показали $64,9 \pm 2,4$ раза — соответствует 7,6 балла; в тесте сгибание, разгибание рук в упоре стоя на коленях результат составил $26,3 \pm 0,8$, что равно 7,7 балла; в тесте наклон вперед среднее арифметическое значение составило $12,8 \pm 0,7$ см — соответствует 5,7 балла. Общая сумма баллов по среднему арифметическому составила 33,4 балла. Анализ результатов в весеннем семестре показал: в тесте Купера среднее арифметическое значение $992,5 \pm 23,4$ м, что равно 7,5 балла; в тесте поднимание туловища среднее арифметическое значение составило $61,2 \pm 1,7$ раза, что равно 8,9 балла; в тесте приседания расчеты показали $72,5 \pm 2$ раза — соответствует 8,8 балла; в тесте сгибание, разгибание рук в упоре стоя на коленях результат составил $26,8 \pm 0,8$, что равно 8,6 балла; в тесте наклон вперед среднее арифметическое значение составило $14,2 \pm 0,8$ см — соответствует 6,2 балла. Общая сумма баллов по среднему арифметическому равна 39,9. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты тестирования физической подготовленности студенток СМГ

Семестр	Тест Купера (м)	Поднимание туловища (кол-во раз)	Приседания (кол-во раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	Сумма баллов
Осенний, n = 115	$977,2 \pm 26,2$	$57 \pm 1,7$	$64,9 \pm 2,4$	$26,3 \pm 0,8$	$12,8 \pm 0,7$	33,4
Оценка (кол-во баллов)	7,3	8,2	7,6	7,7	5,7	
Весенний, n = 115	$992,5 \pm 23,4$	$61,2 \pm 1,7$	$72,5 \pm 2$	$26,8 \pm 0,8$	$14,2 \pm 0,8$	39,9
Оценка (кол-во баллов)	7,5	8,9	8,8	8,6	6,2	

При проведении сравнительного анализа результатов тестирования физической подготовленности было выявлено, что прирост показателей по среднему арифметическому значению произошел во всех тестах: тест Купера на 14,8 м (0,2 балла); поднятие туловища на 4,2 раза (0,7 балла); приседания на 7,6 раза (1,2 балла); сгибание, разгибание рук в упоре стоя на коленях на 0,5 раза (0,8 балла); наклон на 1,4 см (0,5 балла). Общая сумма баллов увеличилась на 6,5.

Выводы

Из всего выше сказанного видно, что показатели физической подготовленности студентов, занимающихся в СМГ, находятся на достаточно высоком уровне, однако, преподавателям больше внимания следует уделять воспитанию выносливости, развитию силы мышц рук и гибкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 38–39.

УДК 577.115+577.121.7]:616.523-036.87

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В ОЦЕНКЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ЛИПОПЕРОКСИДАЦИИ У ЛИЦ С РЕЦИДИВИРУЮЩЕЙ ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Злотникова М. В.

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

Введение

В настоящее время установлена ведущая роль свободнорадикальных процессов и перекисного окисления липидов (ПОЛ) в обеспечении полноценных адаптационных реакций организма, что обуславливает интерес к их изучению при различных инфекциях, в том числе вирусной природы [1, 2]. Известно, что процессы свободнорадикального окисления играют важную роль в обеспечении компенсаторно-адаптационных реакций организма и регуляции клеточной пролиферации и апоптоза, в том числе в клетках иммунной системы, метаболических процессов и являются универсальной реакцией на различные изменения в тканях и клетках [3, 4]. Важнейшей физиологической функцией ПОЛ является регуляция проницаемости клеточных мембран, в результате чего обеспечивается передача необходимых для жизнедеятельности клетки сигналов, контроль над пролиферацией и ростом клеток, их дифференцировкой и трансформацией [5]. Принято проводить определение одного или нескольких продуктов окислительных превращений гидроперекисей липидов — первичных, вторичных, или конечных. Однако, учитывая цепной характер этих реакций, такой подход не позволяет охарактеризовать систему ПОЛ в целом, что значительно уменьшает его клиническую информативность.

Цель работы

Провести комплексную оценку состояния процессов ПОЛ у лиц с рецидивирующей герпетической инфекцией (РГИ) тяжелого течения.

Материалы и методы

Обследовано 32 пациента с РГИ в период ремиссии заболевания (6 мужчин и 26 женщин, средний возраст 35 ± 11 лет). Продолжительность заболевания — от 3 до 24 лет. Контрольную группу составили 39 практически здоровых лиц сопоставимого возраста.