

$$I = \frac{S \times 100}{n},$$

где S — сумма баллов всей группы, n — число членов группы.

Определение индекса групповой сплоченности Сижора представлено в таблице 1.

Таблица 1 — Определение индекса групповой сплоченности Сижора

Номер испытуемого	Баллы		Сумма баллов	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
1	33222	55333	12	19
2	22222	55322	10	17
3	23322	44323	12	16
4	33322	45333	13	18
5	32232	55333	12	19
6	22222	44233	10	16
7	22122	53333	9	17
8	33112	55222	10	16
9	33222	55332	12	18
10	22332	44332	12	16
11	32222	45332	11	17
12	22321	44232	10	15
13	22322	55333	11	19
14	33112	44332	10	16
15	33122	43332	11	15
S — сумма баллов всей группы			165	255

На первом этапе исследования тест по методике Сижора «уровень групповой сплоченности» составил 11 баллов, что соответствует среднему показателю. На втором этапе исследования групповой сплоченности спортсмены показали высокий результат, равный 17 баллам.

#### **Выводы**

Проведя сравнение полученных данных, можно сделать вывод, что результаты проведенного теста имеют положительную динамику, что обусловлено грамотной работой тренера в проведении тренировочного процесса и развитии групповой сплоченности среди игроков команды.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Коледа, В. А. Физическая культура в формирование личности студента / В. А. Коледа. — Минск: БГУ, 2004. — 167 с.

УДК 796.015.132:[796.323.2+796.332]

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ И ФУТБОЛУ**

*Малявко А. А., Гельфер П. С., Жиленок А. Д.*

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

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Современный спортивный мир требует от спортсмена достижения высоких результатов, способности переносить тяжелые физические нагрузки и быстро восстанавли-

ваться после них. Для осуществления данной задачи необходима своеобразная основа, которой является физическая подготовленность. Физическая подготовленность — это характеристика, которая позволяет оценить индивидуальные возможности организма спортсмена. Анализ физической подготовленности является одним из ключевых факторов в планировании тренировочного процесса. В данной работе был проведен анализ физической подготовленности групп спортивной специализации по мужскому баскетболу и футболу с использованием контрольных тестов [1].

Баскетбол и футбол являются одними из самых популярных командных видов спорта, в которых от индивидуальной физической подготовленности спортсмена напрямую зависит результат команды. У баскетболиста равномерно задействованы все группы мышц, одинаково активно участвуют ноги, руки, плечи и спина, в то время как у футболиста в основном задействованы ноги и спина.

План тренировочного процесса в данных видах спорта, как правило, базируется на календаре соревнований и индивидуальных возможностях организма спортсмена к предполагаемой нагрузке [2, 3].

### **Цель**

Оценка и сравнение уровня физической подготовленности сборных команд по футболу и баскетболу.

### **Материал и методы исследования**

В данном исследовании приняли участие 24 студента, обучающиеся в группах спортивной специализации по баскетболу и футболу, принимающих участие в соревнованиях городского, областного и республиканского уровня. Исследование проходило на базе кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета. Были сформированы две группы: в 1-ю вошли студенты, которые занимаются в группе спортивной специализации по баскетболу, а во 2-ю — студенты, которые занимаются в группе спортивной специализации по футболу.

Методами исследования явились анализ научно-методической литературы; в качестве метода исследования физической подготовленности были использованы педагогические тесты, выбранными критериями стали: бег 100 м, бег 1500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину, наклон вперед из положения сидя.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

По результатам исследования были получены результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Средние результаты студентов

Критерий оценки	Футболисты	Баскетболисты
Бег 100 метров (с)	13,2 ± 0,3	13,4 ± 0,3
Бег 1000 метров (с)	187 ± 5	192 ± 5
Прыжки в длину (см)	245 ± 2,3	255 ± 2,3
Наклон вперед из положения сидя (см)	16 ± 1	20 ± 1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	46 ± 2,3	49 ± 2,3

Бег 100 м отражает скоростно-силовую подготовку. В беге на 100 м юноши по футболу показали результат на 0,2 с лучше, чем юноши по баскетболу. Однако, данный показатель не имеет достоверности различий и свидетельствует об одинаковом уровне подготовленности.

Бег 1000 м отражает выносливость, в данном тесте футболисты были быстрее на 5 с. Вместе с тем, достоверности различий не обнаружено.

В тесте «прыжок в длину с места», лучше на 10 см, показали результат студенты из сборной вуза по баскетболу. Достоверности различий нет.

Силовые способности мышц рук отражает такой тест, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», в котором баскетболисты показали результат на 3 раза больше, чем футболисты. Однако данный показатель также не имеет достоверности различий и свидетельствует об одинаковом уровне подготовленности.

### **Выводы**

Проведя анализ полученных данных, можно сделать вывод, что результаты проведенных контрольных тестов незначительно отличаются друг от друга, что связано с достаточно высоким уровнем подготовки спортсменов, благодаря высокому уровню тренировочного процесса, направленных на формирование базовых качеств, повышение физической подготовленности студентов и готовности к периоду соревнований. Также необходимо обратить особое внимание на тактико-техническую подготовленность данных групп спортивных специализаций.

Разнообразие игрового процесса требует комплексного развития физических качеств и совершенствование функций всех систем организма, что достигается в процессе комплексной физической подготовки.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе / О. Е. Лихачев [и др.]. — М.-Смоленск: РФБ-РГУФКСТ-СГАФКСТ, 2011. — 129 с.
2. Чухно, П. В. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами / П. В. Чухно, Р. А. Гумеров. — Набережные Челны: ФГБОУ ВО «НГПУ», 2017. — 75 с.
3. Роуз, Ли. Баскетбол чемпионов: основы / Роуз, Ли; пер. с англ. — М.: Человек, 2014. — 272 с.

**УДК 796.011.3:61-057.875(476.2)**

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Мироненко Е. С.*

**Научный руководитель: преподаватель З. Г. Минковская**

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

### **Введение**

Проблемы поддержания здоровья молодого поколения актуальны и социально значимы. В настоящее время существует проблема ухудшения здоровья студенческой молодежи, которая имеет общенациональный характер. Связано это с тем, что студенты представляют репродуктивную группу населения и от уровня их здоровья зависит сохранение генетического фонда будущих поколений.

Студенты в вузе проходят период адаптации в течение первых двух лет. За это время они получают значительный объем информации. Нередко умственный труд проходит в условиях низкой двигательной активности. Для такого состояния характерна повышенная утомляемость, низкая работоспособность и снижение общего самочувствия. Данные медицинского обследования свидетельствуют, что около 50 % студентов от общего числа обследованных имеют отклонения в состоянии здоровья. Наиболее часто встречающаяся патология — заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, зрительного анализатора.

### **Цель**

Провести анализ состояния здоровья студентов 1 и 4 курсов в 2014–2015 и 2018–2019 учебных годов в учреждении образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).