

Эти данные представлены на рисунке 1.

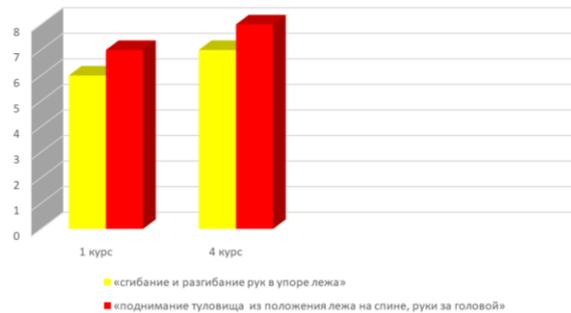


Рисунок 1 — Уровни развития силы у студенток по 10-балльной шкале

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-

ческое воспитание в системе высшей школы включено в учебные планы вузов по всем специальностям как обязательная дисциплина. Возрастает и значение физической культуры как средства совершенствования режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения, подготовки молодых людей к профессиональной деятельности. Физическая культура является одним из средств формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера молодежи.

Под физическим качеством «сила» понимают сочетание психофизиологических, нейрогуморальных и других процессов организма, которые позволяют преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать внешним силам. Силовые способности определяются уровнем мышечного напряжения, которое может оцениваться как в динамическом, так и в статическом режимах. Силовая подготовленность проявляется в работе, которая требует высокого по уровню и длительного по времени мышечного напряжения.

Развитие скоростно-силовых качеств осуществляется в основном путем применения упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального уровня за счет повышения скорости сокращения мышц. К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук из исходного положения упор лежа.

Цель

Провести сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности студенток основного отделения на 1 и 4 курсах учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы; проведение контрольных тестов; математическая обработка данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта в ГомГМУ во время практических занятий по физической культуре. В исследованиях принимали участие 70 студенток основного отделения 1 курса в ноябре-декабре 2016 г., повторное исследование проводилось спустя 3 года в ноябре-декабре 2019 г.

Контрольные тесты включали в себя: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища».

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Средние показатели контрольных тестов студенток на 1 и 4 курсах

Контрольные тесты	1 курс	4 курс
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	11,2 ± 0,7	14,4 ± 0,7
Прыжок в длину с места (см)	157,8 ± 0,4	166,5 ± 0,4
Поднимание туловища (кол-во раз)	62,9 ± 0,3	75 ± 0,2

Анализируя средние показатели контрольных тестов, мы видим, что результаты теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» улучшились на 3,2 раза, «прыжок в длину с места» — на 8,7 см, «поднимание туловища» — на 12,1 раз.

Выводы

Таким образом, анализ результатов контрольных нормативов показал положительную динамику результатов по всем трем тестам, что говорит об устойчивом интересе к занятиям физической культурой и эффективности применяемых методик на занятиях по физической культуре на кафедре физического воспитания и спорта в ГомГМУ.