

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО КУРСОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Полезук А.М., Карпович Т.Я., Венцковская Н.С., Лапко Ю.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Специфика современной профессиональной деятельности медицинских работников предъявляют существенные требования к их физической подготовленности.

Цель. Изучить показатели физической подготовленности студенток третьего и четвертого курсов Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ).

Методы исследования. Для изучения физической подготовленности студенток применяли метод контрольных испытаний. Определяли показатели скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, силовой и общей выносливости 226 девушек третьего и 194 девушек четвертого курса ГрГМУ. Для обработки и анализа первичных числовых данных использовали общепринятые методы математической статистики. Оценка уровня физических способностей осуществляли по таблицам нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [1].

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов в беге на 30 метров позволил установить, что 32,4% девушек третьего курса продемонстрировали средний, а 36,7% и 24,2% – ниже и выше среднего уровни проявления скоростных способностей соответственно. На четвертом курсе количество девушек со средним уровнем развития скоростных способностей составило 39,1%, а с уровнем «ниже среднего» – всего 18,2%.

В контрольном испытании «Поднимание туловища из положения лежа» в обеих группах испытуемых основная масса полученных результатов находится в диапазоне от 40 до 60 повторений за минуту. Проводя качественную оценку полученных данных, следует отметить, что результаты в 50 выполнений и выше соответствуют высокому уровню проявления силовой выносливости. На третьем курсе получено 50,4%, а на четвертом – 48,8% таких показателей.

Верхней границей низкого уровня развития скоростно-силовых способностей по результатам контрольного испытания «Прыжок в длину с места толчком двух ног» для девушек является величина равная 160 см. Анализ результатов тестирования показал, что это значение не превысили 60,2% студенток третьего и 59,8% девушек четвертого курса ГрГМУ. При этом высокие результаты и результаты выше среднего в сумме имели только 11,1% третьекурсниц и 8,2% четверокурсниц, участвовавших в исследовании. Также, более 52,0% протестированных девушек показали в сумме низкие и ниже среднего результаты в контрольном испытании «Сгибание рук в упоре лежа», что свидетельствует о недостаточном уровне силовых способностей рук.

У студенток обоих курсов получены низкие среднегрупповые значения результатов в беге на 1500 метров. К тому же более 70% девушек и третьего, и четвертого курса показали результаты на уровне низких и ниже средних оценок. Все это свидетельствует о недостаточном уровне развития общей выносливости у студенток.

Выводы. В исследовании установлено, что студентки третьего и четвертого курсов ГрГМУ не имеют существенных отличий в физической подготовленности. Девушки обоих курсов проявили средний уровень скоростных способностей, уровень «выше среднего» силовой выносливости мышц сгибателей туловища, низкие уровни скоростно-силовых способностей, силы разгибателей рук и общей выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление Мин. спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

СТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Полубок В.С., Кравчук А.В., Лис М.И., Белявский В.Т.
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. У современных студентов-медиков наблюдается заметный недостаток физкультурного и спортивного образования. Занятия спортом не только способствуют улучшению физического здоровья и физическому совершенствованию студентов, а также включают в себя широкий комплекс воспитательных, оздоровительных и профилактических воздействий, способствующих индивидуально личностной ориентации жизнедеятельности студента.

С целью воспитания личности студента-медика необходимо применять соответствующие средства и методы, но многие студенты, особенно первокурсники, не знакомы с ценностями спорта. Культура человека это понятие составляющее, но наличие у студента всех видов культуры является неотъемлемой частью процесса его адаптации. В связи с тем, что учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию предполагает всестороннее развитие личности студента-медика, поэтому наряду с приобретением двигательных умений и навыков необходимо использовать воспитательный компонент для формирования у студента спортивной культуры [1].

Цель – формирование спортивной культуры студента-медика в течение учебно-тренировочного процесса на занятиях по физическому воспитанию.