

# ФІЗІЧНАЯ ПАДРЫХТАВАНАСЦЬ СТУДЭНТАЎ МЕДЫЦЫНСКАГА ЁНІВЕРСІТЭТА

Барысенка А.В.

Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

PHYSICAL PREPAREDNESS OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Borisenko A.V.

Grodno State Medical University

**Анотацыя.** У навуковай літаратуры з'яўляецца ўсё больш паведамленняў аб тым, што фізічная падрыхтаванасць студэнтаў няўхільна змяншаецца. Мэта даследавання – ацэнка фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў Гродзенскага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта на працягу навучальнага года. Праведзена ацэнка фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў-медыкаў. Вынікі даследавання сведчаць аб неабходнасці павелічэння працы па больш паглыбленым развіцці асобных паказчыкаў – агульнай цягавітасці, сілавых здольнасцяў, хуткасна-сілавых якасцяў.

**Ключавыя словы:** фізічная падрыхтаванасць; фізічнае развіццё; студэнты

**Abstract.** There are more and more reports in scientific literature that the physical fitness of students is steadily declining. The purpose of the study is to assess the physical fitness of students of the Grodno State Medical University during the academic year. The physical fitness of medical students was assessed. The results of the study indicate the need to increase work on more in-depth development of individual indicators – general endurance, strength abilities, speed-strength qualities.

**Keywords:** physical preparedness; physical development; students

**Уводзіны.** Праграма па фізічнай культуры ва ўстановах вышэйшай адукацыі ставіць сваёй задачай гарманічнае развіццё асобы і, у прыватнасці, фізічную падрыхтаванасць. Ацэнка фізічнай падрыхтаванасці праводзіцца на аснове тэсціравання ў пачатку і ў канцы навучальнага года [1].

У навуковай літаратуры з'яўляецца ўсё больш паведамленняў аб тым, што фізічная падрыхтаванасць студэнтаў няўхільна змяншаецца. Нават у вышэйшых навучальных установах, якія ажыццяўляюць падрыхтоўку ў сферы ваеннай справы, выяўлена, што не менш за трэць курсантаў дасягнулі толькі базавага ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці, які адпавядае ў сярэднім па ўсіх паказчыках ацэнцы «здавальняюча». Акрамя таго, ёсць і працэнт навучэнцаў (да 4% у сярэднім і да 10% па асобных паказчыках), якія маюць ацэнкі «нездавальняюча» [2]. Выклікае цікавасць ацэнка фізічных магчымасцей будучых выпускнікоў грамадзянскіх спецыяльнасцей і, у прыватнасці, будучых урачоў.

Мэта даследавання – ацэнка фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў Гродзенскага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта на працягу навучальнага года.

*Матэрыялы і метады.* У даследаванні прынялі ўдзел студэнты мужчынскага (n=268) і жаночага (n=1274) полу асноўнага медыцынскага аддзялення 1-4 курсаў розных факультэтаў. Для ацэнкі ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці выкарыстоўваліся наступныя кантрольныя нарматывы: у юнакоў – бег 100 і 1000 м, скачок у даўжыню з месца, падцягванне на перакладзіне, згінанне-разгінанне рук ва ўпоры лежачы; у дзяўчат – бег 100 і 500 м, скачок у даўжыню з месца, падыманне тулава са становішча лежачы на спіне. Апрацоўка атрыманых даных праводзілася з дапамогай праграмага забеспячэння Microsoft Excel.

Статыстычны аналіз колькасных прыкмет ажыццяўляўся ў праграме Statistica. Пры нармальным размеркаванні колькасных прыкмет дадзеныя прадстаўляліся ў выглядзе сярэдняе  $\pm$  стандартнае адхіленне, а статыстычную значнасць адрозненняў ацэньвалі па t-крытэрыю для незалежных выбарак. Пры размеркаванні, адрозным ад нармальнага, вынікі прадстаўляліся ў выглядзе: медыяна [25 працентыль; 75 працентыль], пры гэтым статыстычная значнасць адрозненняў вызначалася па крытэры Вілкаксона. Адрозненні лічылі статыстычна значнымі пры  $p < 0,05$ .

**Асноўная частка.** Намі была праведзена ацэнка стану фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў мужчынскага полу пры правядзенні кантрольных нарматываў у восеньскім (верасень) і вясновым (травень) семестрах. Як вынікае з прадстаўленых дадзеных, пры здачы тэсту «бег 100 м» у цэлым былі паказаны вынікі на ўзроўні 4-6 балаў, пры гэтым на першым, трэцім і чацвёртым курсах у канцы года адбылося іх зніжэнне на 0,1, 0,6 і 0,4 сек, што, відавочна, абумоўлена павелічэннем колькасці студэнтаў, якія здавалі гэты нарматыў, у параўнанні. У той жа час на другім курсе гэты паказчык павысіўся на 0,3 сек.

Сярэдні вынік пры здачы кантрольнага нарматыву «бег 1000 м» на ўсіх курсах у восеньскім і вясновым семестры склаў 1 бал, што характарызуе недавальняючае развіццё фізічнай якасці «цягавітасць» у студэнтаў ГрДМУ. Варта адзначыць зніжэнне (на 18,7%) дадзенага паказчыка на другім курсе ў восеньскім семестры ў адносінах да аналагічнага перыяду на першым курсе. Аднак на другім курсе ў канцы навучальнага года адбылося скарачэнне часу бегу па дыстанцыі на 21,2% у параўнанні з восеньскім семестрам, што сведчыць аб росце агульнай цягавітасці на працягу года. У той жа час, на трэцім і чацвёртым курсах дадзеных зменаў адзначана не было, што, відавочна, тлумачыцца павелічэннем колькасці вучэбных гадзін, якія адводзяцца на самастойную працу і зніжэннем колькасці абавязковых заняткаў.

Аналіз выканання студэнтамі тэста «скачок у даўжыню з месца» паказаў прырост вынікаў на першым і другім курсе на 1 бал у канцы навучальнага года, а на трэцім і чацвёртым курсах назіралася адносная сталасць выканання дадзенага нарматыву (228-230 см). Нізкі ўзровень сілавых здольнасцей паказалі студэнты пры правядзенні кантрольнага практыкавання «падцягванне на перакладзіне» (3-4 балы).

У сваю чаргу пры выкананні нарматыву «згінанне-разгінанне рук ва ўпоры лежачы» падспытнымі былі дасягнуты дастаткова высокія вынікі (7-9 балаў),

што сведчыць аб неадназначнасці трактоўкі кантрольных тэстаў, якія ацэньваюць сілавую здольнасці. Трэба таксама адзначыць адсутнасць дынамікі вынікаў у дадзеным практыкаванні на ўсіх курсах на працягу навучальнага года. Разам з тым, пры пераходзе на старэйшыя курсы назіраецца рост колькасці паўтораў дадзенага практыкавання (на другім курсе на 14,3%, на трэцім курсе – на 11,4%) у параўнанні з першым курсам.

Пры аналізе вынікаў здачы кантрольных нарматываў у студэнтаў жаночага полу былі атрыманы наступныя даныя: сярэдні вынік у бегу на 100 м на ўсіх курсах у восеньскім семестры склаў 1 бал, што характарызуе недавальняючае развіццё фізічнай якасці «хуткасць» у студэнтак ГрДМУ. У вясновым семестры на 1 курсе адбылося паляпшэнне дадзенага паказчыка на 0,4 сек. ( $p < 0,05$ ), на 3 курсе – на 0,3 сек. ( $p < 0,05$ ).

Пры здачы кантрольнага нарматыву «бег 500 м» у пачатку і ў канцы навучальнага года студэнткі першага курса паказалі вынік роўны 5 балам, на 2 курсе дадзены тэст быў здадзены на 4 балы. Студэнты 3 і 4 курсаў у восеньскім семестры змаглі паказаць вынік, роўны толькі 1 балу, аднак да канца навучальнага года змаглі палепшыць час бегу па дыстанцыі на 5,2 і 5,1% ( $p < 0,05$ ) адпаведна. Аналіз вынікаў пры правядзенні нарматыву «скачок у даўжыню з месца» сведчыць аб адносна нізкім узроўні развіцця хуткасна-сілавых здольнасцяў у дадзенай катэгорыі паддаспытных.

У восеньскім і вясновым семестры азначаны кантрольны нарматыў быў здадзены на 1 курсе на адзнаку 5 балаў, на 3 і 4 курсе – на 4 балы, а на 2 курсе вынік быў палепшаны на працягу года з 3 да 4 балаў ( $p < 0,05$ ). Варта адзначыць досыць высокія вынікі здачы тэсту «падніманне тулава са становішча лежачы на спіне». У пачатку навучальнага года дадзены нарматыў на першым курсе ў сярэднім быў здадзены на адзнаку 8, на іншых курсах – на адзнаку 7, што сведчыць аб досыць высокай ступені развіцця сілавых здольнасцяў у паддаспытных або аб недастатковай інфарматыўнасці дадзенага тэсту. У канцы года ў гэтым відзе тэсціравання на 2 курсе адзначана паляпшэнне выканання нарматыву на 5,8 працэнта ( $p < 0,05$ ), на астатніх курсах значных змяненняў не назіралася.

**Высновы.** Фізічная падрыхтаванасць студэнтаў медыцынскага ўніверсітэта знаходзіцца на здавальняючым узроўні. Неабходна павелічэнне работы па больш паглыбленым развіцці асобных паказчыкаў – агульнай цягавітасці, сілавых здольнасцей, хуткасна-сілавых якасцей.

#### Спіс літаратуры:

1. Коляго, П. В. К вопросу оптимизации состава тестов по физической подготовленности студентов ВУЗов / П. В. Коляго // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 3. – С. 83-85.
2. Козырев, А. Н. Физическая подготовленность: современные подходы к формированию физической подготовленности курсантов военных ВУЗов / А. Н. Козырев // Волжский педагогический поиск. – 2024. – № 4(50). – С. 74-81.