

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДПЦИНКОЙ ГРУППЫ

О. В. Савицкая, Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

В работе приводится анализ динамики показателей физической подготовленности студентов специальной медицинской группы МГУ имени А. А. Кулешова за двухлетний период для выявления эффективности применяемых средств физической культуры и, при необходимости, корректировки учебного процесса по данной дисциплине.

Результаты исследований последних лет в области физической культуры свидетельствуют о низком уровне соматического здоровья и физической подготовленности молодежи. Ежегодно в высшие учебные заведения поступают около 30% выпускников общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) [1, с. 74]. Данные статистического анализа медицинского осмотра студентов 1 курса МГУ имени А. А. Кулешова выявили, что с 2010 по 2021 учебные года число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общего количества первокурсников составляло в среднем 32,12% [2, с. 193].

Современная высшая школа предъявляет высокие требования к студенческой молодежи, а для студентов специальных медицинских групп эти требования и вовсе сложно выполнимы ввиду низкого уровня состояния здоровья и физической подготовленности.

Для решения обозначенной проблемы при планировании и проведении учебного процесса в СМГ по физической культуре в МГУ имени А. А. Кулешова используется комплексная программа индивидуализации физических нагрузок, которая включает в себя ежегодный анализ результатов медицинского осмотра студентов, разработку индивидуального комплекса корригирующей гимнастики с учетом заболеваний обучающихся, регулярное применение циклических упражнений, выполняемых в аэробной зоне, использование современных средств физической культуры (фитбол-аэробика, пилатес, стретчинг и др.), обязательное ведение дневника самоконтроля. Применяемая методика позволяет проводить сравнительный анализ показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в полугодичных и годичных циклах обучения. Исследование проводилось среди студентов СМГ первого курса факультета начального и музыкального образования 2019/2020 гг. В основе данной работы лежал сравнительный анализ показателей физической подготовленности 22 студентов данного факультета за двухлетний период обучения.

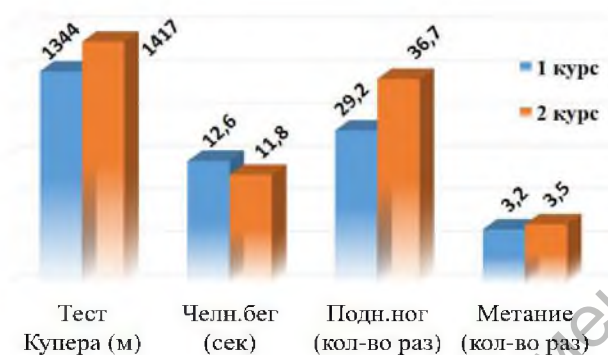


Рисунок. Физическая подготовленность студентов СМГ (средние значения)

Изучение физической подготовленности осуществлялось по следующим показателям: быстрота – челночный бег 4x9, общая выносливость – тест Купера (ходьба), сила мышц брюшного пресса – поднятие прямых ног из исходного положения лежа на спине, координационные способности – метание в цель (рисунок).

В результатах исследования уровня физической подготовленности студентов обнаружены положительные изменения в годичных циклах обучения. Было установлено, что в тесте Купера (ходьба) средний показатель у студенток ко второму курсу вырос. Так, преодолеваемая ими дистанция увеличилась в среднем на 73 м. Наблюдался незначительный рост средних показателей в метании в цель: среднее значение на 1-ом курсе – 3,2, на 2-ом – 3,5. Отчетливо прослеживалась положительная динамика средних числовых показателей в упражнении поднятие ног из исходного положения лежа на спине. Общее количество выполнений данного упражнения ко 2-ому курсу в среднем увеличилось на 7,5 раз и стало соответствовать 36,7. В челночном беге время пробегаемой дистанции второкурсниц к концу учебного года сократилось на 0,8 с.

Таким образом, за двухлетний период обучения в вузе у студентов СМГ установлена положительная динамика всех показателей физической подготовленности. Анализ данных, полученных в ходе исследования по окончанию II курса, указывает на эффективность применения учебных программ, разработанных преподавателями кафедры физического воспитания и спорта. Ежегодный мониторинг результатов тестовых упражнений по выявлению уровня физической подготовленности дает возможность более объективно оценивать усвоение студентами учебного материала, а также, если это необходимо, вносить коррективы в методику занятий по физической культуре в специальной медицинской группе.

Литература

1. Алиев, М. Н. Воспитание общей выносливости у студентов специальной медицинской группы средствами дозированных циклических упражнений / М. Н. Алиев, Н. А. Юсупов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 74–77.
2. Старовойтова, Т. Е. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ имени А. А. Кулешова по данным медицинского осмотра / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей международной научно-практической конференции, Могилев, 12–13 декабря 2019 года. – Могилев : Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 56–59.