

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ГомГМУ

Е. А. Кириченко
(ГомГМУ, Гомель, Беларусь)

В статье приведены данные анализа, методик и исследований влияния разработанных комплексов физических упражнений с преимущественным использованием фитнес-программ на показатели физической подготовленности студенток с учетом специфики ВУЗа.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, физическое воспитание.

Физическая подготовка – многосторонний процесс целесообразного использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к достижениям в определенном виде деятельности.

Специалистам в области физического воспитания в УВО медицинского профиля известно, что современный учебный процесс (объем информации, построение занятий, условия их проведения) предъявляет к студентам большие психофизиологические и физические нагрузки, которые, как правило, превышают их возрастные, ментальные и физические возможности. В итоге происходит снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения, что приводит к ухудшению состояния здоровья [1].

Определение особенностей взаимодействия различных систем организма, адаптационно-приспособительных реакций в ответ на систематически тренирующие воздействия и своевременная их коррекция позволили бы нивелировать неблагоприятные влияния физических и психоэмоциональных перегрузок [2].

Одним из перспективных путей решения проблемы гиподинамии студентов специалисты считают совершенствование состава средств, используемых в процессе физического воспитания. В частности, для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой предлагается в состав традиционно используемых средств в большем объеме включать наиболее популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и виды спорта.

Возможность улучшения уровня эффективности физической подготовленности студентов и целесообразность использования с этой целью

разработанных комплексов физических упражнений с преимущественным использованием фитнес-программ, наряду с традиционными физическими упражнениями, обуславливают необходимость разработки в первую очередь модели процесса физической подготовки в целом, которая позволит не только представить полный состав его элементов, раскрыть необходимые педагогические условия, включая наличие соответствующей методики, но и показать ее место в системе, обеспечивающей достижение необходимого уровня физической подготовленности студенток, несмотря на различный уровень развития у них того или иного физического качества [3].

Исследование физической подготовленности студенток проводилось с октября 2022 г. по май 2023 г. в Гомельском государственном медицинском университете со студентками I курса основного отделения, которые сдавали контрольные тесты в осеннем и в весеннем семестрах. Контрольные тесты включают в себя 6 видов двигательной подготовленности: бег 100 м, бег 500 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон вперед.

Количество принявших участие в исследованиях составило 36 человек в возрасте 17–19 лет. Были созданы две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе – по 18 человек. Девушки обеих групп были примерно равны по показателям физической подготовленности. В контрольной группе занятия по дисциплине «Физическая культура» были организованы в соответствии с рабочей программой по физическому воспитанию. Экспериментальная группа выполняла физические упражнения с преимущественным использованием фитнес-программ, а также с учетом их интересов. Результаты представлены в таблице.

Динамика показателей физической подготовленности студенток I курса

Показатели	Группы	$X \pm \sigma$					P
		До эксперимента	Балл	После эксперимента	Балл	Прирост	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	ЭГ	11,29±3,55	7	12,62±2,9	8	1,33	P < 0,1
	КГ	10,23 ± 0,17	2	10,50 ± 0,24	2	0,27	P < 0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	168,33±9,7	7	169,57±9,9	7	1,24	P < 0,01
	КГ	167 ± 0,05	6	168 ± 0,01	7	1	P > 0,05
Поднимание туловища из положения лежа, раз	ЭГ	57,33±13,42	8	62,57±5,11	9	5,24	P < 0,01
	КГ	56,50 ± 0,31	7	59,30 ± 0,24	8	2,8	P < 0,05
Бег 100 м, с	ЭГ	17,39 ± 1,11	2	17,20±0,71	2	0,19	P < 0,01
	КГ	17,58 ± 0,08	1	17,49 ± 0,11	1	0,09	P > 0,05
Наклон туловища вперед из положения лежа, см	ЭГ	16,05±5,40	6	17,71±5,53	7	1,66	P < 0,01
	КГ	16,02 ± 0,40	5	16,60 ± 0,41	5	0,58	P < 0,05

Анализ физической подготовленности студенток ЭГ показал, что в результатах по всем двигательным тестам, по которым проводился эксперимент, произошли положительные изменения. Наибольший прирост показателей отмечен в ЭГ в тестах: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища из положения лежа». Это свидетельствует об эффективности предложенной нами методики физического совершенствования занятий студенток ГомГМУ

Список использованной литературы

1. Мандриков, В. Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: учеб.-метод. пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2012. – 48 с.
2. Врублевский Е.П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский [и др.]; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.
3. Горбунов, Л. М. Динамика физической подготовленности младших школьников с разным уровнем двигательной активности //Л.М. Горбунов // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе: [сб. науч. пр. Волин. нац. ун-та им. Леси Украинки]. – Луцк: ВНУ им. Леси Украинки, 2008. – Т. 2. – С. 57–59.