

## **Состояние физической подготовленности студентов БГМУ в течение учебного года**

*Пильгун Андрей Сергеевич, Шерневич Юрий Иосифович*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат педагогических наук, доцент Романов Кирилл Юрьевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

### **Введение**

Исследование уровня физической подготовленности студентов в течение учебного года является одной из актуальных задач физической культуры, так как только на основании объективных данных об уровне физической подготовленности учащихся можно планировать и организовывать процесс физического воспитания.

### **Цель исследования**

Целью данной работы являлось изучение физической подготовленности студентов первого курса БГМУ в течение учебного года.

### **Материалы и методы**

Использованы методы наблюдения, изучения и анализа данных, полученных при исследовании физической подготовленности студентов.

### **Результаты**

У студентов 1 курса были приняты тесты: подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа (девушки), прыжки в длину с места, бег 100 м, бег 1000 м (юноши), бег 500 м (девушки). Данные легли в основу оценки физической подготовленности студентов. Анализ данных физической подготовленности студентов показал, что средний показатель в подтягивании на перекладине у юношей в начале года составил  $9,3 \pm 0,5$  раз, а в конце года  $10,1 \pm 0,5$  раз, что соответствует хорошей оценке. Средний показатель в поднимании туловища у девушек составил  $48,6 \pm 0,5$  раз и  $52,8 \pm 0,5$  раз, что оценивается на «хорошо».

Средний результат в прыжках в длину составил у юношей в начале года  $226,5 \pm 5,3$  см, в конце года  $225,3 \pm 5,3$  см, а у девушек –  $175,6 \pm 1,2$  см, и  $176,5 \pm 5,3$  см, что оценивается удовлетворительно. У обследованных студентов средний показатель бега на 100 м. у юношей составил в начале года  $14,0 \pm 1,6$  с., а в конце  $14,2 \pm 1,6$  с. У девушек  $17,2 \pm 1,7$  с.  $17,0 \pm 1,7$  с. соответственно и оценивается на удовлетворительную оценку. В беге на 1000 м. средний результат у юношей составил в начале года  $4,7 \pm 0,3$  мин., что оценивается как неудовлетворительно, у девушек средний результат бега на 500 м. составил  $8,7 \pm 0,3$  мин., что также оценивается как неудовлетворительно. Отметим, что в конце учебного года результаты соответствовали хорошей оценке.

### **Выводы**

Уровень физической подготовленности составил у юношей 6 баллов, а у девушек 5,1 балла и является удовлетворительным. Полученные данные являются основанием для улучшения образовательной и методической направленности учебного процесса, способствующей формированию мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.