

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.