

Левина Е.П., Ермакова О.А.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК-МЕДИКОВ В РАЗНЫЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

В настоящее время отмечается повышенное внимание специалистов [1,2] к проблеме физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи. Важным условием в работе со студентами является учет их физического развития и физической подготовленности. Задачей данной работы является сравнение динамики взаимосвязи морфологических и функциональных признаков физического развития и физической подготовленности студенток БГМУ за период с 1948 по 2010 годы.

В работе использованы данные исследования первокурсниц за 1948-1951, 1973 [2] и 1985, 2010 годы [3]. Обследования проводились в начале учебного года (сентябрь). Полученные результаты подвергались математико-статистическому анализу [4].

Масса тела. Исследования показали, что средние показатели массы тела существенно не изменились, так в 1948 – 57,4 кг, в 1985 – 57,13 кг, 2010 – 57,9 кг. Несколько ниже оказалась масса тела у студенток в 1973 – 56,4 кг (рис. 1).

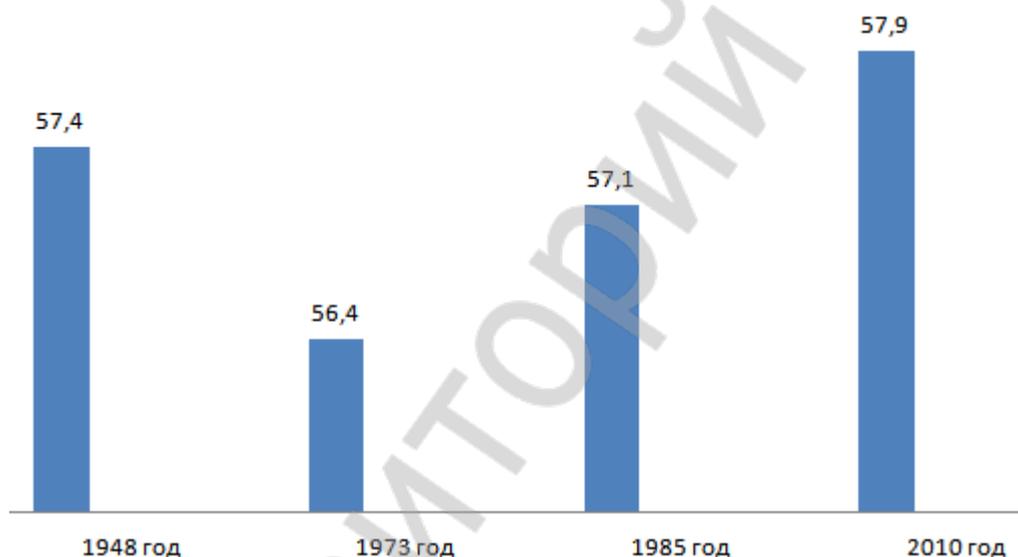


Рисунок 1. Динамика изменения массы тела студенток

Мышечная сила кисти. Анализ средних показателей динамометрии правой и левой кисти существенно снизился у первокурсниц 2010 года (рис. 2). Если студентки 1973 года продемонстрировали силу мышц сгибателей кисти 30,1 кг правой и 25,6 кг левой; в 1985 году аналогичные показатели находились на уровне 33,13 и 30,06 килограмма правой и левой кисти соответственно, то в 2010 году было зарегистрировано резкое снижение определяемого показателя: правая кисть – 25,48 кг, левая – 23,47 кг.

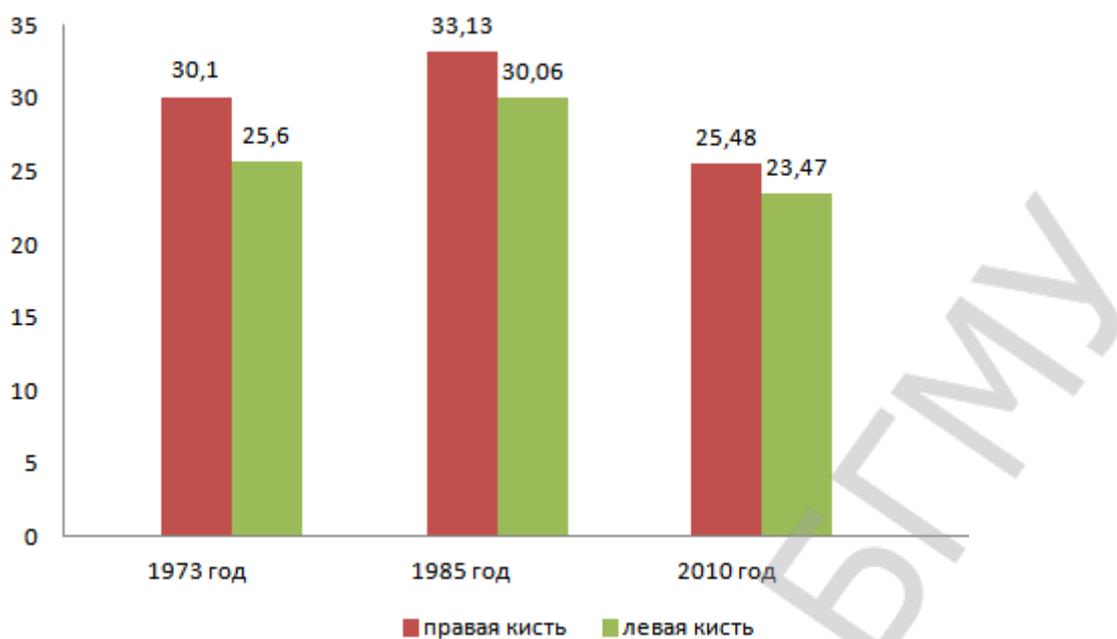


Рисунок 2. Динамика изменения динамометрии кистей

Жизненная емкость легких. Результаты исследования средних показателей величин ЖЕЛ также снижается к 2010 году. Аналогичная тенденция наблюдается в изменениях жизненной емкости легких в период наблюдений с 1948 года по 2010 год. Так, если в 1948 исследуемый показатель находился на уровне 3,200 мл, 1973 – 3,100 мл, 1985 – 3,228 мл, то в 2010 он составил 2,775 мл.

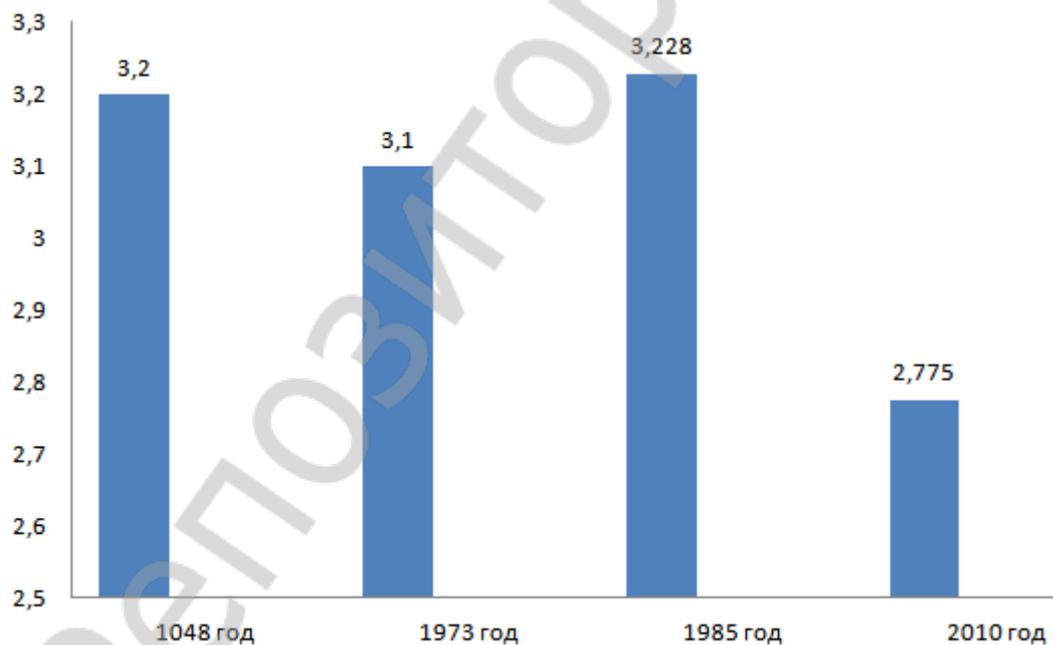


Рисунок 3. Динамика изменений ЖЕЛ

Уровень развития физических качеств определялся при помощи тестов: бег 100 и 500 метров, прыжок в длину с места. Результаты физической подготовленности оценивались по 10-бальной шкале (рис. 4).

Таким образом, результат в беге на 100 м у студенток 1 курса 1973 года оценивается в 3,5 балла (17,8) как низкий, в 1985 – 6,5 балла (17,35) – удовлетворительный, в 2010 – 3,0 балла (18,4) – низкий.

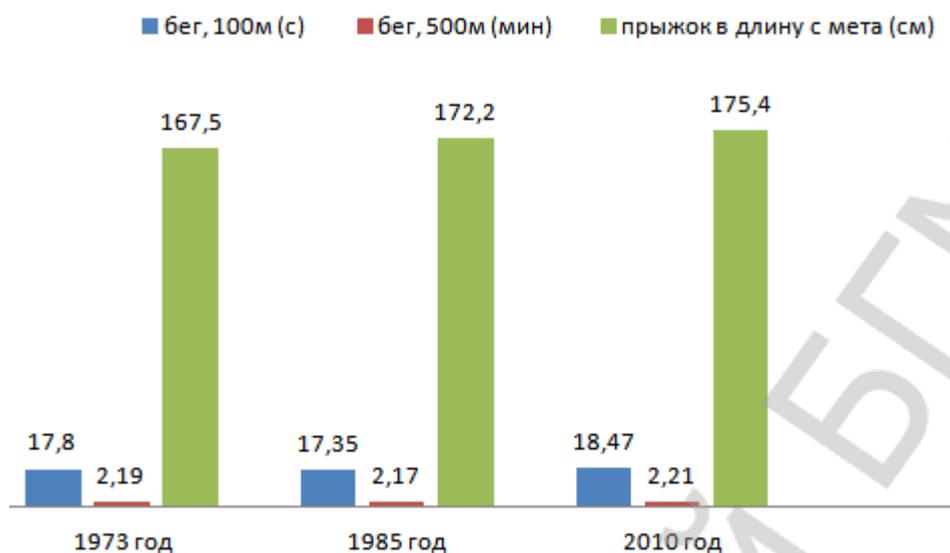


Рисунок 4. Динамика изменений показателей физической подготовленности

Средние показатели результата в беге на 500 м отличаются незначительно. В 1973 – 2, 19 минуты, 1985 – 2, 17 минуты и в 2010 – 2, 21 минуты. Все значения соответствуют низкому уровню.

В прыжках в длину с места первокурсницы 1973 года показали результат 167,5 см, в 1985 – 172,2 см. Оба показателя 3,5 и 4,5 балла соответственно, по шкале оценки находятся на низком уровне. В 2010 году исследуемый показатель имел динамику к увеличению и составил 175,4 см (5,5 балла), что в свою очередь определяется как удовлетворительный уровень.

Сравнительный анализ результатов исследования физического развития и физической подготовленности студенток разных лет (1948, 1973, 1985, 2010) выявил:

1. Средние показатели массы тела существенно не изменились.
2. Мышечная сила кисти значительно выше у первокурсниц 1973 и 1985 годов, чем у студенток 2010 года.
3. У студенток, обследованных в 2010 году, установлено уменьшение средних показателей ЖЕЛ, что свидетельствует о снижении функциональных возможностей дыхательной системы.
4. Уровень физической подготовленности, определявшийся при помощи тестов: бег на 100 м, 500 м и прыжка в длину с места, оценивается как низкий. Также следует отметить, что прослеживается незначительная положительная динамика, некоторые показатели по оценочной 10-ти бальной шкале соответствуют удовлетворительному уровню.
5. В связи с неудовлетворительным состоянием ряда исследуемых показателей функциональной и физической подготовленности студенток,

необходимо провести дифференциацию применяемых средств, что позволит оказывать более активное воздействие на уровень физического состояния занимающихся.

б. На протяжении десятилетий, остается актуальным использование современных научно-обоснованных средств и методов физической культуры, направленных на повышение физического здоровья учащейся молодежи.

Литература:

1. Томанова Н.М. Пути формирования устойчивого интереса у студентов к занятиям/ Н.М. Томанова, К.Ю. Романов, Е.С. Григорович/ Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: VI Междун. науч.-прак. конф. 30-31 окт. 2008 г. Минск : БГПУ, 2008 с 141-142;

2. Григорович Е.С., Томанова Н.М., Левина Е.П., Садовский Н.И. // Динамика физического развития и физической подготовленности первокурсниц в разные годы обучения : Оздоровительная физическая культура молодежи : Актуальные проблемы и перспективы г. Минск, 25-26 апреля 2013 с 66-69;

Левина Е.П., Григорович Е.С. Повышение тренировочной нагрузки в гимнастическом уроке путем применения ритмической гимнастики с 143. Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Тезисы докладов респ. науч. - метод конф. Брест, 7-10 июня 1988 г.