

Мажейкина Н. П.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГМУ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Научный руководитель канд. пед. наук, доц. Романов К. Ю.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. 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: изучение физической подготовленности студентов первого курса БГМУ в течение учебного года.

Материалы и методы. 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). На основании эти данных рассчитывалась интегральная оценка физической подготовленности студентов.

Результаты. Анализ результатов физической подготовленности обследованных 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 $52,8 \pm 0,5$, 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 $225,3 \pm 5,3$, а у девушек – $175,6 \pm 1,2$ см, и $176,5 \pm 5,3$ 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 и $17,0 \pm 1,7$ соответственно и оценивается на удовлетворительную оценку.

В беге на 2000 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 1000 м составил $8,7 \pm 0,3$ мин, что также оценивается как неудовлетворительно. Следует отметить, что в конце учебного года результаты соответствовали хорошей оценке.

Выводы: 1 Только контрольные нормативы характеризующие развитие силы студенты выполнили на хорошую оценку, нормативы характеризующие развитие быстроты и скоростно-силовых качеств выполнены на удовлетворительные оценки, а развитие выносливости оценивается как неудовлетворительно. Соответственно и уровень физической подготовленности составил у юношей 6 баллов, а у девушек 5,1 балла и является удовлетворительным.

2 Полученные данные являются основанием для усиления образовательной и методической направленности учебного процесса, что на наш взгляд будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботится о своем здоровье.