

Мажейкина Н. П.
СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель канд. пед. наук, доц. Романов К. Ю.
Кафедра физического воспитания и спорта
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Вопросы охраны и укрепления здоровья молодежи на современном этапе являются первостепенной задачей общества. Исследование особенностей уровня физической подготовленности студентов 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 особенностей физической подготовленности студентов первого курса БГМУ.

Материал 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 этих данных рассчитывалась интегральная оценка физической подготовленности студентов.

Результаты. Анализ результатов физической подготовленности обследованных студентов показал, что средний показатель в подтягивании на перекладине у юношей составил $9,3 \pm 0,5$ раз, что соответствует хорошей оценке. Средний показатель в поднимании туловища у девушек составил $48,6 \pm 0,5$ раз, что оценивается на «хорошо».

Средний результат в прыжках в длину составил у юношей $226,5 \pm 5,3$ см, а у девушек – $175,6 \pm 1,2$ см, что оценивается удовлетворительно.

У обследованных студентов средний показатель бега на 100 м. у юношей составил $14,0 \pm 1,6$ с., а у девушек $17,2 \pm 1,7$ с. и оценивается на удовлетворительную оценку.

В беге на 2000 м. средний результат у юношей составил $4,7 \pm 0,3$ мин., что оценивается как неудовлетворительно, у девушек средний результат бега на 1000 м. составил $8,7 \pm 0,3$ с., что также оценивается как неудовлетворительно.

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 заботиться о своем здоровье.