

Керолиди А.А., Золотарь В.В.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК-МЕДИКОВ

Научные руководители: доц. Левина Е.П.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Студенты представляют собою особую социальную группу общества. Основная деятельность студента – учебный труд, процесс подготовки к которому стал видом сложной и напряжённой умственной деятельности. Ряд факторов, таких как, урбанизация, загрязнение окружающей среды, гиподинамия, увеличение стрессовых ситуаций, чрезмерное увлечение гаджетами, не способствует укреплению здоровья и улучшению физической подготовленности. Одной из важнейших задач, является учёт и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью студентов.

Цель: сравнить динамику физической подготовленности студенток БГМУ за период с 1973 по 2025 годы.

Материалы и методы. Объектом исследования стали студентки 1 курсов в количестве 70 человек. Уровень развития физических качеств определяется при помощи тестов: бег 100 и 500 метров, прыжок в длину с места и поднимание туловища. Методами исследования послужили изучение, анализ и синтез полученных данных. Результаты физической подготовленности оценивались по современной 10-бальной шкале.

Результаты и их обсуждение. При обработке данных нами получены следующие результаты. В беге на 100 м у студенток 1 курса 1973 года оценивается в 3,5 балла (17,8) как низкий уровень, в 1985 – 5,0 балла (16,9) – средний уровень, в 2010 – 3,0 балла (18,47) – низкий. В 2025 – 6,0 балла (16,70) – средний уровень.

Средние показатели в беге на 500м отличаются незначительно. В 1973 – 2,19 минуты, 1985 – 2,17 минуты, в 2010 – 2,21 минуты и в 2025 году – 2,29 минуты. Все данные значения соответствуют низкому уровню.

В прыжках в длину с места первокурсницы 1973 года показали результат 167,5 см (3,5 балла) – низкий, в 1985 – 184,2 см (8,0 балла) – выше среднего. Данные показатели за эти годы имели динамику к увеличению. В 2010 и 2025 году, исследуемый показатель имел динамику к снижению. За 2010 год, составил 175,4 см (5,5 балла) – средний, а за 2025 год – 177,8 (6,5 балла), что в свою очередь определяется как средний уровень. Самый высокий результат по прыжкам в длину студентки показали в 1985 году 184,2 см, что оценивается как 8,0 баллов – выше среднего.

Среди показателей поднимание туловища, в 1985 – 42,62 (6,0 балла) – средний, в 2025 году составил 49,14 (8,5 балла) – выше среднего.

Выводы. Сравнительный анализ результатов исследования физической подготовленности студенток разных лет (1973, 1985, 2010, 2025) выявил: в беге на 100м в 2025 году, исследуемый показатель имел динамику к увеличению; показатель на 500м за исследуемые годы отличается незначительно, но всё также остаётся на низком уровне. Прыжок в длину с места имел динамику к снижению в 2010 и 2025 г. по сравнению с показателем 1985 года. Показатели теста в поднимание туловища за период с 1985 по 2025 год показывает значительное улучшение результатов. Некоторые показатели по современной 10-бальной шкале соответствуют среднему уровню физической подготовленности.

Учитывая общее недостаточное развитие некоторых показателей физической подготовленности студенток первых курсов, необходимо внедрение дифференцированного подхода к выбору и проведению занятий физической культуры. Особое внимание необходимо уделить развитию физического качества – выносливости. Это позволит более эффективно воздействовать на уровень физической активности и здоровья занимающихся.