

УДК (572.087:616-07):378/180.6

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МУЖСКОГО ПОЛА ГрГМУ В 2013/2014 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**Жадько Д. Д., Григоревич В. В.**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Объективной основой учебного плана и программы по физической культуре у студентов учреждений высшего образования является информация об уровне их физической подготовленности, получаемая с помощью тестов или контрольных упражнений, при этом важная роль принадлежит информативности существующих норм оценки физического состояния организма для конкретного контингента занимающихся [1]. В связи с вышеизложенным, целью исследования явилась оценка физической подготовленности студентов «Гродненского государственного медицинского университета».

Группу испытуемых составили студенты мужского пола основного медицинского отделения 1-4 курсов разных факультетов (n=330). При оценке уровня физической подготовленности использовали следующие контрольные нормативы: бег 100 и 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Статистический анализ полученных данных осуществлялся в программной среде Statistica 10.0.

В таблице отражено состояние физической подготовленности студентов при проведении контрольных нормативов в осеннем (сентябрь) и весеннем (май) семестре. Как следует из представленных данных, при сдаче норматива «бег 100 м» в целом были показаны результаты на уровне 4-6 баллов, при этом на первом, третьем и четвертом курсе в конце года произошло их снижение на 0,1, 0,6 и 0,4 с, что, очевидно, обусловлено увеличением числа студентов, сдававших данный норматив, в сравнении с осенним семестром. В то же время на втором курсе данный показатель повысился на 0,3 с.

Средний результат при сдаче контрольного норматива «бег 1000 м» на всех курсах в осеннем и весеннем семестре составил 1 балл, что характеризует неудовлетворительное развитие физического качества «выносливость» у студентов ГрГМУ. Следует отметить значительное снижение (на 18,7%) данного показателя на втором курсе в осеннем семестре по отношению к аналогичному периоду на первом курсе.

Однако на втором курсе в конце учебного года произошло сокращение времени бега по дистанции на 21,2% в сравнении с осенним семестром,

что свидетельствует о росте общей выносливости в течение учебного года.

Таблица – Уровень физической подготовленности студентов ГрГМУ в 2013/2014 учебном году

Курс	Осенний семестр			Весенний семестр		
	Бег 100 м (с)					
	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	55	13,8(13,6-14,2)	6	70	13,9±1,1	5
2	86	14,1(13,6-14,7)	4	98	13,9±0,8	5
3	52	13,7(12,9-14,7)	6	78	14,3±1,1	3
4	47	13,9(13,5-14,3)	5	83	14,3±0,9	4
Бег 1000 м (мин/с)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	56	4,34±1,2	1	71	4,26±0,5	1
2	85	5,15±1,1*	1	52	4,06±0,4 <sup>#</sup>	1
3	51	4,50±0,85	1	77	4,12±0,6	1
4	36	4,16(4,05-4,32)	1	81	4,07±0,7	1
Прыжок в длину с места (см)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	56	224±44	3	61	226±18	4
2	85	230(215-240)	5	98	235±19	6
3	51	230(205-245)	5	71	228±21	4
4	54	229±16	4	81	229±19	4
Подтягивание на перекладине (раз)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	56	8±6	3	63	8±6	3
2	76	9±7	4	91	9±6	4
3	41	8±5	3	71	8±5	3
4	54	8±4	3	77	9±5	4
Сгибание рук в упоре лежа (раз)						
Курс	n	Результат	Балл	n	Результат	Балл
1	54	35±10	7	71	38±12	7
2	87	40±9*	9	98	41±7	9
3	48	39±9*	8	72	39±8	8
4	54	38±11	8	79	39±10	8

Примечание: \* - различия статистически значимы по отношению к значениям на 1 курсе в осеннем семестре ( $p < 0,05$ ); <sup>#</sup> - различия статистически значимы по отношению к значениям в осеннем семестре.

В свою очередь, на третьем и четвертом курсах данных изменений отмечено не было, что, очевидно, объясняется увеличением количества учебных часов, отводимых на самостоятельную работу и снижением числа обязательных занятий.

Анализ выполнения студентами теста «прыжок в длину с места» показал прирост результатов на первом и втором курсе на 1 балл в конце учебного года, а на третьем и четвертом курсах наблюдалось относительное постоянство выполнения данного норматива (228-230 см).

Достаточно низкий уровень силовых способностей показали студенты при проведении контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» (3-4 балла). В свою очередь, при выполнении норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» испытуемыми были достигнуты достаточно высокие результаты (7-9 баллов), что свидетельствует о неоднозначности трактовки контрольных тестов, оценивающих силовые способности. Следует также отметить отсутствие динамики результатов в данном упражнении на всех курсах на протяжении учебного года. Вместе с тем, при переходе на старшие курсы наблюдается рост количества повторений данного упражнения (на втором курсе на 14,3%, на третьем курсе – на 11,4%) в сравнении с первым курсом.

Согласно исследованиям, проводимым в странах СНГ по данной проблеме, у современных студентов наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности. В работе [2] показано, что студенты-первокурсники 2013/2014 учебного года, проживающие в крупных городах, стали пробегать дистанцию 1000 м медленнее на 18%, а их сверстники из сельской местности – на 22,7% ( $p < 0,05$ ) в сравнении с результатами, показанными студентами 1998/1999 учебного года. По данным Н. П. Батеевой [3], студенты первого и второго курса сдают контрольные нормативы по оценке выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости и силы в среднем на оценку «удовлетворительно», в целом же их физическая подготовленность находится на уровне «ниже среднего». Исследование [4] свидетельствует, несмотря на то, что основная масса тестируемых студентов имеет средний уровень развития физических качеств, количество лиц на первом курсе, имеющих уровень физической подготовленности «ниже среднего» к концу учебного года возрастает на 16,7%, а с низким уровнем – на 167%.

При оценке физических качеств у студентов ГрГМУ женского пола в 2013/2014 году нами были получены данные об удовлетворительном уровне физической подготовленности данного контингента [5].

Результаты настоящего исследования характеризуют у студентов ГрГМУ мужского пола крайне низкую степень общей выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей у испытуемых

находится на уровне средних значений, в то время как состояние силовых способностей однозначно охарактеризовать представляется затруднительным, так как по одному тесту (подтягивание на перекладине) развитие силы довольно низкое, а по другому (сгибание рук в упоре лежа) – высокое. Полученные результаты позволяют заключить следующее: либо в ГрГМУ поступают лица с изначально низким уровнем физической подготовленности, либо контрольные нормативы для учреждений высшего образования нефизкультурного профиля требуют некоторого уточнения, в связи с чем представляется необходимым проводить дальнейшие исследования по данной проблеме.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Коляго, П. В. К проблеме оптимизации состава тестов физической подготовленности студентов ВУЗов / П. В. Коляго // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 3. – С. 83-85.
2. Салеев, Э. Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов-первокурсников / Э. Р. Салеев // Фундаментальные исследования (Москва). – 2014. – № 12. – С. 529-533.
3. Батева, Н. П. Состояние физической подготовленности студентов Киевского национального университета культуры и искусств / Н. П. Батева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6. – С. 11-14.
4. Ярошевич, И. Н. Анализ уровня физической подготовленности студентов квалификации «бакалавр» для студентов строительного профиля / И. Н. Ярошевич // Современные технологии и научно-технический прогресс (Ангарск). – 2013. – №1. – 55 с.
5. Жадько, Д. Д. Состояние физической подготовленности студенток ГрГМУ в 2013/2014 учебном году / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Актуальные проблемы медицины. В двух частях. Часть 1 : материалы ежегодной итоговой научно-практической конференции (27 января 2015 г.) / Отв. редактор В. А. Снежицкий – Гродно : ГрГМУ, 2015. – Ч. 1. – С. 230-232.

УДК 796.332+796.015.268

### **ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Зимницкая Р. Э., Тропникова Д. В., Камышкайло И. Е.**

«Белорусский национальный технический университет»  
г. Минск, Беларусь

Актуальность. Объективная оценка и интерпретация показателей функционального состояния организма спортсмена являются одним из необходимых условий обоснования научного подхода к управлению тренировочным процессом [1, 3].