

Таблица 1 - Результаты физиологического развития студенток 1-3 курсов.

Измерения	Осень	Весна
Рост (см.)	164,8	164,8
Вес (кг.)	57,6	58
Обхват грудной клетки (см.)	83,5	83
Жизненная ёмкость лёгких (мл.)	2900	3000
Кистевая динамометрия правой руки (кг.)	22,3	23,4
Кистевая динамометрия левой руки (кг.)	20	21,5
ЧСС1 до нагрузки за 15 сек.	85,5	83,7
ЧСС2 сразу после нагрузки за 6 сек.	145	138
ЧСС3 через 1 мин. после нагрузки за 15 сек.	95,6	94,1
Артериальное давление максимальное	119,7	116,4
Артериальное давление минимальное	75,6	70,8

Практически неизменными остались весоростовые показатели. Заметно увеличение силы рук, объёма лёгких, улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

Таблица 2 -.Результаты физического развития студенток 1-3 курсов

Время года	Прыжок с места	Наклон туловища	Челночный бег (в сек.)	Сгиб. разгиб. туловища (к-во раз)	Бег 30м. (в сек.)	Бег 1100м (в мин.)
осень	169,5	6,4	10,6	42,4	5,6	6,05
весна	171	7,8	10,5	44,8	5,6	6,01

Показатели физического развития имеют также положительную динамику. В результате проделанной работы были выявлены основные факторы, положительно влияющие на полученные результаты:

- организация и проведение занятий на открытом воздухе;
- увеличение количества упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых упражнений, игровых упражнений;
- дополнительных занятий по плаванию;
- использование круговой тренировки;
- дополнительных самостоятельных занятий;
- привлечения студенток к участию в спортивных соревнованиях;
- лекции, беседы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». 2004. - 480с.

УДК: 613.7:378.091.212.7

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, НОЧНОГО СНА И ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧИВАЕМОГО НА ПОДГОТОВКУ К ЗАНЯТИЯМ, НА УСПЕШАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Сурмач М.Ю., Бурбицкая Т.А., Куратник О.Н.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Специфика обучения в медицинском университете – в его сложности, в высоких требованиях к усидчивости, организованности, устойчивости

обучаемых к факторам психологического стресса. Известно, что значительную роль в профилактике нарушений психического здоровья молодёжи играет организация досуга. Наибольшим положительным эффектом обладают занятия, связанные с физической активностью. Так, физически активные подростки (особенно мальчики) с меньшей вероятностью курят и потребляют алкоголь [2]. Физические упражнения повышают концентрацию дофамина в головном мозге, способствуя формированию позитивного отношения к жизни [3]. Приобщение к спорту этически развивает человека, приближает к гуманистическим ценностям, формирует социально активный стиль жизни, облегчает процесс социализации и идентификации личности в обществе [1].

Цель исследования заключалась в том, чтобы выявить особенности влияния физической активности, продолжительности ночного сна и длительности времени, затрачиваемого на подготовку к занятиям, на успешность обучения студентов-медиков. Использован опрос (с ноября по декабрь 2010 г., на основании добровольного согласия опрошиваемых, методом случайного бесповторного отбора) 200 студентов Гродненского государственного медицинского университета всех курсов и факультетов, за исключением факультета иностранных учащихся. Применялся сравнительный анализ с помощью программ STATISTICA 6,0, SPSS 13,0; использованы методы непараметрической статистики (построение таблиц сопряжённости с расчётом критерия χ^2). Успешность обучения оценивалась по успеваемости студентов.

Возраст опрошенных студентов находился в интервале от 17 до 26 лет, со средним значением ($M \pm m$) $19,87 \pm 0,16$ лет. Опрошено 43 юноши и 157 девушек. Около половины (47,5%) опрошенных проживают в общежитии.

Регулярно занимаются физкультурой только 53%, нерегулярно – ещё 19,5% респондентов. Почти четверть (24%) указали, что на занятиях в университете занимаются в специальной группе либо группе лечебной физкультуры. Около 14,5% студентов занимаются спортом профессионально. Отметили, что физкультурой не занимаются, 27,5% опрошенных.

Было выявлено, что фактор пола никак не влияет на отсутствие занятий физической культурой; чем старше возраст опрошенных, тем ниже их физическая активность. Очевидно, что такая связь объясняется организацией занятий по физической культуре на младших курсах. Данный вывод подтверждает также тот факт, что большинство из указавших на занятия физкультурой ответили, что занимаются два раза в неделю (40% всех опрошенных и 78,4% ответивших положительно на вопрос о том, занимаются ли они физической культурой).

Продолжительность ночного сна у наибольшей части респондентов (59,5%) составляет 5-7 часов. У 23% ночной сон длится более 7 часов (чаще – девушки, $\chi^2=4$, $p=0,045$), у 17,5%, независимо от пола, - менее 5 часов.

Успеваемость большинства опрошенных студентов университета составляет 6-7 баллов (48,5%). По четверти опрошенных учатся на 5-6 баллов и на 8 баллов и выше (чаще девушки) соответственно. На успеваемость ниже 5 баллов указали 4,5% студентов (независимо от пола).

Затраты времени на подготовку к занятиям у наибольшей доли студентов медицинского университета (39,5%) составили 3 часа в день. Почти 27% готовятся около часа-двух; 24,5% - в среднем по 5 часов. Небольшое количество опрошенных тратят на подготовку к занятиям менее часа (около 2%, независимо от пола) либо более 5 часов в день (чаще девушки).

Примечательно, что среди отличников доля тех, кто готовится 1 час в день и менее, составила 20%, среди успевающих на 5-6 и ниже 5 – около 26%: различия оказались статистически незначимыми. В то же время, среди тех, кто тратит на подготовку к занятиям 5 часов в день и более, доля отличников составила 12,7% и оказалась в 3,4 раза ниже доли успевающих на 5-6 и ниже 5 (43,6%).

Выявлена взаимосвязь между продолжительностью ночного сна и успеваемостью: так, слабо успевающие студенты значительно чаще спят менее 5 часов в сутки, по сравнению с отличниками (40% и 5,7% среди тех, кто спит менее 5 часов, соответственно; $\chi^2=11,67$, $p=0,0006$). Среди тех, кто спит более 7 часов, 15,2% слабо успевающих студентов и 39,1% отличников ($\chi^2=6,7$, $p=0,001$).

Считают, что двигательная активность помогает им в борьбе со стрессом, 49% студентов. Каждый пятый затруднился с ответом. Занятия физическими упражнениями приводят к положительным изменениям самочувствия у 61% опрошенных.

Анализ взаимосвязи физической активности и успеваемости студентов выявил несколько неожиданные результаты. Так, в группе отличников учёбы доля не занимающихся физической культурой составила 47,8%, занимающихся регулярно – 32,6%. В группе же тех, чья успеваемость составляет 5 и ниже, регулярно занимаются физической культурой более 77%. Результат частично объясним: в числе студентов с низким средним баллом преобладали учащиеся младших курсов, у которых занятия физической культурой обязательны. В то же время, значительная доля физически неактивных студентов среди отличников настораживает.

Обсуждение полученных результатов позволило обосновать следующие выводы:

1. Только половина студентов-медиков регулярно занимаются физической культурой. У большинства из них двигательная активность связана с занятиями по физическому обучению. Более четверти (27,5%) опрошенных студентов физкультурой не занимаются, причём особенно высокая доля физически неактивных студентов (47,8%) выявлена среди отличников.

2. Затраты времени на подготовку к занятиям у основного количества опрошенных составляют преимущественно от 3 до 5 часов в день, ночной сон длится 5-7 часов. В то же время, 17,5% студентов, независимо от пола, спят менее 5 часов.

3. Прямой связи между затратами времени на подготовку к занятиям и успеваемостью не наблюдается: так, доля отличников среди тех студентов, кто тратит на подготовку к занятиям 5 часов в день и более, оказалась в 3,4 раза менее доли успевающих на 5-6 и ниже. Одновременно, наблюдается связь между успеваемостью и продолжительностью ночного сна: слабо успевающие студенты чаще спят менее 5 часов в сутки, по сравнению с отличниками.

Выявленные особенности позволяют утверждать, что успешность обучения может быть повышена при оптимизации режима дня студентов: достаточной продолжительности ночного сна, популяризации активных форм отдыха. Высокая доля физически неактивных студентов среди отличников свидетельствует о том, что необходимо формировать устойчивый стереотип студенческого лидера - успевающего в учёбе и ведущего здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Хасанова, Е.З. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Е.З. Хасанова // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад., 2010. – С. 33 – 38.
2. Russian Longitudinal Monitoring Survey. Available at: <http://www.cpc.unc.edu/projects/rhms>. Accessed March 8, 2009.
3. The mechanism by which exercise modifies brain function / D.E. Sutoo, K. Akiyama // *Physiol. Behav.* – 1996. - №60. – P. 177 – 181.

УДК 378.147(476.6)

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ

Суханова Е.А., Лукша И.Л.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Модульно-рейтинговая технология представляет эффективный метод организации учебного процесса, который с одной стороны стимулирует заинтересованную работу студента, усиливает мотивацию к обучению, позволяя заниматься саморазвитием, и с другой стороны требует от преподавателя постоянного повышения собственной компетентности.

На смену транслирования студентам определенного объема знаний пришла новая технология обучения, ориентированная на активизацию внеаудиторной, самостоятельной работы студентов. При этом экзамен не является доминирующим в определении итоговой оценки по дисциплине, главный акцент переносится на успеваемость студентов в течение семестра.

Модульно-рейтинговая система обучения обеспечивает ритмичную и качественную работу, позволяет дать объективную оценку знаний студентов, повышает эффективность работы преподавателей. По этой системе уже два года работают все факультеты нашего университета.

Процесс изучения дисциплины «Информатика» осуществляется по модульному принципу. Содержание дисциплины разделено на модули, каждый из которых заканчивается тестированием. Поскольку в рамках каждого модуля студент осваивает не только определённые знания, но и виды деятельности, связанные с получением и использованием этих знаний, то контролю подвергаются как знания, так и соответствующие умения и навыки. Контроль ориентирует студентов не только на уровень воспроизведения содержания учебного материала, но и на овладение фундаментальными понятиями дисциплины, развитие способностей активно использовать знания для решения возникающих реальных научных и производственных проблем, а также восприятия новых идей. Каждый модуль включает обязательные виды работ – лабораторные занятия, самостоятельные индивидуальные работы, кроме этого студенты могут выполнить дополнительные работы по выбору (написание реферата, выступление на конференции, решение задач повышенной