

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГрГМУ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич

Гродненский государственный медицинский университет, zhadzko@mail.ru

В современном обществе отношение к двигательной активности может рассматриваться как один из показателей общей культуры человека, при этом уровень сформированности отношения студента к физической культуре отражает эффективность образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учебном заведении.

Вместе с тем, объективно оценить уровень сформированности физической культуры занимающихся можно только комплексно, опираясь на метрические критерии физической подготовленности, в частности, основываясь на динамике показателей физической подготовленности занимающихся в условиях длительных систематических наблюдений в ходе учебного процесса [Бака Р., 2010]. В этой связи целью нашего исследования явился анализ динамики показателей физической подготовленности студентов ГрГМУ в течение учебного года.

Группу испытуемых составили 1453 студентки 1–4 курсов основной медицинской группы. Физическую подготовленность определяли путем проведения контрольных нормативов: бег 100 м (с), бег 500 м (мин), прыжок в длину с места (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (раз). Контрольные тесты проводили в начале осеннего и в конце весеннего семестра 2013/2014 учебного года. Анализ полученных результатов осуществляли общепринятыми методами математической статистики с использованием компьютерных программ Microsoft Excel и Statistica.

Ранее нами были представлены средние результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности у данной категории испытуемых [2], однако интерес представляют не только средние значения означенных параметров, но и количество студентов, показывающих тот или иной уровень физического потенциала, так как средний балл не всегда отражает положительные или отрицательные сдвиги физических возможностей организма.

В связи с вышеизложенным, в таблице 1 представлено количественное распределение студенток при сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности по десятибалльной шкале в осеннем семестре. Так, на первом курсе при сдаче теста «бег 100 м» оценку «1 балл» получило 132 испытуемых, что составляет 47,1 % от общего числа тестируемых. Исходя из изложенного следует, что процент студенток сдавших норматив от 2 до 10 баллов составляет 13,6 %, 14,3 %, 5,0 %, 3,9 %, 3,2 %, 2,1 %, 5,7 %, 2,5 % и 2,5 %, соответственно. Таким образом указанную информацию можно получить по каждому из проведенных нормативов по физической подготовленности, что представляет интерес при сравнении данных показателей с оценками, полученными при проведении означенного тестирования в конце учебного года (таблица 2).

Так, на втором курсе в беге на 100 м при среднем результате сдачи данного норматива «1 балл» в начале и в конце года, количество студенток, получивших означенную оценку снизилось с 65,8 до 48,1 % от общего числа испытуемых, что отражает положительную динамику физической подготовленности и, в частности, физического качества «быстрота».

Таблица 1 – Количественное распределение студенток при сдаче контрольных тестов по физической подготовленности по десятибалльной шкале в осеннем семестре.

Бег 100 м										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (280)	132	38	40	14	11	9	6	16	7	7
2 (266)	151	22	35	9	10	10	8	11	6	4
3 (337)	206	42	31	12	10	6	5	13	5	7
4 (301)	190	22	33	10	10	9	8	13	4	2
Бег 500 м										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (294)	96	25	20	33	44	34	17	18	5	2
2 (260)	118	23	32	22	24	20	9	9	3	0
3 (327)	195	24	37	19	17	19	2	10	4	0
4 (315)	188	31	34	27	15	10	3	6	0	1
Прыжок в длину с места										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (301)	78	14	23	28	36	27	31	21	24	19
2 (299)	94	34	28	40	24	18	22	15	18	6
3 (351)	87	19	45	32	44	36	24	18	28	18
4 (356)	101	26	36	27	44	33	29	21	23	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (289)	5	1	4	9	13	11	52	100	70	24
2 (268)	3	4	6	16	31	18	69	83	28	10
3 (320)	2	1	9	25	23	28	98	91	33	10
4 (345)	2	3	8	17	19	25	113	116	34	8

Таблица 2 – Количественное распределение студенток при сдаче контрольных тестов по физической подготовленности по десятибалльной шкале в весеннем семестре.

Бег 100 м										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (302)	125	30	33	22	19	17	17	23	8	8
2 (291)	140	33	31	19	12	14	9	15	12	6
3 (303)	185	31	38	13	9	3	7	9	6	2
4 (272)	188	22	24	7	7	5	1	7	5	6
Бег 500 м										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (300)	80	36	49	35	36	29	14	16	5	0
2 (287)	103	29	45	23	27	20	19	15	5	1
3 (335)	163	54	34	29	23	20	2	8	2	0
4 (321)	184	56	31	19	17	8	2	2	1	1

Окончание таблицы 2

Прыжок в длину с места										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (311)	58	20	21	35	36	40	37	17	30	17
2 (302)	68	30	33	29	34	27	27	22	21	11
3 (389)	108	33	36	46	37	41	31	16	23	18
4 (451)	116	41	53	34	63	38	42	26	29	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине										
Курс (n)	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (305)	2	2	4	12	12	10	64	107	68	24
2 (289)	1	1	4	12	20	12	78	92	55	14
3 (363)	1	4	8	22	26	22	124	102	45	9
4 (438)	0	1	1	21	32	28	168	139	39	9

В свою очередь, на четвертом курсе при среднем результате норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине» равном 7–ми баллам в осеннем и весеннем семестре, количество студенток, получивших означенную оценку увеличилось с 32,8 до 38,4 %, что также свидетельствует об улучшении физических возможностей организма занимающихся в течение учебного года.

Следует также отметить, что средний балл не всегда в полной мере отражает физические кондиции большинства испытуемых. Так, на третьем курсе в начале учебного года при среднем балле «7» в упражнении «поднимание туловища из положения лежа на спине» на данную отметку указанный норматив сдали 30,6 % студенток. В то же время, на том же курсе норматив «бег 500 м» со средним баллом «4» сдало лишь 9,1 %, а остальная масса студенток показали иной результат.

Таким образом, при исследовании физических возможностей студентов, для оценки динамики уровня физической подготовленности в течение учебного года необходимо использовать комплексный подход.

Литература

1. Бака, Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 14–17.
2. 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.