

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»  
Новополоцкий городской исполнительный комитет  
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

## **УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД**

Электронный сборник материалов  
Международной научно-практической конференции  
к 50-летию Полоцкого государственного университета  
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

**Улица без конца: строим инклюзивный город** [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

*Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.*

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко  
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь  
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

## АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ 1 и 4 КУРСОВ ГомГМУ

*Г.В. Новик, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета, кандидат педагогических наук, доцент*  
*З.Г. Минковская, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета*

**Введение.** Физическое воспитание в вузе – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. В системе физического воспитания легкая атлетика, как учебная дисциплина, занимает одно из ведущих мест в процессе подготовки специалистов в вузе. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни, хорошо формируют комплекс двигательных навыков. Физическая сила – это сочетание психофизиологических, нейрогуморальных и других процессов организма, которые позволяют преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать внешним силам. Силовые способности определяются уровнем мышечного напряжения, которое может оцениваться как в динамическом, так и в статическом режимах [1]. Силовая подготовленность проявляется в работе, которая требует высокого по уровню и длительного по времени мышечного напряжения.

Тренировка силовых показателей осуществляется в основном путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального уровня за счет повышения скорости сокращения мышц. К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, поднимание туловища и другие [2].

**Цель.** Провести анализ изменения физической подготовленности студенток основного отделения за 1 и 4 курсы ГомГМУ.

**Материалы и методы исследования.** Анализ научно-методической литературы; сравнительный анализ силовой, скоростно-силовой подготовленности студенток с использованием контрольных тестов; математическая обработка данных с использованием Statistica 10.0 и Microsoft Excel [3].

**Результаты исследования.** Исследования проводились в ноябре 2014 года и в ноябре 2017 года на кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ во время практических занятий по физической культуре. В исследованиях принимали участие 70 студенток основного отделения 1 курса и те же девушки 4 курса.

Контрольные тесты включали в себя: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища (средние результаты представлены в таблице 1).

Анализируя средние показатели контрольных тестов, мы видим: что сгибание и разгибание рук в упоре лежа улучшилось на 17 %, прыжок в длину с места – 4 %, поднимание туловища – 2 %.

Таблица 1. - Анализ средних показателей контрольных тестов студентов

Контрольные тесты	1 курс	4 курс
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11,29±0,7 раз	13,3±0,5 раз
Прыжок в длину с места	157,89±0,4 см	165,56±0,4 см
Поднимание туловища	62,97±0,3 раз	64,4±0,2 раз

Также отмечается положительная динамика в максимальных результатах для каждого из контрольных тестов (результаты представлены в таблице 2).

Сравнивая максимальные результаты контрольных тестов, мы видим: что сгибание и разгибание рук в упоре лежа улучшилось на 36 %, прыжок в длину с места – 7,5 %, поднимание туловища – 7 %.

Таблица 2. - Анализ максимально результативных показателей скоростно-силовой подготовленности студентов

Контрольные тесты	1 курс	4 курс
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22±0,7раз	30±0,5раз
Прыжок в длину с места	200±0,4 см	215±0,4 см
Поднимание туловища	70±0,3раз	75±0,2раз

**Выводы.** Таким образом, анализ результатов физической подготовленности студенток показывает, что произошло улучшение данных показателей по всем видам контрольных тестов. Что говорит об эффективности применяемых методик на занятиях по физической культуре на кафедре физического воспитания и спорта в ГомГМУ.

Список использованных источников

1. Бондаренко, И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и методы индексов / И. Г. Бондаренко // Физ.воспиатние студентов. — 2011. — № 2. — С. 10-13.
2. Новик, Г. В. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: методические рекомендации по физическому воспитанию для студентов: в 4 ч. ч.2 / Г. В. Новик, Н. В. Карташева, Т.Ф. Геркусова.- УО ГомГМУ - Гомель, 2007.- С. 14-18.
3. Шалупин, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА / В И. Шалупин, И. А. Письменский // Научный вестник МГТУ ГА. — 2015. — № 213. — С. 82-84.