

# Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы



**Материалы  
IV Международная научно-практической конференции  
Минск – Ташкент, 28 мая 2020 г.**

**Минск – Ташкент,  
28 мая 2020 г.**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИЗИОТЕРАПИИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ТАШКЕНТСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

КАФЕДРА РЕАБИЛИТОЛОГИИ, НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗКУЛЬТУРЫ

**Оздоровительная  
физическая культура молодежи:  
актуальные проблемы  
и перспективы**

**Материалы**

**IV Международная научно-практической конференции  
Минск – Ташкент, 28 мая 2020 г.**

**Минск - Ташкент  
28 мая 2020 г.**

УДК 613.71-053.8 (043.2)

ББК 53.54

0-46

**Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы** : материалы IV Междунар. науч. – практ. конф. (Минск - Ташкент , 28 мая 2020 г.). / под ред. : А. С. Ванда. – Минск : БГМУ , 2020. – 309 с. – ISBN 978-985-21-0540-8

Содержатся статьи специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, врачей по спортивной медицине, отделений врачебного контроля, физической реабилитации, ЛФК. Рассмотрены медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты физического воспитания студенческой молодежи, актуальные вопросы спортивной медицины и медицинской реабилитации.

Предназначены для специалистов в области оздоровительной, адаптивной физической культуры, врачей спортивной медицины, реабилитологов, инструкторов отделений восстановительного лечения.

Редакционная коллегия: А.С. Ванда, И.Ю. Киминская



© Ванда Е.С.

©Оформление. Белорусский государственный  
медицинский университет, 2020

5. Новик, А.А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т.И. Ионова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – С. 43–45.

## МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

Сулейманова М.И., [arif240@mail.ru](mailto:arif240@mail.ru)

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Республика Беларусь*

*Аннотация. В статье представлены показатели физической подготовленности студентов и на основе этих показателей построен групповой профиль физической подготовленности. Выявлены сильные и отстающие качества физической подготовленности обучающихся.*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, тестирование, индивидуальный профиль физической подготовленности, физическая кондиция.*

**Введение.** В высших учебных заведениях физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студента, так как является средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности человека.

Результатом деятельности в физической культуре являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, спортивные достижения, эстетическое, интеллектуальное и физическое развитие. Свои воспитательные, образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний.

Анализ тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов, представленных в отечественной и зарубежной литературе, позволил выявить следующее: большинство авторов являются сторонниками комплексного подхода к оценке физической подготовленности обучающихся. Тесты, используемые для оценки физической подготовленности должны выявлять уровень наиболее важных двигательных качеств. К их числу относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие и координацию.

**Цель и задачи исследования:** определение показателей физических способностей студентов, построение группового профиля физической подготовленности обучающихся.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Исследование уровня физической подготовленности студентов проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов 1 курса (девушки) дневной формы получения образования в начале и в конце 2016-2017 учебного года. Возраст обследуемых 17-18 лет, все испытуемые студентки отнесены к основному медицинскому отделению.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Способ оценки физической кондиции (подготовленности) человека включает проведение комплекса контрольных тестов, определяющих быстроту, силу, выносливость и скоростно-силовые качества с последующим сравнением результатов с нормативными показателями по каждому. Выявленная разница отображает соотношение между полученным в ходе тестирования результатом (Р) и соответствующим нормативным возрастным показателем (НВП) (в натуральных единицах измерения), после чего дается общая оценка уровня физической подготовленности (ОУФП) [1].

Расчет показателей и значения ОУФП производился по представленным формулам. Для расчета показателя гибкости:  $G$  (гибкость) =  $(P - НВП) / НВП$ ;  
 для расчета показателя по бегу:  $B$  (бег) =  $(НВП - P) / НВП$ ;  
 где  $P$  – фактический результат,  $НВП$  – возрастно-половая норма.  
 Для расчета общего уровня физической подготовленности:  $ОУФП = \sum (G + B + O + П + V + \dots) / n$

**Таблица 1 – Шкала оценки общего уровня физической подготовленности (ОУФП) (по Вавилову, 1997)**

Оценка	Интервал оценочных значений
«супер»	от 0,61 и выше
«отлично»	от 0,21 до 0,60
«хорошо»	от -0,20 до 0,20
«удовлетворительно»	от -0,60 до -0,21
«неудовлетворительно»	от -1,00 до -0,61
«опасная зона»	от -1,01 и ниже

Предлагаемый способ оценки физической кондиции организма, с использованием различных контрольных упражнений (тестов) в зависимости от возрастных особенностей, позволяет: сравнивать физическую подготовленность на разных этапах каждому занимающемуся, в известной мере точно и корректно; стимулировать личную заинтересованность в определении физической кондиции, а при необходимости коррекции процесса физической подготовки; приобщать мотивируя к соблюдению основ здорового образа жизни; удовлетворяет естественную потребность в физической активности; принимать самостоятельные решения по организации спортивно-оздоровительных занятий; получать комплексную оценку физической кондиции в онтогенезе, что послужит дополнительным сведением для врача,

тренера, преподавателя и учителя физической культуры в формировании профессиональных рекомендаций.

Наиболее надежными и информативными контрольными упражнениями (тестами), применяемые в профессиональной деятельности в рамках исследования являются:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз);
- прыжок в длину с места (см);
- подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки за головой, (кол-во раз);
- вис на перекладине хватом сверху на время (с);
- наклон туловища вперед из положения сидя на полу (см);
- бег на 100 м (с);
- бег на 1000 м (с).

Данный способ определения физической кондиции человека, позволяет оценивать уровень его подготовленности на протяжении всей жизни посредством сквозных тестов, выявлять уровень развития отдельных физических качеств, общего физического состояния человека, сравнивая результаты тестирования со средневозрастными показателями, а также прослеживать динамику их изменений. В таблице 2 представлены данные измерений, полученных в рамках проведенного исследования.

**Таблица 2 – Количественная и качественная оценка средних показателей студентов 1 курса**

Двигательные качества	Тесты	Результаты					
		Исходные			Конечные		
		Кол. оценка		Кач. оценка	Кол. оценка		Кач. оценка
		$\bar{x}$ факт.	расч.		$\bar{x}$ факт.	расч.	
Скоростные	Бег 100 м	17,6	-0,032	удовл.	17,4	-0,038	удовл.
Скоростно-силовые	Подъем туловища в сед за 1 мин.	39,6	-0,099	хорошо	44,3	0,055	хорошо
	Прыжки в длину с места	154,4	-0,133	хорошо	160,1	-0,111	хорошо
Гибкость	Наклон тулов. вперед	10,6	-0,185	хорошо	12,3	-0,062	хорошо
Выносливость	Бег на 1000 м	294,1	-0,121	хорошо	287,5	-0,097	хорошо
Силовые	Отжимания	8,95	-0,441	удовл.	10,7	-0,334	удовл.
	Вис на перекладине	23,4	-0,428	удовл.	29,4	-0,284	удовл.

На основе построения профиля физической подготовленности студентов 1 курса проследим изменения показателей, отражающие различные стороны подготовленности испытуемых (рисунок). Анализ

полученных данных не выявил существенных изменений в уровне физической подготовленности в тестах «прыжок в длину», «бег 100 м», «бег 1000 м», и они качественно оцениваются как «хорошо».



**Рисунок – Групповой профиль физической подготовленности студентов 1 курса**

Представленные данные позволяют выявить, что относительно слабыми звеньями подготовки являются такие качества как гибкость (наклон туловища вперед) и сила (отжимания, вис на перекладине). Несмотря на то, что наибольший прирост отмечен в показателе силовой выносливости, уровень этого качества за период эксперимента не изменился и соответствует оценке «удовлетворительно». Показатель контрольного теста «наклон туловища» в начале года находился на уровне «удовлетворительно», а к концу эксперимента соответствовал уровню «хорошо». Качественная оценка «хорошо» не изменилась в динамическом исследовании в тестах «прыжок в длину», «подъем туловища в сед», «бег на 1000 м», «бег на 100 м», но необходимо отметить прирост результатов в количественной оценке. Так, среднее значение в тесте «подъем туловища в сед» увеличилось с 39,6 раз в начале эксперимента до 44,3 раз в конце. Так же наблюдался прирост результата с 154,4 до 160,1 см. в тесте «прыжок в длину с места». Количественные показатели в спринтерском беге изменились в наименьшей степени. Диапазон средних значений в беге на 100 м составил 17,6-17,4 с.

С целью корректировки образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1 курса необходимо включить в содержание занятий упражнения на развитие таких качеств как сила, скорость и общая выносливость.

**Выводы.** Проведенное исследование, позволяет утверждать, что положительная динамика изменений большинства показателей двигательной

подготовленности студентов 1 курса свидетельствует об эффективности процесса физического воспитания в течение учебного года. Дифференцированный анализ полученных данных также выявил необходимость детального подхода в выборе средств для развития «отстающих» физических качеств.

Разработанная система оценки является более объективной по сравнению с традиционно используемыми методами математической обработки результатов педагогических тестов, т.к. позволяет наглядно и быстро отразить динамику исследуемых физических качеств, а также определить их вклад в структуру физической подготовленности студентов.

#### Список литературы

1. Вавилов, Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Какорина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58-61.

2. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.

3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ ТЕСТИРОВАНИЯ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА).**

*Ходосок В. Д., [valeri-wel@mail.ru](mailto:valeri-wel@mail.ru)*

*Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Республика Беларусь*

*Аннотация. Статья посвящена исследованиям функционального состояния студентов специального учебного отделения на начало 2019 -2020 учебного года. Выявлены самые распространённые заболевания обучающихся 1-4 курсов и установлен низкий уровень показателей, характеризующих состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.*

*Ключевые слова: физическая культура, функциональное состояние, студенты, специальная медицинская группа*

**Введение.** В современном мире информационных технологий значительно изменяется образ жизни человека. Технический прогресс и научные инновации в профессиональной деятельности привели к снижению двигательной активности населения и, как следствие, повлияли на показатели здоровья. Для улучшения сложившейся ситуации среди специалистов, работающих со студентами и учащимися, проводится методическая работа,