

матичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без «дополнительных» мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

Литература.

1. Виноградов П.А. *Физическая культура и здоровый образ жизни* / П.А. Виноградов / *Физическая культура и здоровый образ жизни* Москва., 1990.
Воронов Н.А. *Основы здорового образа жизни современного человека* / Н.А. Воронов // *Вестник современных исследований*. 2018. С. 120-122.
2. Пономарев Г.Н. *Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке* / Г.Н. Пономарев // *Культура физическая и здоровье*. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности*. – М.: *Физкультура и спорт*, 1991. – 224с.

УДК 796.012: [378.1:61]

ВЛИЯНИЕ НОВЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Маслак С.А., Серeda А.В., Позняк Ж.А., Константинова А.В.,
Орешенков К.М.**

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Одним из определяющих факторов здоровья человека является двигательная активность. Наряду с этим, в образе жизни большинства студентов отмечается повсеместное ее снижение, присутствует проблема гипокинезии, отмечается ухудшение физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности, что нельзя восполнить в полной мере на обычных учебных занятиях в рамках дисциплины «Физическая культура».

Решение данной проблемы возможно при использовании студентами различных средств и форм физической рекреации. В свободное от занятий время, представляющей собой часть физической культуры, нерегламентированную двигательную активность, которая направлена, в конечном счете, на оптимизацию физического состояния человека, нормализацию функционирования его организма в конкретных условиях жизни [1, 3, 5]. Как правило, занятия не связанные с большими физическими и волевыми усилиями, однако создающими мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонирующий фон для всех сторон его деятельности. Это состояние достигается благодаря специализированной двигательной активности (А. Г. Фурманов, В. А. Горовой и др.).

Цель исследования. Определение динамики уровня физической подготовленности студенток первых курсов медицинского университета, в процессе применения новых средств и методов физической рекреации.

Материалы и методы. В данном исследовании приняли участие студенты первых курсов лечебного и фармацевтического факультетов учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», основного и подготовительного учебных отделений в количестве 38 человек.

При проведении данного исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, включающее тест на силовую выносливость – поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), быстроту – бег 100 метров (с), общую выносливость – бег 1000 метров (с), скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), гибкость – наклон туловища вперед (см) в исходном положении сед, которое проводилось в начале и в конце учебного года; методы математической статистики.

Первоочередной задачей для нас явилось определение уровня физической подготовленности студенток в начале осеннего семестра. Проанализировав результаты тестирования можно достоверно констатировать, что начальный уровень физической подготовленности у студенток контрольной и экспериментальной групп находился на низком уровне и существенных отличий между собой не имеют ($p \leq 0,05$), о чем свидетельствуют результаты, приведенные в таблице (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студенток в начале учебного года

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в длину с места (см)	157,3±7,1	158,1±3,6
Поднимание туловища (кол.раз.)	46,4±5,1	45,9±4,7
Наклон туловища (см)	9,1±1,8	9,3±2,6
Бег 100 метров (с)	17,8±0,2	17,6±0,9
Бег 1000 метров (с)	4,59±4,7	4,57±6,1

Для решения поставленной цели был проведен педагогический эксперимент. Экспериментальной группе были предложены дополнительные занятия новыми формами физической рекреации в свободное от учебы время на выбор: занятия в группе здоровья (по интересам), различными видами фитнеса степ-аэробика, фитнес-бокс, light-fitness, фитнес на мини-батутах, посещение бассейна, спортивно-массовые мероприятия выходного дня, занятия в тренажерном зале [3, 4, 7]. Объем двигательной активности составлял дополнительно 4-6 часов в неделю. В сформированной контрольной группе занятия проводились только согласно учебной программе для учреждений высшего образования (УВО) (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика, плавание) в объеме 4 академических часа в неделю [2, 6].

В конце учебного года было проведено повторное педагогическое тестирование уровня физической подготовленности. Результаты тестирования представлены в таблице (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности студенток в конце учебного года

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в длину с места (см)	161,8±6,9	159,4±6,1*
Поднимание туловища (кол. раз)	50,1±4,7	46,1±5,9*
Наклон туловища (см)	13,2±2,9	9,9±4,8*
Бег 100 метров (с)	16,9±0,7	16,3±0,7
Бег 1000 метров (с)	4,51±2,9	4,56±4,9

Примечание: * – статистически значимые различия ($p \geq 0,05$) в начале и в конце учебного года

Результаты и обсуждения. Анализ результатов, полученных в конце эксперимента (окончание учебного года) позволяет констатировать достоверно, что в экспери-

ментальной группе средний уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкости, силовой выносливости вырос в значительной степени ($p \geq 0,05$) и достиг границы выше среднего уровня, быстрота и общая выносливость до границы среднего уровня. В контрольной группе средние показатели скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости изменились менее выражено, быстроты и общей выносливости повысились до верхней границы среднего уровня.

Выводы. 1. Полученные данные исследования позволяют сделать заключение, что студенты, поступающие на первый курс в УВО, в основной своей массе, имеют низкий исходный уровень физического развития и физической подготовленности.

2. Объем двигательной активности студенток первых курсов посещающих только академические занятия (2 раза в неделю) в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» не может значительно улучшить уровень физической подготовленности и подготовиться их к более успешной сдаче контрольного тестирования по физической подготовке.

3. Использование различных средств и форм физкультурно-рекреативной деятельности можно рекомендовать студентам во время учебы в УВО, как дополнительные средства для поддержания оптимального двигательного режима, повышения жизненного тонуса, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Литература.

1. Костючик, И. Ю. Место и значение физической рекреации в сфере физического воспитания студентов Полесского государственного университета / И.Ю. Костючик // *Здоровье для всех: материалы II Междунар.науч.-практ. конф., Пинск, 20-22 мая 2010 г.: в 2 ч. / Нац Банк РБ [и др.]; редкол.: К. К.Шебеко [и др.]. – Пинск, 2010. – С. 227–229.*

2. Маслак, С. А. Основы техники и методики обучения видов легкой атлетики: учебно-методическое пособие // С. А. Маслак [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2020. – 112 с.

3. Перевозчиков, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 59–61.*

4. Позняк, Ж. А. Структура и содержание фитнес-бокса в физическом воспитании студентов непрофильных учреждений высшего образования / Ж. А. Позняк // *Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Б. Юспа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 202–206.*

5. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // *Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.*

6. Физическая культура: типовая программа для высших учеб.заведений / В. А. Коляда (и др.); под ред. В. А. Коляды. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

7. Шкирьянов, Д. Э. Фитнес на мини-батутах в физическом воспитании студентов непрофильных УВО: история возникновения, предпосылки внедрения, структура и содержание занятия. / Д. Э. Шкирьянов, А. В Константинова // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2018. – №4 (101). – С.109–117.*