

На поставленный вопрос «Довольны ли вы процессом обучения» был дан один из высоких положительных процентов – почти 95%. Студенты довольны процессом обучения, проводимыми мероприятиями.

Заключительным вопросом стал «Что по вашему мнению стоит изменить/усовершенствовать на занятиях по физической культуре». Около 57% опрошенных отметили, что их все устраивает, 19% написали о нехватке занятий, внимание на которых обращено в сторону фитнеса и йоги, 12% затронули проблему об отсутствии занятий в бассейнах, 7% выявили желание о проведении гимнастики. И только 5% заявили о нежелании вовсе заниматься физической культурой.

Проведенное анкетирование выявило интересные данные. Обычно все проблемы связывают с малой заинтересованностью, недостаточной информацией в стенах учебных заведений. Однако исследования показали, что современные студенты достаточно хорошо информированы о Болонской системе, активно участвуют в программах, связанных с ней. Программа дает возможность к сотрудничеству и взаимодействию между УВО разных стран.

Студенты, получив качественные знания в стенах УВО, собираются в дальнейшем применять их на практике, так как большинство из них планируют работать по специальности, приобретенной в УВО.

Литература:

1. Адам, С. ECTS: от перезачета к накоплению кредитов: вызов 21-го столетия / С. Адам, П. Блок ; пер. Е.В. Шевченко // EAIE Forum. -1999. - Vol. I. No 3. P. 8-9. http://www.bigpi.biysk.ru/le/doc/tezaur/material_o_kreditah.doc. -05.04.2011.

2. Андерсон, Н. Интегральная оценка имиджа организации / Н. Андерсон // Маркетинг в России и за рубежом. - 2005. - № 1. - С. 45-52

3. Арсеньев, Д.Г. Современные подходы к проектированию и реализации образовательных программ в вузе / Д.Г. Арсеньев, А.И. Сурыгин, Е.В. Шевченко. - СПб. : Изд-во Политехи, ун-та, 2009. - 82 с.

4. Григорьяни, И.А. Актуальные проблемы совершенствования качества высшего профессионального педагогического образования специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 12. - С. 53-58

5. Давыдов, Ю.С. Необходимость интеграции научной и образовательной составляющих в высшей школе // Вестник Пятигорского лингвистического университета. - 2004. - № 2-3. - С. 108.

УДК 796.015:61-057.87

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Романов И.В., Васеха А.А., Литвинкович М.Д., Сидорович А.В.

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

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения [1].

В учреждениях высшего образования (УВО) медицинского профиля физическая культура является самостоятельной дисциплиной, обеспечивающей не только сохранение и

улучшение здоровья студентов, а также успешное решение задач по формированию общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста-медика [2]. Для повышения мотивации к занятиям по физической культуре, а также для поднятия уровня физической подготовленности целесообразно использовать разносторонние средства. В нашей статье мы рассмотрим использование средств физической подготовки, проводимых на открытом воздухе на занятиях по легкой атлетике у студентов-медиков [3].

Целью данной работы является определение значимости скоростно-силовой подготовки на занятиях по легкой атлетике у студентов-медиков основного отделения.

Методы исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие 40 студентов-юношей основного медицинского отделения ВГМУ 1 курса лечебного и стоматологических факультетов. Возраст испытуемых составил от 17 до 19 лет [3].

В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, математико-статистический анализ, контрольное тестирование, педагогический эксперимент.

В качестве оценки уровня скоростно-силовой подготовленности у 40 студентов-юношей лечебного, стоматологического факультетов были взяты результаты контрольного тестирования, предусмотренные типовой учебной программой «Физическая культура» № ТД-СГ.014/тип.: бег на 30 м и прыжок в длину с места. На основании полученных данных были сформулированы экспериментально-педагогические предпосылки и разработан комплекс физических упражнений на открытом воздухе (табл.1) для развития скоростно-силовых качеств у студентов-юношей.

Таблица 1 – Комплекс физических упражнений на открытом воздухе

Содержание физического упражнения	Дозировка
Ходьба выпадами в гору	20 раз на каждую ногу
Прыжки на двух ногах по лестнице (через 2 ступеньки)	20 прыжков

Для проведения эксперимента были сформированы экспериментальная (n=20) и контрольная (n=20) группы. Контрольная группа занималась на основе типовой программы по легкой атлетике, экспериментальная группа – по разработанной нами методике. Эксперимент длился два месяца с сентября по октябрь 2021 г. На первом и последнем занятии проводились контрольные испытания в прыжке в длину с места и бега на 30 м (табл.2).

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности студентов-девушек контрольной и экспериментальной групп ($\bar{X} \pm \sigma$)

Контрольные нормативы	Уровень физической подготовленности					
	Исходные данные			Конечные данные		
	КГ	ЭГ	P	КГ	ЭГ	P
Бег на 30 м (с)	4,93±0,33	4,89±0,42	> 0,05	4,89±0,4	4,74±0,32	< 0,05*
Прыжок в длину с места (см)	213±17	217±20	> 0,05	215±18	227±15	< 0,05*

Примечание: * – P < 0,05 – достоверность различий, ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Из результатов таблицы видно, что общий уровень скоростно-силовой подготовленности у студентов-юношей находится на недостаточно высоком уровне в КГ и в ЭГ. После эксперимента уровень скоростно-силовой подготовки в КГ остался на прежнем уровне, а в ЭГ повысился, что подтверждает коэффициент значимости (P < 0,05).

Проведенный педагогический эксперимент на основе применения упражнений на открытом воздухе (ходьба выпадами в гору, прыжки на двух ногах по лестнице) на занятиях по легкой атлетике у студентов-медиков показал, что студенты экспериментальной группы, использовавшие на занятиях данные упражнения показали результаты на 30 метров и в прыжке с места выше, чем студенты контрольной группы.

Таким образом, используя физические упражнения на открытом воздухе можно успешно совершенствовать не только скоростно-силовые качества в легкой атлетике у студентов, но и развивать двигательную координацию. С их помощью также совершенствуется умение управлять движениями тела, что чрезвычайно важно как для трудовой, так и для повседневной бытовой деятельности будущего врача [4].

Литература:

1. Васильков, П. С. *Объективная и субъективная оценка уровня физического здоровья студентов* / П. С. Васильков, Л. Н. Кривцун-Левшина, А. В. Тур, И. В. Романов, А. С. Минин // *Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом: материалы VIII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 декабря 2020 г.* / Витебский филиал УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»; редкол.: А. Л. Дединкин (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2020. – С. 30–32.

2. Мамошина, И. Н. *Повышение интереса к занятиям силовой подготовкой у студентов групп ОФП* / И. Н. Мамошина // *Омские социально-гуманитарные чтения – 2011: материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции (Омск, 15-16 марта 2011 г.)*: [сборник / редкол.: Кудринская Л. А. и др.]. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2011. – С. 345-346.

3. Романов, И. В. *Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета* / И. В. Романов, А. Г. Аксенцов // *Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: материалы 72-й научной сессии сотрудников университета 25-26 января 2017 г.* Витебск / Витебский государственный ордена Дружбы медицинский университет; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С.593-595.

4. Романов, И. В. *Гувербол как инновационное средство в физическом воспитании студентов-медиков* / И. В. Романов // *Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1-2 нояб. 2018 г.* / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018. – С. 225–229.

УДК 796.093.62:796.058

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ (КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)

Романов И.В.

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

Десятиборье – это сложная дисциплина легкой атлетике, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день – бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Предложенная более 100 лет назад программа по десятиборью не утратила своей актуальности до настоящего времени и сохранилась в своем первоначальном виде. Единственное исключение составили Олимпийские игры 1912 года, – десятиборье проводилось в три дня вместо двух [2, 4].