

## ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРОВОДИМЫЕ СО СТУДЕНТАМИ

**Потоцкий П.С., Харкевич М.В., Сазоник В.В.**

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

**Введение.** Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физическими упражнениями) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, непременно скажутся на его здоровье [1, 5].

**Актуальность.** «Физическая культура» являются обязательными для студентов, в период их обучения в вузе, но двух занятий в неделю, для укрепления здоровья недостаточно. Для этого необходимы дополнительные занятия, проводимые самостоятельно или под руководством преподавателя.

**Цель:** определение форм занятий физической культуры, получивших наибольшее распространение среди студентов.

Для получения необходимой информации проведён опрос студентов и изучалась имеющаяся специальная литература. Также были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются, анализ и обобщение полученных данных.

**Содержание.** Нами был проведен опрос среди студентов 1–4 курсов лечебного факультета Витебского Государственного медицинского университета. В нём приняло участие 224 человека.

Опросник содержал перечень основных секционных занятий, проводимых в университете: плавание, фитнес, туризм, ориентирование, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, большой теннис, гиревой спорт, армреслинг, другое (танцевальный кружок и т.п.). Также в содержание опросника входили средства, применяемые студентами самостоятельно: зарядка, бег, ходьба. Все занятия проводились во внеучебное время.

Все полученные данные представлены в таблице, в которой указано количество студентов по курсам, применяющих различные формы и средства физической культуры в свободное от учёбы время.

По формам занятия они были распределены на две группы: урочного типа и внеурочные [2, 3, 4, 6].

Занятия урочного типа, проводились преподавателями кафедры физической культуры или университета, а внеурочные занятия, применялись студентами самостоятельно (таблица 1).

**Таблица 1 – Формы и средства физической культуры, наиболее популярные среди студентов**

Форма занятия	Средства физической культуры	Лечебный факультет				
		Курс				
		1	2	3	4	%
	Плавание	6	18	12	9	8,8
	Акваэробика	-	-	8	7	2,9
	Фитнес	5	1	12	8	5
	Туризм, ориентирование	-	1	9	6	3,1

Урочная	Волейбол	6	10	8	7	6
	Футбол	3	2	7	8	3,8
	Баскетбол	3	1	8	8	3,8
	Настольный теннис	4	8	7	7	5
	Большой Теннис	-	-	5	7	2,3
	Гиревой спорт, армрестлинг, пауэрлифтинг	-	5	7	7	3,7
	Другое	10	20	4	8	8,1
Внеурочная	Зарядка	23	31	17	11	16
	Бег	12	22	19	9	12
	Ходьба	25	33	30	12	19,5
	Всего	96	152	153	114	100

**Заключение.** Таким образом, наиболее распространенной формой занятий физической культуры является урочная, охватывающая 52,5% студентов.

#### **Литература.**

1. Бароненко, В.П. *Здоровье и физическая культура студента* /В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.

2. Коробков, А.В. *Физическое воспитание* /А.В.Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.:Высш. школа, 1983. – 391 с.

3. *Советская система физического воспитания* / под ред. Г. И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.

4. *Теория и методика физической культуры: учебник* / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

5. *Физическая культура студента* / под ред. В. И. Ильича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

УДК 378.172

### **СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ И СТУДЕНТОВ ВГАВМ 1 КУРСОВ**

**Романов И.В.<sup>1</sup>, Маслак С.А.<sup>1</sup>, Колошкина В.А.<sup>2</sup>, Иванова В.П.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

<sup>2</sup>УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Проблема здоровья и современный уровень физической культуры и спорта предъявляют высокие требования к физической подготовленности, будущих врачей и провизоров. Физическая работоспособность – это потенциальная способность индивида проявлять максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе [1]. Функциональное состояние – это комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе [4].

Для определения функционального состояния и физической работоспособности используют общепринятые в спортивной медицине пробы с субмаксимальной физической