

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Харкевич М.В., Потоцкий П.С.

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

Введение. Период обучения в вузе считается важным этапом формирования потенциала здоровья студента. Главная роль в решении этой задачи отводится дисциплине «Физическая культура».

Здоровье студенческой молодежи в педагогической литературе рассматривается как существенное объективное педагогическое условие эффективности образовательного процесса в вузе, во многом обуславливающее его качество.

Актуальность. Образовательная деятельность студентов характеризуется ростом объема научной информации и ростом интеллектуальной нагрузки. Студенты загружены умственной работой по 10–12 часов в день, а в период сессии 14–16 часов. У большинства студентов в течение 80 % времени учебного года отмечается дефицит движения. Низкий объем суммарной двигательной активности в течение дня, характерный для многих студентов, приводит к выводу, что физическое воспитание в высшей школе – практически единственная компенсаторная форма физических нагрузок, доступная студентам.

Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Содержание. С целью определения динамики изменения функциональной подготовленности студентов-девушек стоматологического факультета ВГМУ было проведено исследование, в котором приняли участие 45 человек. В течение года (с 2022-2023), в конце каждого семестра (с I по III курс) у студентов осуществлялось тестирование физической подготовленности по следующим показателям: 30 м., 1000м., прыжок в длину с места, подъем туловища (таблица 1).

Таблица 1 — Определения динамики изменения функциональной подготовленности студентов-девушек стоматологического факультета ВГМУ

№ п/п	I семестр				II семестр				III семестр			
	30м	1000м	Прыжок с места	Подъем туловища	30м	1000м	Прыжок с места	Подъем туловища	30м	1000м	Прыжок с места	Подъем туловища
1	14,3	3,43,0	220	8	14,1	3,28,0	224	10	14,2	3,31,0	221	10
2	14,1	3,38,0	256	1	13,8	3,19,0	226	2	13,4	3,14,0	268	4
3	13,9	3,44,0	248	10	13,8	3,21,0	268	11	13,9	3,17,0	273	15
4	14,2	3,28,0	226	10	14,0	3,18,0	230	10	13,9	3,21,0	228	11
5	14,6	3,50,0	240	2	14,2	3,43,0	236	4	14,4	3,47,0	232	3
6	13,8	3,54,0	231	10	13,7	3,49,0	232	6	13,7	3,51,0	230	7
7	14,0	3,25,0	236	10	13,9	3,23,0	240	15	13,6	3,19,0	246	15
8	14,1	3,47,0	235	3	14,0	3,42,0	237	10	14,1	3,40,0	240	10
9	13,3	3,27,0	241	6	13,1	3,31,0	244	6	13,2	3,34,0	238	7
10	13,6	3,32,0	260	10	12,9	3,27,0	263	12	12,7	3,24,0	266	15
11	14,6	3,44,0	230	8	14,0	3,41,0	233	9	13,9	3,43,0	235	8

12	14,5	3,52,0	225	2	14,2	3,49,0	227	3	14,3	3,52,0	221	3
13	14,2	3,58,0	252	1	13,7	3,39,0	267	2	13,5	3,37,0	270	4
14	14,1	3,56,0	220	10	14,0	3,58,0	218	11	14,3	4,06,0	217	11
15	14,6	3,54,0	226	3	14,4	3,47,0	229	3	14,7	3,49,0	220	4
16	14,2	3,50,0	256	13	14,0	3,44,0	252	15	14,1	3,43,0	254	15
17	13,1	3,32,0	222	3	13,0	3,28,0	230	5	13,1	3,23,0	234	5

Сравнивая показатели физической подготовленности студентов с 1 по 3 курс, следует отметить, что показатели имеют тенденцию к повышению к 3 курсу. Причем наиболее очевидно улучшение показателей бега на 30м, характеризующих общую выносливость. Общая выносливость во многом определяет уровень работоспособности, который в свою очередь влияет на успешность обучения в вузе.

Заключение. Анализ данных позволил установить положительную динамику роста физической подготовленности студентов стоматологического факультета за время обучения в вузе.

Анализ литературных источников показал, что одним из основных средств повышения функциональных возможностей организма, общего уровня здоровья и успеваемости студентов является тренировка выносливости. Главное направление для развития общей выносливости – это постепенное увеличение длительности выполнения аэробных упражнений умеренной мощности. Основным методом развития общей выносливости – равномерный, который предусматривает постепенную адаптацию организма к работе и позволяет эффективно повышать функциональные возможности кардио-респираторной системы [1].

Опрос преподавателей физической культуры показал, что использование именно циклических упражнений аэробной направленности повышают функциональные возможности организма человека. На занятиях по физической культуре наблюдается рост удельного веса аэробных упражнений в физической подготовке студентов, который позволяет должным образом развивать у них основные физиологические и энергетические системы, влияя на адаптацию организма к усложняющимся условиям образовательного процесса.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. *Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев.* – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 543 с.

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВОЗРАСТНЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ

Чернышева Е.Н.

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Российская Федерация

В свете современных социально-экономических и политических событий, происходящих в обществе, наблюдается тенденция к снижению активной деятельности женщин зрелого возраста, что в свою очередь оказывает неблагоприятное воздействие на организм по ряду интегративных показателей (уровень психофизического и психоэмоционального состояния, физическая работоспособность, резервы адаптации и ценностно-мотивационные установки). Особенно это касается женщин-спортсменок, которые по различным причинам резко прекратили спортивную карьеру. Прекращение