

3. Максимова, Е.Н. *Физическая активность и психическое состояние человека*/ Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков // *Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы*. 2020. №4(29). С.73–76.

4. Чусов, Р.А. *Влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов*/ Р.А. Чусов, Г.И. Семенова // *Международный студенческий научный вестник*. – 2017. – № 6.;

5. Сайкина, Е.Г. *Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности*/Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 11-4.

УДК 78.14:61-057.875]:796.012

РАЗРАБОТКА КОНТРОЛЬНЫХ И ЗАЧЕТНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

**Романов И.В., Ковалевский А.Б., Лаппо В.А.,
Белей В.В., Большаков Л.В., Иванова В.П.**

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

Проблема тестирования физической подготовленности учащихся – одна из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания. Однако для студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению, эта проблема остается не решенной. Сложность оценки уровня физической подготовленности у студентов-медиков специального отделения состоит в том, что допускается использовать только те упражнения, которые не имеют противопоказаний и которые при этом являются информативными для оценки уровня физической подготовленности [1, 2]. Актуальностью данной работы является разработка контрольных и зачетных тестов для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении студентов-медиков, что позволит преподавателям физической культуры, работающим с названным контингентом учащихся, использовать программный материал, разнообразнее выстраивать учебно-воспитательный процесс, способствовать более качественной работе [3].

Цель работы. Разработать контрольные и зачетные тесты для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении для студентов-медиков.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные тесты, математико-статистические методы.

Результаты и обсуждения. Разработаны контрольные и зачетные тесты для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении.

Общая выносливость. Быстрая ходьба в чередовании с бегом в течение 6 мин (подсчитать и оценить расстояние, количество метров, преодоленное за 6 мин) (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка результатов общей выносливости

Вид испытания	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
6-минутный бег, ходьба, м	девушки	1151 и выше	1050-1150	1000-1049	900-999	899 и ниже
	юноши	1251 и выше	1150-1250	1100-1149	1000-1099	999 и ниже

Силовые способности мышц. Брюшной пресс:

- Из исходного положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях, поднятие плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать), количество раз в минуту.
- Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднятие слегка согнутых в коленях ног вверх и опускание прямых ног, количество раз в минуту.
- У студентов, имеющих сколиоз, применяется другой тест. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, сгибание ног в коленях, подтягивания пятки к ягодицам и разгибание (пятки от пола не отрывать), количество раз в минуту.

Разгибание спины. Из исходного положения лежа на животе, руки вперед, поднятие верхней части туловища (живот от пола не отрывать), количество раз в 1 минуту.

Плечевой пояс. Женщины – из исходного положения упор стоя на коленях, кисти рук параллельны, сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад), количество раз в минуту. Мужчины – из положения упор лежа сгибание и разгибание рук (кисти параллельны), количество раз в минуту.

Нижние конечности. Из основной стойки приседание с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром – 90 градусов), количество раз в минуту (таблица 2).

Таблица 2 – Контрольные тесты для оценки силовых способностей мышц студентов специального учебного отделения

Вид испытания	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
Силовые способности мышц брюшного пресса						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол-во раз	Жен.	57 и выше	50-56	44-49	37-43	36 и ниже
	Муж.	61 и выше	51-60	43-50	36-42	35 и ниже
Поднятие ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол-во раз	Жен.	36 и выше	31-35	28-30	24-27	23 и ниже
	Муж.	37 и выше	33-36	29-32	25-28	24 и ниже
или						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивание пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол-во раз	Жен.	43 и выше	38-42	33-37	28-32	27 и ниже
	Муж.	45 и выше	41-44	36-40	30-35	29 и ниже
Силовые способности мышц спины						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол-во раз	Жен.	52 и выше	45-51	39-44	32-38	31 и ниже
	Муж.	50 и выше	45-49	38-44	31-37	30 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол-во раз	Жен.	36 и выше	28-45	23-27	19-22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, кол-во раз	Муж.	43 и выше	35-42	30-34	25-29	24 и ниже
Силовые способности мышц нижней конечности						
Приседание из основной стойки до угла 90° между голенью и бедром, кол-во раз	Жен.	47 и выше	42-46	39-41	35-38	34 и ниже
	Муж.	60 и выше	51-59	46-50	42-45	41 и ниже

Выводы. В результате анализа литературных источников и проведенных исследований для определения уровня физической подготовленности студентов-медиков специального отделения были разработаны следующие контрольные и зачетные тесты (общая выносливость – 6-ти минутный бег с ходьбой, сила – поднимание плечевого пояса, поднимание верхней части туловища, сгибание и разгибание рук, приседание).

Литература.

1. Егорычева, Э.В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы / Э.В. Егорычева, А.Д. Викулов // Теория и практика физического воспитания: Ярославский педагогический вестник, 2014. – №1. –Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 256–261.

2. Мельников, В.С. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы в университетском комплексе / В.С. Мельников, М.И. Кабышева // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) – Оренбург, 2013. –С. 3310–3313.

3. Романов, И. В. Определение уровня физической подготовленности студентов фармацевтического факультета / И. В. Романов, А. Г. Аксенов // 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.

УДК796.011.1-053.81

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ

Саханчук К.Р., Кузмицкая А.Н., Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Безработица, инфляция и все то, что постоянно изменяет социальные характеристики, происходящие в современном обществе, приводит не только к ухудшению здоровья, вырождению населения, но и к различным асоциальным проявлениям, которые способствуют нарастанию девиантного поведения и развитию его новых форм. По мере ухудшения экономической ситуации в стране, особо актуальной становится деятельность учреждений социально-культурной и спортивной сферы [2].

Девиантное поведение, это такое устойчивое поведение личности, которое периодически отклоняется от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм. Девиантное поведение может быть, как негативным, так и позитивным. Количественный рост различных форм негативной девиантности (преступность, жестокость) наблюдается во всех слоях общества, и особенно большие масштабы приобретает в молодежной среде. Вопрос о девиантном поведении молодежи является достаточно актуальным и социально значимым в сегодняшней реальности.

Основным социально активным психологическим субъектом является молодежь, от которой и зависит степень проявления социально неприемлемого поведения. В этом возрасте еще не сформировано стойкое мировоззрение, и здесь личность особо поддается внешнему влиянию, с легкостью воспринимаются интересы и взгляды окружающих, происходит изменение в мотивационной сфере. Девиантное поведение наносит ущерб самой личности, а также окружающим людям, так, например, вызывает отрицательное отношение к учебе, падает уровень интеллекта, появляется агрессия.