

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Актуальность проблемы: физическое воспитание в университетах играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у будущих специалистов в медицинской сфере. Недостаток физической активности может привести к снижению ресурсов здоровья, что, в свою очередь, может отразиться на качестве учебы и будущей профессиональной деятельности студенток-медиков. Поэтому внимание к физическому воспитанию студентов в университетах необходимо усиливать для обеспечения их успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности [1].

Безусловно, студенткам-медикам особенно важно иметь хорошую физическую форму, так как их будущая профессия требует высокой концентрации внимания, стрессоустойчивости и физической выносливости. Регулярные физические упражнения позволяют студенткам поддерживать работоспособность и мотивацию на высоком уровне, что в свою очередь положительно скажется на учебе, работе и личной жизни.

Будущий врач должен быть не только квалифицированным специалистом в области медицины, но и быть готовым к принятию ответственности за жизнь и здоровье пациентов в сложных ситуациях. Важно, чтобы врачи были готовы к действию и способными поддерживать себя в хорошей физической форме, чтобы успешно справляться с трудностями на пути к спасению жизней. Знания, умения и навыки, получаемые студентами имеют целью не только подготовку к выполнению профессиональной деятельности в экстремальных условиях, требующих адекватной самоотдачи, но и формированию личностных качеств человека. На практике это выглядит как отработка основных физических (выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота), и профессионально-прикладных качеств, а также психологических умений, включая устойчивость к перегрузкам, релаксацию, выдержку, самообладание [2].

В нынешней обстановке рыночной экономики здоровье является одним из решающих факторов, обеспечивающих востребованность специалиста на современном рынке труда. Следует иметь в виду и то, что сегодняшний работодатель, стремится приобрести не только носителя профессионального опыта, но и работоспособного, здорового, делового и привлекательного сотрудника.

Студенты медицинских вузов, и особенно девушки, в результате специфических особенностей учебного труда и условий жизни, перенапряжения нервной системы в период обучения в вузе и при прохождении практики в медицинских учреждениях нуждаются в повышении физической подготовленности, дающей возможность противостоять негативным тенденциям: работы в ночное время, длительному нахождению в неудобной позе, физическому напряжению [3]. Очевидно, первичная диагностика и оценка позволит определить реальный уровень физической подготовленности девушек и на этой основе разработать пути её оптимизации с учетом индивидуальных способностей и интересов студенток медицинского вуза.

Целью исследования являлось изучение и оценка уровня физической подготовленности студенток первого курса медицинского вуза

Материалы и методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная работа на первом этапе (2023-2024гг.) включала изучение исходного уровня физической подготовленности девушек студенток первого курса НАО Медицинского Университета г. Караганды, в количестве 30 человек. С этой целью была проведена первичная диагностика по 5 показателям [4,5]. Для оценки скоростно-силовых способностей применялись следующие испытания: «Прыжок в длину с места», «Прыжок вверх со взмахом рук», «Бросок набивного мяча 1кг». Для оценки координационных

способностей использовали «Челночный бег». Для оценки силовых способностей применялся тест «Подъем туловища из положения лежа». Методами математической обработки данных вычислили: M – средние арифметические величины; σ – стандартное квадратическое отклонение; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; V – коэффициент вариации. Полученные результаты, обработанные по принятым в педагогических исследованиях методам, позволили дать количественную оценку показателей физической подготовленности студенток.

Полученные результаты и их обсуждение. На основании проведенного тестирования нами были изучены показатели физической подготовленности будущих медиков, характеристика которых представлена в таблице 1. Так, среднегрупповые результаты в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности «Прыжок в длину с места» составили $168 \pm 2,1$ см; «Прыжок вверх со взмахом - $25 \pm 0,6$ см; «Бросок набивного мяча 1 кг» - $470 \pm 8,0$ см. В координационном тесте - «Челночный бег за 40 с.» среднегрупповой результат равнялся $170 \pm 1,3$ м., в силовом тесте «Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)» $32 \pm 1,2$ раз.

Таблица 1. Общая статистическая характеристика показателей физической подготовленности студенток первого курса медицинского вуза

Показатели	M	σ	m	V	Уровень
Прыжок в длину с места (см)	168	11,5	2,1	6,9	Низкий
Прыжок вверх со взмахом рук (см)	25	3,5	0,6	14	Низкий
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	470	43,2	8	9,2	Средний
Челночный бег за 40 с. (м)	170	7,2	1,3	4,2	Средний
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	32	6,6	1,2	20,8	Низкий
S (сумма тестов)					Низкий

Размах отклонений подтверждается значением коэффициента вариации (V). Данный коэффициент показывает разброс значений результатов и соответственно характеризует степень однородности состава групп испытуемых. Известно, что если коэффициент вариации не превышает 10%, то выборку можно считать однородной [6].

В тестах «Прыжок в длину с места (см)», «Прыжок вверх со взмахом рук (см)» и «Бросок набивного мяча 1 кг (см)», характеризующих скоростно-силовые способности, степень варьирования результатов составила 6,9%, 14% и 9,2%. В тесте, определяющем координационные способности, степень варьирования составила 4,2% («Челночный бег за 40 с»). В силовом тесте «Подъем туловища из положения лежа», коэффициент вариации имел максимальную величину 20,8%. Значения коэффициента вариации по всем тестам, за исключением силовых указывают на однородность состава группы испытуемых по изученным показателям.

В результате педагогической диагностики установлены низкие среднегрупповые уровневые оценки в показателях скоростно-силовых способностей («Прыжок в длину с места»; «Прыжок вверх со взмахом рук») и силовых способностях («Подъем туловища из положения лежа»). Средние групповые уровневые оценки получены девушками в тестах, характеризующих скоростно-силовые («Бросок набивного мяча 1 кг») и координационные способности («Челночный бег 40 с.»). По сумме тестов оценка физической подготовленности студенток первого курса соответствовала низкому уровню.

Анализ полученных данных в процентном соотношении выявил, что по сумме тестов высокие оценки получили: 5% девушек, средние - 38% и у 57% девушек – низкие оценки (Рис. 1). Наиболее сильной стороной развития физических качеств явились КС, показатели которых у 13,3% девушек соответствовали высокому и у 53,3% - среднему уровню. Также средний уровень девушки показали в контрольном испытании «Бросок набивного мяча», который составил 73%. Слабым звеном двигательной подготовленности девушек оказались

скоростно-силовые и силовые качества. В прыжковых тестах низкие оценки получили 56,6% (прыжок в длину с места) и 90% (прыжок вверх со взмахом рук), в силовом (подъем туловища из положения лежа) - 80% девушек.

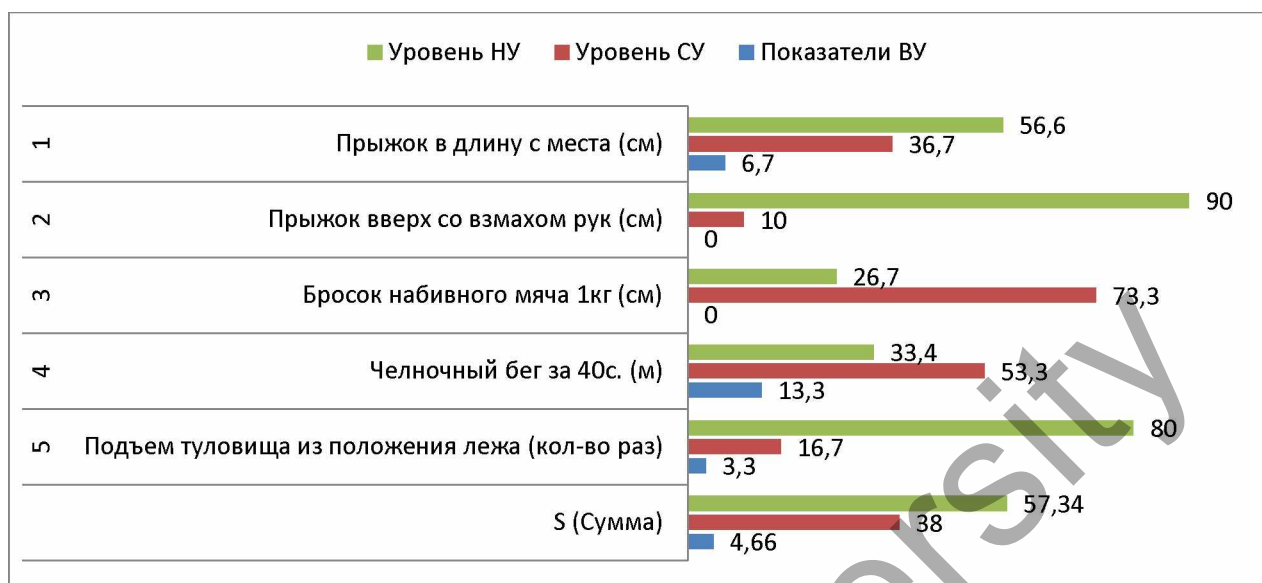


Рис.1 Уровневая оценка показателей физической подготовленности студенток первого курса (%)

Таким образом, результаты тестирования показали, что общая физическая подготовленность студенток первого курса медицинского вуза находится на низком уровне, что диктует необходимость поиска путей оптимизации их физкультурно-спортивной активности как одного из факторов готовности к будущей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Кусова А.Р., Цилидас Е.Г., Наниева А.Р., Кусова И.Т. Влияние различных видов занятий по физической культуре на физическое развитие, функциональное состояние и уровень физической подготовленности студенток медицинского вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3.
2. Чернышев, В., Харламов Е., Жаров Л., Мерклин В., Грачёв О. Личность медика и физическая культура: смена приоритетов на рубеже столетий / Чернышов В. [и др.] // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 444-445.
3. Бобкова Е.Н., Зюрин Э.А., Куренцов В.А. Исследование отношения взрослого населения Российской Федерации к физической культуре и спорту, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Вестник спортивной науки. 2017 № 6. С. 67-74.
4. Типовая учебная программа «Физическая культура» для всех специальностей и направлений высших учебных заведений (кроме специальности «Физическая культура и спорт») / Алматы. — 2016. — С. 33.
5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» / Бердск - 2017 г.
6. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К.Петров. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 — 288 с.