

**Каштанова Инна Ивановна**

старший преподаватель

**Кленникова Татьяна Васильевна**

старший преподаватель

**Князева Татьяна Ивановна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский

университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*Аннотация: в данной статье рассматриваются различные подходы двигательной активности и физической подготовленности студенток медицинского вуза, а также уровень развития их физических качеств.*

*Ключевые слова: студентки, физические качества, вуз, физическое развитие, физическая подготовленность.*

Студентки, поступающие в медицинский вуз, имеют разный уровень физической подготовленности, поэтому физическое развитие подрастающего поколения как вопрос большой государственной значимости находится под постоянным контролем государства. В особенности актуальными представляются задачи, которые решают кафедры физической культуры вузов, которые направлены на развитие двигательной деятельности и физической подготовленности студенток.

Исследования показывают, чем выше двигательная активность студенток, тем выше их уровень физической работоспособности. Соответственно меньше они подвергаются стрессовым явлениям, возникающим в результате эмоциональных перегрузок. Следует обратить внимание на уровень физического

развития студенток, составляющих большую часть контингента всех обучающихся в вузе, абсолютное большинство которых все еще плохо физически подготовлены.

Низкий уровень физической подготовки обучающихся выражается в недостаточном развитии физических качеств. Создаются определенные трудности при прохождении программного материала и сдаче контрольных нормативов.

Особое внимание мы уделяем изучению движения физического развития и физической подготовленности в период обучения в вузе и выявление связи между ними, а также наиболее эффективные средства и методы, обеспечивающие необходимый уровень физической подготовленности студенток.

Нами замечено, что многогранное занятие повышает уровень физических качеств, чем занятие, направленное на развитие только одной из этих сторон. Проходящая в процессе занятия функциональная и биохимическая адаптация организма зависит от характера и направленности учебного процесса, многообразное комплексное занятие приводит к наиболее разносторонней адаптации [4].

Некоторые авторы, ссылаясь на результаты, полученные в ходе своих экспериментов, предлагают проводить занятия на развитие скоростно-силовых качеств, с преимущественной направленностью, где занимающиеся получают более высокое развитие физических качеств, и основная масса студенток выполняют нормативные требования [1–3].

50% от занятия должно отводиться на развитие силовых качеств, 20% – на развитие быстроты, 20% – на развитие выносливости и 10% – на развитие гибкости. В целях улучшения учебного нужно избирательно-направленное воспитание отстающих по уровню физической подготовки. Для решения поставленной задачи необходимо выявить наиболее рациональный вариант разминки. Для этого необходимо начинать разминку не с бега, как принято, а с упражнений на силу, сначала динамического, а затем статического характера. После силовых упражнений проводится бег в течение 3–4 мин, затем общеразвивающие упражнения и беговые упражнения на ускорения. По результатам такого занятия у студенток

---

значительно повышается уровень физической подготовленности и физической активности.

Учебный процесс не будет совершенствоваться, если сделать акцент на развитие всех физических качеств. Чтобы повысить разный уровень физической подготовки рекомендуют проводить занятия с равномерным распределением времени на занятии, чтобы развить силу, быстроту, выносливость. Первое занятие, направленное на развитие силы, второе на развитие быстроты и третье на развитие выносливости, а дальше следует проводить по четыре занятия на развитие этих качеств. Все эти физические качества не существуют изолированно, они взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Один из ученых установил, что выносливость отдельных мышц развивается лучше при выполнении упражнений с малыми грузами, чем с большими грузами. Он указывал, что при выполнении упражнений на развитие выносливости отдельных групп мышц, включение силовых упражнений оказывает отрицательное, замедляющее влияние, объясняя это разнохарактерность деятельности двигательных единиц и периферической импульсации, что создает разные условия образования динамического стереотипа. Также при занятиях с одним каким-либо постоянным грузом развивается лучше, чем при занятии с постепенным увеличением груза.

Одной из причин отставания части занимающихся в овладении физическими упражнениями является недостаточный учет индивидуальных особенностей студенток. Для этого нужно учитывать физическое развитие обучающихся: рост, вес, окружность грудной клетки и жизненную емкость легких, также необходимо определить уровень развития физических качеств. Из психологических особенностей необходимо изучить волевые качества и некоторые типологические особенности. Результаты проведенного эксперимента показали, что обучение физическим упражнениям с учетом индивидуальных особенностей студенток дает возможность в относительно короткие сроки улучшить показатели физического развития, повысить уровень основных физических качеств, увеличить объем навыков и умений.

### ***Список литературы***

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2013. – 528 с.
3. Есеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Есеев. – Р н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А. Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – М.: КинРус, 2013. – 304 с.