

УДК 378.147:004:663(476.6)

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I КУРСА ФАКУЛЬТЕТА
ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ**

Томашев Г.К., Марчук А.Н.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Целью проводимых исследований в 2009 – 2010 годах, на первом курсе, было определение эффективности применения оздоровительной тренировки на занятиях по физической культуре.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие задачи:

1. Выявить влияние оздоровительной тренировки на физическое развитие студентов I курса.

2. Изучить влияние оздоровительной тренировки на физическую подготовленность занимающихся.

3. Изучить влияние оздоровительной тренировки на показатели физической работоспособности студентов I курса.

Физическую подготовленность в данном исследовании оценивали по результатам следующих контрольных нормативов: прыжок в длину с места, наклон вперед, челночный бег, подтягивание (ю) и сгибание туловища из положения лежа (д), бег на 30м, бег на 1500м (ю) и 1100м (д).

Уровень подготовленности организма определяется работоспособностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для определения их функциональных возможностей мы использовали пробу Руффье-Диксона, а также измеряли следующие показатели: АД, ЖЕЛ [3, 4, 7].

Антропометрическим измерениям подверглись основные показатели физического развития: рост (длина тела) стоя, вес (масса) тела, окружность грудной клетки (пауза).

Все измерения и прेम контрольных нормативов проводились дважды. Осенью (перед началом систематических занятий) и весной (после года обучения).

Результаты проведенных исследований отображены в следующих таблицах [1, 2].

Таблица 1 - Сравнение показателей физического подготовленности испытуемых

ПОКАЗАТЕЛИ	Статистические характеристики			
	$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	t	$p \leq$
Прыжок в длину с места (см)	181,52±5,83	184,48±6,18	2,60	0,05
Наклон в перед сидя на полу (см)	7,88±1,52	9,32±1,6	2,43	0,05
Челночный бег 4x9м (с)	9,98±0,30	10±0,31	0,34	1
Подтяг. в висе (ю), сгиб. разгиб. тул. (кол-во раз)	37,76±2,96	39±2,97	2,31	0,05
Бег 30м (с)	5,55±0,08	5,44±0,09	1,83	0,1
Бег 1100м (д) и 1500м (ю)	6,03±0,14	5,9±0,13	2,06	0,05

Таблица 2 - Сравнение показателей физической работоспособности испытуемых

ПОКАЗАТЕЛИ	Статистические характеристики			
	$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	t	$p \leq$
ОГК (пауза)	83,56±1,18	85,04±1,25	2,43	0,05
ЖЕЛ	3,18±0,13	3,34±0,13	2,14	0,05
Индекс Руффье	8,3±0,6	9,4±0,69	3,52	0,01
АД (мах)	121±1,4	118±2,04	2,06	0,05
АД (мин)	74,92±1,9	77,4±1,38	2,16	0,05

Примечание. X_1 – среднее арифметическое значение (осень); X_2 – среднее арифметическое значение; $\pm \sigma$ – стандартная ошибка среднего арифметического значения, t-Т-критерий Стьюдента, p – уровень значимости.

За период исследования были выявлены существенные изменения рассматриваемых показателей физической подготовленности и работоспособности. Многие из которых являются достоверно значимыми.

Для того чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье студентов, необходимо соблюдать следующие правила [5], [6]:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями студентов;

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Таким образом, опираясь на результаты исследования, изложенные выше можно заключить, что для повышения эффективности применения оздоровительной тренировки на занятиях по физической культуре целесообразно использовать рациональное сочетание различных видов физических упражнений преимущественно аэробного характера.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу Основы НИР для студентов специальности 11.02.02 – «Физическая культура» / В.А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.

2. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

3. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. — М.: Физкультура и спорт, 1991.-208 с.

4. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-96 с.

5. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ./ Под. ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986.

6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец.03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.-287 с.

7. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.