

УДК 378.147:004:663 (476.6)

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

Чекан Ю.В., Бесараб Г.В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Одной из основных задач физической культуры является укрепление здоровья человека.

Целью нашего исследования было определение влияния занятий плаванием на функциональное состояние организма студентов на примере 3 курса агрономического факультета.

Для этого мы провели тестирование физического развития и функционального состояния студентов в начале и в конце учебного года.

ПОКАЗАТЕЛИ	Статистические характеристики			
	$X_1 \pm \sigma$	$X_2 \pm \sigma$	t	$p \leq$
ОГК (пауза)	86±29,67	95,33±4,15	2,5253	0,05
ЖЕЛ	4,44±0,18	4,22±0,15	2,0152	0,10
Индекс Руфье	10,18±1,02	11,84±1,10	2,9463	0,02
АД (мах)	123,22±4,75	126,44±3,87	0,6449	1,0
АД (мин)	74,44±2,56	77,33±2,31	0,9246	0,40

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.

Проведенные исследования, отраженные в данной таблице, показывают, что согласно теста Руфье, сравнительные данные тестирования показывают положительный сдвиг функционального состояния всего организма и здоровья студентов, а, следовательно, улучшение потенциальной способности при выполнении физической нагрузки.

Следует отметить также положительные изменения показателей окружности грудной клетки, которые говорят о развивающем эффекте верхнего плечевого пояса.

Показатели изменения артериального давления достоверно значимых сдвигов не имеют, что также говорит, о том, что данные занятия имеют оздоровительный эффект.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что уровень состояния здоровья студентов, занимающихся плаванием, по основным показателям улучшился. Это говорит об эффективности использования занятия плаванием в учебном процессе студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». 2004.-480с.
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., Ерусалимский, Л.А. 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.-287с.
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.