

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Букас И. А., Савицкая О. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В данной работе проводится анализ результатов медицинского осмотра, тестирования некоторых показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма, на основании которых определяется уровень физического состояния студентов первого курса специального учебного отделения факультета иностранных языков.

Дисциплина «Физическая культура» в вузе является обязательной для всех обучающихся. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, которые не являются препятствием для занятий физической культурой, но требуют индивидуальной направленности, ограничения содержания учебного материала и величины физической нагрузки, относятся к специальному учебному отделению (СУО).

Цель данной работы – исследовать уровень физического состояния студентов специального учебного отделения, на основании результатов индивидуализировать физическую нагрузку и рационально выстроить процесс физического воспитания. В нашем исследовании приняли участие студенты первого курса факультета иностранных языков. Всего 92 человека, из них к основной группе отнесено 38 студентов, что составило 41%, к подготовительной – 19 (21%) и к СУО – 35 (38%).

По результатам медицинского осмотра было выявлено, что значительное число студентов СУО имеют заболевания органов зрения (34,3%) и опорно-двигательного аппарата (34,3%). Равные числовые значения составляют и заболевания сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и мочеполовой системы (по 5,7% соответственно), 14,3% приходится на прочие заболевания, куда вошли нарушения жирового обмена, эндокринной, нервной систем, псориаз и т. д.

Исследование осуществлялось непосредственно на занятиях по физической культуре на базе Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова. Занятия по физической культуре проводились по типовой учебной программе для студентов СУО. С целью оздоровительного и мотивационного эффекта в учебный процесс дополнительно вводились нетрадиционные средства физической культуры: степ-аэробика, комплексы упражнений с фитболом, дыхательная гимнастика, упражнения из системы стретчинга и т. д. [1, с. 41]. Обязательным образом учитывались диагнозы заболеваний, самочувствие, физическая подготовленность и функциональное состояние студентов.

Для определения уровня физического развития студентов СУО применялись следующие тесты: длина тела стоя, масса тела, окружность грудной клетки, индекс Кетле, динамометрия кисти. Средние данные обследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Длина тела, см	Масса тела, кг	Индекс Кетле, г/см	Окружность грудной клетки, см				Динамометрия, кг		Силовой индекс, %
			пауза	вдох	выдох	экскурсия	правая	левая	
163,7	58,6	343,9	82,3	88,4	81,4	6,5	31,2	30,9	50,5

Из данных, представленных в таблице 1, следует: весо-ростовой показатель соответствует 343,9 г/см, что по типовой программе является нормой, показатели окружности грудной клетки и силового индекса соответствуют средним числовым значениям. Следовательно, можно говорить о достаточно сформированных антропометрических показателях у наших студентов.

Анализ физической подготовленности осуществлялся на основании следующих тестов: для определения общей выносливости – тест Купера (ходьба 12 мин), (бег 6 мин); быстроты – челночный бег; координационных способностей – метание в цель; силы мышц брюшного пресса – поднимание ног из положения лежа на спине; гибкости – наклон вперед из положения сидя на полу.

Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Тест Купера (ходьба 12 мин), м	Тест Купера (бег 6 мин), м	Челночный бег, 4*9, с	Метание в цель, кол-во раз	Наклон вперед, см	Поднимание ног из положения лёжа на спине, кол-во раз
1364	794,3	12,8	2,65	+15,5	29,6

Из данных, представленных в таблице 2, следует, что практически все показатели соответствуют среднему уровню физической подготовленности студентов. Величина подвижности позвоночного столба в наклоне вперед соответствует четырем баллам, что даже выше среднего. Однако результаты теста Купера говорят о низком уровне такого качества, как выносливость, что отвечает одному баллу.

Объективные показатели функционального состояния дыхательной системы определялись по следующим пробам: проба Штанге, проба Генчи, частота дыхания и функциональная проба. Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) – пульс и его изменение после физической нагрузки. Частота сердечных сокращений, пульс обследуемых в функциональной пробе составил в среднем в покое 83,5 уд/мин и повысился после нагрузки до 130,1 уд/мин, что составило 55%. Этот показатель соответствует удовлетворительной оценке реакции ССС на нагрузку.

Также для оценки функционального состояния ССС проводилось измерение артериального давления с последующим расчетом его интегральных показателей: пульсового давления и коэффициента выносливости (КВ). Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Частота дыхания	Артериальное давление	Проба Штанге	Проба Генчи	Коэффициент выносливости
15,3	105,3/68,7	49,4	28,7	20,7

Из таблицы 3 видно, что средний показатель частоты дыхания соответствует норме. Показатель пробы Штанге соответствует пяти баллам, а проба Генчи – четырем баллам. Артериальное давление соответствует нормальным величинам. Коэффициент выносливости – это показатель, характеризующий готовность сердечно-сосудистой системы и организма в целом к выполнению физической работы. Результат исследования показал, что этот показатель отвечает среднему уровню и равен оценке 3.

Вывод: показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов СУО первого курса факультета иностранных языков соответствуют средним числовым значениям; уровень физического состояния и объективная оценка уровня физического здоровья позволяют разработать индивидуальную профилактическую программу. Очевидно, что для достижения оздоровительного эффекта занятий физической культурой на протяжении всех лет обучения в вузе необходимо мотивировать студентов к систематическим занятиям физической культурой. Результаты оценки собственно физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам является для студентов мощной мотивацией для совершенствования своего организма и формирование здорового образа жизни.

Литература

1. Старовойтова, Т. Е. Физическая культура: учебно-методический комплекс / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мисевич, М. Н. Радькова. – Могилев: УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2011. – 108 с.