

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А., Катков, А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: «Знание», 1990. – 137 с.
2. Василенко, С.Г. Валеология. Учебно-методическое пособие/ С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – 115 с.
3. Василенко, С.Г. Системы оздоровления человека: Учебно-методическое пособие/ С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 32 с.
4. Василенко, С.Г. Здоровье детей и подростков Белорусского Поозерья: Монография / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 133 с.
5. Тихвинский, С.Б., Хрущев, С.В. Детская спортивная медицина. – М., 1991. – 560 с.
6. Фурманов, А.Г., Юспа, М.Б.. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА УО «ВГУ ИМ. П.М. МАШЕРОВА» С 2007 ПО 2010 ГОД

С.М. Волкова, Ж.В. Волкова

Витебск, ВГУ

Здоровье – является главной ценностью человека, важнейшим условием реализации его как личности, как активного субъекта своей жизни и жизни общества. Состояние здоровья определяется различными факторами. Известно, что обусловлено оно наследственностью (15-20%), экологическими факторами (20-25%), здравоохранением (8-10%) [1]. На 50% здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни. Пренебрежение этими факторами приводит к тому, что человек не принимает на себя ответственность за собственное здоровье как высшую ценность своей жизни.

Врачебный контроль – раздел медицины, тесно связанный с процессом физического воспитания населения. В его задачу входит оценка здоровья физического развития и функционального состояния организма, а также изучение изменений, возникающих в нем под влиянием систематических занятий физической культурой. Врачебный контроль в вузе обеспечивает медицинское наблюдение за динамикой здоровья студентов в течение периода обучения.

Задачами нашего исследования являлись:

1. Оценка состояния здоровья студенток первого курса биологического факультета УО «ВГУ им. П.М. Машерова» с 2007 по 2010 год.
2. Определение их уровня физической подготовленности с 2007 по 2010 г. В исследованиях приняло участие 322 студентки первого курса биологического факультета УО «ВГУ им. П.М. Машерова» в разные годы.

На первом курсе все студенты проходят первичное медицинское обследование. На основании данных состояния здоровья студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Как видно из таблицы 1, наибольший % отклонений в состоянии здоровья имели студентки, поступившие в университет в 2008 году 50,43%. Наименьший – студентки, поступившие в 2010 году.

Таблица 1

Результаты медицинского осмотра студенток первого курса биологического факультета УО «ВГУ им. П.М. Машерова» с 2007 по 2010 г.г.

№ пп	Го-ды	Кол-во студен-тов	Медицинские группы				% студентов, имеющие отклонения в состоянии здоровья
			Основ-ная %	Подго-товительная %	Специ-альная %	Освобож-денные %	
1.	2007	107	65,42	20,56	12,15	1,87	34,58
2.	2008	115	49,57	20,86	25,21	4,36	50,43
3.	2009	84	61,90	22,62	10,71	4,77	38,10
4.	2010	84	73,25	15,12	9,30	2,39	26,81

Наиболее распространенными заболеваниями среди студенток первого курса биологического факультета являются заболевания:

1.	Сердечно-сосудистой системы	19,64%
2.	Опорно-двигательного аппарата	12,5%
3.	Органов пищеварения	12,5%
4.	Органов зрения	8,93%
5.	Органов дыхания	2,68%
6.	Органов мочевыделения	2,68%
7.	Сахарный диабет и желез внутренней секреции	1,78%

Состояние физической подготовленности студентов является одним из важнейших критериев оценки работы по физическому воспитанию в вузе. Физическая подготовленность влияет на успеваемость студентов по обязательному курсу физического воспитания. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является нормативной основой учащейся молодежи [2]. Виды испытаний, входящие в этот комплекс, характеризуют скоростно-силовые способности, гибкость, координационные, силовые и скоростные способности и общую выносливость.

Результаты этих испытаний позволяют оценить уровень функциональных возможностей студентов. Уровень общей физической подготовленности (УОФП) тестируемых оценивался в зависимости от уровня показателей в каждом тесте. Чтобы оценить уровень УОФП баллы, набранные во всех тестах, суммируются. Максимально возможная сумма – «30» баллов, минимальная – «6» баллов, при условии, что не было тестов выполненных на «0» баллов.

Таблица 2

Физическая подготовленность студенток первого курса биологического факультета УО «ВГУ им. П.М.Машерова с 2007 по 2010 гг. (в баллах)

Год	n	Прыжки в длину места	Наклон вперед сидя на полу	Челночный бег 4 x 9м	Сгибание и разгибание туловища	Бег 30м с высокого старта	Бег 1100м	УОФП
2007	57	165,6	+14,1	11,0	49,4	5,7	6,4	15 средний

2008	51	162,7	+11,5	10,6	47,9	5,7	6,1	16 средний
2009	46	172,1	+11,2	10,9	51,5	5,6	6,5	15 средний
2010	55	174,2	+12,7	11,0	50,2	5,8	6,1	16 средний

Как видно из таблицы 2, показанные студентами результаты соответствуют среднему уровню физической подготовленности. Причем, по показателям бега на 30м, 110м, челночного бега статистически достоверных различий между группами студентов разных лет набора не обнаружено ($p > 0,05$). Такие различия ($p < 0,05$) наблюдаются по показателям прыжков в длину с места, наклону вперед сидя на полу, сгибанию и разгибанию туловища.

Полученные результаты исследований позволяют сделать следующие выводы:

1. Наиболее распространенными заболеваниями у студенток биологического факультета являются заболевания сердечно-сосудистой системы (19,6%), опорно-двигательного аппарата (12,5%), органов пищеварения (12,5%) и органов зрения (8,9%);
2. Физическая подготовленность студенток соответствует среднему уровню показателей Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ;
3. Учитывая состояния здоровья и уровень физической подготовленности студентов необходимо активизировать работу по ведению ими здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, ежедневным регулярным занятиям физическими культурами и спортом в спортивных секциях и клубах по интересам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васюк, В.Е. Физическая культура и здоровый образ жизни / В.Е. Васюк. – Материалы VI международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе». – Минск, 2008. – С. 3-5.
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I - IV ступени, возраст 7-21 год). Утвержден постановлением Министерства спорта и туризма РБ от 24.06.2008. - № 17.

АДАПТИВНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ФФК И С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Е.Л. Зубрицкая
Витебск, ВГУ

Студенты ФФК и С занимаются в различных группах, которые относятся к циклическим и ациклическим видам спорта. Между видами спорта, носящими циклический и ациклический характер, имеются определенные различия, которые отражаются на показателях функциональных систем. В исследовании мы провели анализ физиологических показателей студентов различных курсов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта, и выявили, меняются ли физиологические показатели в зависимости от стажа занятий.