

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.

Заметные изменения в различных органах и системах организма спортсмена вызывают физические нагрузки. Под влиянием длительных физических нагрузок в организме спортсмена происходит адаптивная перестройка различных органов и систем, обеспечивающая лучшее приспособление его к интенсивной работе в тренировочный период.

Цель нашей работы: провести сравнительный анализ физиологических показателей студентов 1-3 курсов в циклических и ациклических видах спорта.

Всего в исследовании приняло участие 30 юношей 1-3 курсов, которые, в свою очередь, были распределены на две группы. Первая группа – студенты, занимающиеся ациклическими видами спорта. Вторая группа – студенты, занимающиеся циклическими видами. Подбор испытуемых исходил из общих требований: без вредных привычек или редкое их употребление.

Для проведения исследования у студентов регистрировались следующие физиологические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), должная величина жизненной емкости легких (ДЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ), частота дыхания (ЧД), глубина дыхания (ГД) определялась при помощи спирометра, легочная вентиляция ((ЛВ), адаптационный потенциал (АП) сердечно-сосудистой системы.

По результатам сравнений было выявлено, что:

- ЧСС в циклических видах спорта оказался ниже, чем в ациклических,;
- показатели ЖЕЛ у студентов в циклических видах спорта превышали таковые у студентов в ациклических;
- на основе ЖЕЛ и массы тела был рассчитан жизненный индекс, который у спортсменов в циклических видах спорта был достоверно выше, что свидетельствует о более развитой дыхательной функции грудной клетки;
- средние значения показателей частоты, глубины дыхания и легочной вентиляции явных различий в видах спорта не выявили;
- на основе зарегистрированных единичных показателей (возраста, массы тела, роста, артериального давления, частоты пульса) был определен комплексный адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения [2]. По результатам математических расчетов полученные величины свидетельствовали об адаптационных возможностях студентов в различных видах спорта.

Таким образом, было выявлено следующее распределение студентов по степени адаптации.

Ациклические виды спорта: 40% – удовлетворительная адаптация; 50% – напряжение механизмов адаптации; 10% – неудовлетворительная адаптация.

Циклические виды спорта: 70% – удовлетворительная адаптация; 30% – напряжение механизмов адаптации.

Индекс Руффье (ИР) позволил оценить реакцию пульса на кратковременную нагрузку и определить скорость его срочного восстановления.

Выводы. Некоторые физиологические показатели тренированности, достигнув определенного уровня уже в первые годы тренировки, в дальнейшем почти не изменяются. Они не снижаются при уменьшении объема и интенсивности нагрузок в переходном периоде тренировки. Другие показатели тренированности более лабильны. Они повышаются при нарастании тренированности. Кроме того, физиологические показатели тренированности зависят от индивидуальных особенностей человека, специфики вида спорта, времени занятий данным видом спорта и спортивной квалификации.

На основании общих значений физиологических показателей в проведенном исследовании выяснилось, что физиологические показатели студентов, занимав-

шихся циклическими видами спорта, превышали (роне ЧСС) те же показатели студентов в ациклических видах. Объяснить это можно тем, что среди испытуемых в циклических видах больше преобладал такой вид спорта как плавание, которое по своей специфике предъявляет больше всего требований к физиологическим системам организма (в частности, к сердечно-сосудистой и дыхательной), которые и были положены в основу проводимого исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с, ил.
2. Уилмар Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / Пер. с англ. / Киев: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

А.А. Маличенко
Витебск, ВГУ

Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой [1].

Существует большое количество публикаций, посвященных мотивации студенчества [2, 3]. Однако особенности мотивации в контексте половых различий освещены, на наш взгляд, еще недостаточно, что свидетельствует об актуальности такого рода исследования. Исследования в среде студентов непрофильных ВУЗов, по нашему убеждению, имеют и существенное практическое значение для оптимизации системы физического воспитания.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов непрофильных вузов заниматься физическими упражнениями всю жизнь.

При проведении исследования, опираясь на концепцию Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова [4], мы выделили три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов непрофильных вузов: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы.

К мотивам укрепления здоровья относятся мотивы: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств мы различаем такие мотивы: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости. К эмоциональным мотивам относятся мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий.

Цель исследования – определение мотивации студентов (юношей и девушек) непрофильных ВУЗов к занятиям физической культурой.

Гипотеза. Предполагается, что уровень мотивации студентов к занятиям фи-