

Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что занятий физической культурой в ВУЗе достаточно для поддержания здоровья?», %

Заключение. Таким образом, и общая, и частная гипотезы наши подтверждение. Студентам известно, что такое здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение. Практически все респонденты знают о важности занятий физической культурой, однако тех занятий, что проводятся в ВУЗе, явно недостаточно, по их мнению. Постоянно соблюдать здоровый образ жизни студентам, как они отмечают, мешают такие факторы как «проживание в общежитии», «нехватка денег», «нехватка времени». Однако все это может свидетельствовать лишь о недостатке мотивации к здоровьесберегающему поведению и малой степени профилактики в учебных заведениях.

Первостепенная задача для ВУЗов сегодня в области физического воспитания – формировать и укреплять мотивационную составляющую личности, развитие ее стремления к сохранению собственного здоровья.

Использованная литература

1. Сурмач, М.Ю. Здоровьесберегающее поведение: установки и возможности реализации // Тезисы докладов VII Всероссийского социологического конгресса. – М., 2018. – С. 109–113.
2. Ушакова, Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Социальные науки. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2012. – № 4. – С. 197–202.
3. Щетинина, С.Ю. Потребностно-мотивационная сфера как фактор повышения эффективности физического воспитания в ВУЗе // Ученые записки ун-та им П.Ф. Лесгафта, 2017. – № 5–6. – С. 99–105.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДентОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

А.Н. Сергеенко, Н.И. Сергеенко

Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: ansergeenko@mail.ru

Актуальность. В последнее время растет число студентов, имеющих различные хронические заболевания. Такие студенты в наших вузах занимаются в группах специального медицинского отделения. Для студентов данной категории очень важен контроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой. Также необходимо отслеживать какое воздействие оказывают регулярные занятия физической культурой на студентов вуза в течение учебного года. Это необходимо для оценки эффективности занятий студенческой молодежи. Особенно это важно для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Цель исследования. Определение и оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы студенток специального медицинского отделения УО ГомГМУ.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, проведение ортостатической пробы, математическая обработка полученных результатов.

Результаты и обсуждение. На практике оправдано получать информацию о физическом здоровье студентов на основе числовых (количественных) показателей, которые были бы доступны для каждого преподавателя и студента[1]. В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы показывает, что для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток и ее реакции на физические нагрузки, можно использовать ортостатическую пробу. Для этого измеряется частота сердечных сокращений лежа (после ночного сна), сидя и стоя в течение 1 мин [2]. Для первого исследования были выбраны студентки 1 курса специального медицинского отделения в начале первого семестра обучения в количестве 60 человек. Для второго исследования были определены те же учащиеся, но уже 2 курса специального медицинского отделения в начале осеннего семестра обучения. В результате анализа суммы трех показателей пульса студенток 1 курса была разработана таблица № 1, где мы оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток, отнесенных к специальному медицинскому отделению.

Таблица 1 – оценка уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток специального медицинского отделения

Оценка (балл)	отлично					хорошо				
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	193-196	197-200	201-204	205-208	209-212	213-216	217-220	221-224	225-228	229-232
Оценка(балл)	удовлетворительно					неудовлетворительно				
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сумма трех показателей пульса(у.е.)	233-236	237-240	241-244	245-248	249-252	253-256	257-260	261-264	265-268	269-272

По результатам исследования, оценивая уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (ССС) студенток на 1 и 2 курсе, были получены следующие показатели (диаграмма 1, 2):

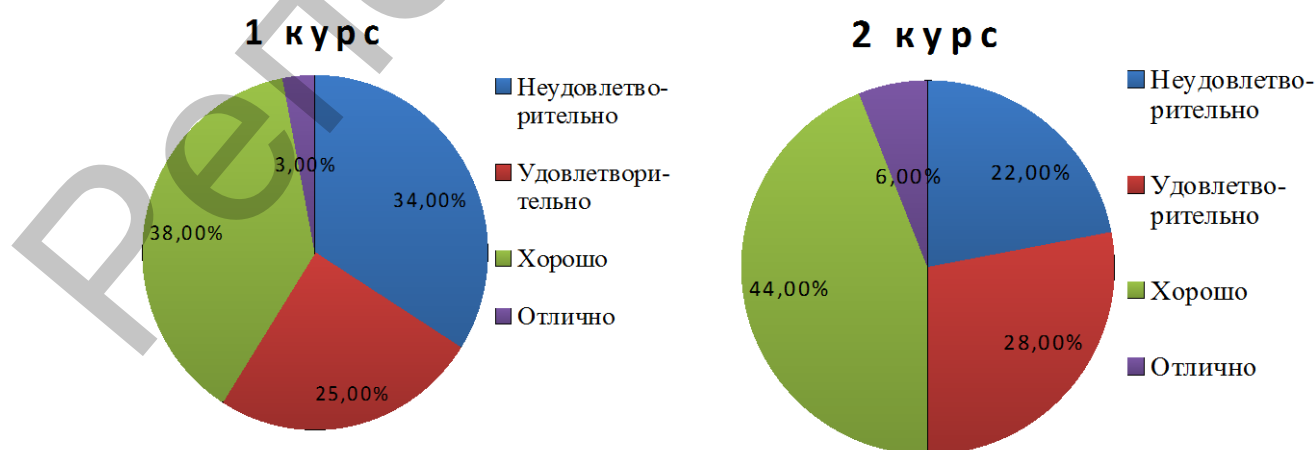


Диаграмма 1

1 курс:

Неудовлетворительно – 34%

Удовлетворительно – 25%

Хорошо – 38%

Отлично – 3%

Диаграмма 2

2 курс:

Неудовлетворительно – 22%

Удовлетворительно – 28%

Хорошо – 44%

Отлично – 6%

Полученные индивидуальные и средние числовые показатели у студенток 1 и 2 курса показывают, что за истекший период обучения за счет регулярных занятий физической культурой показатели работы сердечно-сосудистой системы улучшились. Неудовлетворительная оценка уровня работы сердечно-сосудистой системы студенток 1 курса на начало учебного года составила 34%, у студенток 2 курса – 22%. Показатель улучшился на 12%. Удовлетворительную оценку на 1 курсе получили 25% студенток, на 2 курсе – 28%. Показатель вырос на 3%. Хороший показатель работы сердечно-сосудистой системы вырос на 6%, с 38% до 44%. И отличная оценка на 1 курсе была у 3% учащихся, на 2 курсе – у 6%. Прирост составил 3%.

Заключение. На основании вышеизложенных показателей развития уровня работы сердечно-сосудистой системы у студенток 1 и 2 курса можно сделать следующие выводы:

– регулярные занятия студенток специального медицинского отделения физической культурой повышают показатели работы сердечно-сосудистой системы.

– правильное дозирование преподавателем учебно-тренировочной нагрузки способствует повышению показателей развития уровня работы сердечно-сосудистой системы студенток.

Использованная литература

1. Горбатовский, Д.С. Тестирование учебных достижений: критериально-ориентированный подход / Д.С. Горбатовский. – Педагогика. 1995. – № 4. – 105 с.

2. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш. шк., 2009. – 245 с.: ил. – 135 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА СТУДЕНТОВ ВУЗА, ИСПОЛЬЗУЯ КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

А.С. Сидоренко

Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: sidspb@mail.ru

Актуальность работы. Наблюдения за уровнем физической подготовленности студентов 1 курса обычного вуза нефизкультурного профиля показывают, что в настоящее время наибольшие сложности молодые люди и девушки испытывают при выполнении нормативов в беге на короткие дистанции. Помимо того, что физическое качество быстроты является в большей степени врожденным, чем остальные, и сложнее всего поддается тренировке, слабые результаты студентов в беге на скорость, по нашим наблюдениям, чаще всего случаются из-за неправильной нерациональной техники бега по дистанции. Визуально, у большинства студентов наблюдается недостаточно активная работа рук с малой амплитудой движений, недостаточный угол разведения бедер в фазе полета, бег на полусогнутых ногах, малый угол сгибания маховой ноги в коленном