

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА УО «ВГМУ»

*Барановская А.Ю., Ланно В.А.*

*студенты 2 курса УО «ВГМУ», г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Ланно В.А., ст. преподаватель*

Анализ результатов научных исследований, изучающий вопросы здоровья студенческой молодежи, свидетельствует о снижении его уровня [2]. Причиной этого является малая двигательная активность, неправильное питание, высокие нагрузки и слабая теоретическая подготовленность в этих вопросах. Поэтому проблема ухудшения состояния здоровья молодежи на сегодняшний день довольно актуальна и, на наш взгляд, необходимо искать пути выхода из сложившейся ситуации средствами физической культуры [3]. Объективная оценка физического здоровья и установление ее динамики во времени является непременным условием эффективного управления учебным процессом [1].

Цель – определение уровня физического здоровья студентов 1 курса лечебного факультета.

**Материал и методы.** В обследовании принимали участие 69 студенток основной медицинской группы лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 17-19 лет. В нашей работе были использованы следующие методики: анализ специальной научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, математико-статистический анализ, метод индексов, антропометрии, которые позволяли определить уровень физического здоровья в целом. В качестве оценки уровня физического здоровья были взяты за основу проба Руфье и функциональные индексы: индекс массы тела, жизненный индекс, силовой индекс.

**Результаты и обсуждение.** Полученные в ходе обследования данные отражены в таблице и на рисунке.

Таблица - уровень соматического здоровья студенток 1 курса лечебного факультета.

Индекс массы тела		Жизненный индекс		Силовой индекс		Проба Руфье	
отлично	31–44,9%	отлично	25–36,2%	отлично	5–7,2%	отлично	3–1,44%
хорошо	22–31,9%	хорошо	22–31,8%	хорошо	8–11,6%	хорошо	11–13%
удовл	8–11,5%	удовл	11–15,9%	удовл	28–40,5%	удовл	16–24,6%
низкий	5–7,2%	Низкий	5–7,2%	Низкий	21–30,4%	низкий	16–20,3%
оч низкий	3–4,3%	оч низкий	6–8,7%	оч низкий	7–10,1%	оч низкий	23–30,4%
<b>хорошо</b>	<b>352,5</b>	<b>хорошо</b>	<b>54,4</b>	<b>низкий</b>	<b>49,3</b>	<b>удовлетв.</b>	<b>9,6</b>

Из результатов таблицы видно, что индекс массы тела в процентном и количественном отношении составляет: отлично – 44,9% (31 чел.), хорошо – 31,9% (22 чел.), удовлетворительно – 11,5% (8 чел.), низкий – 7,2% (5 чел.), очень низкий – 4,3% (3 чел.), что соответствует хорошему уровню (352,5).

Жизненный индекс: отлично – 36,2% (25 чел.), хорошо – 31,8% (22 чел.), удовлетворительно – 15,9% (11 чел.), низкий – 7,2% (5 чел.), очень низкий – 8,7% (6 чел.), что соответствует хорошему уровню (54,4).

Силовой индекс: отлично – 7,2% (5 чел.), хорошо – 11,6% (8 чел.), удовлетворительно – 40,5% (28 чел.), низкий – 30,4% (21 чел.), очень низкий – 10,1% (7 чел.), что соответствует низкому уровню (49,3).

Проба Руфье: отлично – 1,4% (3 чел), хорошо – 13% (11 чел.), удовлетворительно – 24,6% (16 чел.), низкий – 20,3% (16 чел.), очень низкий – 30,4% (23 чел.), что соответствует удовлетворительному уровню (9,6 чел.).

Обобщив полученные данные, мы видим, что силовая подготовка имеет низкий уровень, а уровень работоспособности студенток 1 курса лечебного факультета имеет удовлетворительный показатель, которые существенно сказываются на уровне физического здоровья студенток, результаты которых в процентном соотношении изображены на рисунке.

**Заключение.** Особое внимание в ходе занятий по физической культуре необходимо обратить на студентов с низким и очень низким уровнем физического здоровья. На практических занятиях в основной части занятия по физической культуре следует больше давать физических упражнений силового характера и упражнений способствующих развитию общей выносливости, что в свою очередь приведет к повышению уровня физического здоровья студенток.

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Киев, 2000. - 243 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
3. Михалени, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени. – Минск, 1998. - 127 с.

## **ВНЕДРЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО» В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

*Бегишев И.А.*

*студент 4 курса ГГПИ имени В.Г. Короленко, г. Глазов, Российская Федерация  
Научный руководитель – Наговицын Р.С., доктор пед. наук, доцент*

Основы самообороны и самбо занимают значимое место в современной системе физического воспитания и играют значимую роль в подготовке юношей и подростков к жизни. Ни один из видов спорта не может сравниться с этим видом физических упражнений по многообразию, одновременной быстроте и сложности движений. Борцовский поединок насыщен постоянно меняющимися действиями сопротивления противника [5]. Основы самообороны с элементами самбо являются совершенным инструментом для развития силы, координации и скорости в движениях.

Внедрение информационных технологий и сети Интернет в совершенствование тренировочного процесса студентов начинает занимать значительное место в подготовке единоборцев различных квалификационных уровней [3]. Создаются совершенно новые возможности для спортсменов и тренерско-преподавательского состава: проведение телеконференций, обмен информацией, организация совместных исследований спортсменов из различных спортивных школ. [2]. Недостаточная разработанность методических основ внедрения информационных технологий для совершенствования развития позволили нам определить данную тему исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: «Каково влияние информационных технологий на совершенствование тренировочного процесса в секции «Основы самообороны с элементами самбо» в педагогическом вузе.

Цель исследования – выявить и обосновать методику внедрения информационных технологий в тренировочный процесс студентов в секции «Основы самообороны с элементами самбо».

**Материал и методы.** Экспериментальное исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко». В проведении нашего исследования принимали участие 45 студентов – 4-5-х курсов.

**Результаты и их обсуждение.** На основе изучения специальной литературы по единоборствам и детального анализа методических разработок различных школ единоборств (Московская, Ленинградская, Краснодарская, Сибирская, Мордовская, Уральская и Удмуртская) мы выявили необходимость внедрения информационных технологий в процесс совершенствования тренировочного процесса [1;4] (Таблица 1).