

УДК 796.8:378

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Самуйлов Дмитрий Николаевич, доц., *Белорусско-Российский университет, Республика Беларусь, г. Могилев, shchur@yandex.by*

Ладоскин Сергей Васильевич, студ., *Белорусско-Российский университет, Республика Беларусь, г. Могилев, shchur@yandex.by*

Александронец Алексей Александрович, студ., *Белорусско-Российский университет, Республика Беларусь, г. Могилев, shchur@yandex.by*

Щур Александр Васильевич, д-р биол. наук, доц., *Белорусско-Российский университет, Республика Беларусь, г. Могилев, shchur@yandex.by*

В статье проанализированы данные тестирования уровня физиологических параметров физической подготовленности у студентов разных курсов перед и после летних каникул. Полученные результаты исследования могут использоваться для анализа физической активности студентов в летний период.

Ключевые слова: физиологические параметры, проба Генчи, проба Штанге.

CHANGE OF THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF THE BELARUSIAN-RUSSIAN UNIVERSITY

Samuilov D. N., Ladoshkin S. V., Aleksandronets A. A., Shchur A. V.

The data of testing the level of physiological parameters of physical fitness among students of different courses, before and after the summer holidays, was analyzed in the article. The obtained results of the research can be used to analyze the physical activity of students in the summer.

Key words: physiological parameters, Genchi's test, Stange's test.

Введение. Постиндустриальное общество, к которому идет переход в современных условиях, накладывает значительные изменения на психологию и мировосприятие человека,

отношение его к своему здоровью. В частности, физическое совершенство, которое ранее считалось одной из граней гармонично развитой личности, уже не является значимой ценностью для современной молодежи. В связи с этим необходимо стимулировать стремление к физическому развитию у студентов. С этой целью очень важно, чтобы студент видел, что его усилия приводят к улучшению его физических показателей, и мог оценивать значимость их изменений [1–5].

Цель исследования – мониторинг физической подготовленности студентов различных курсов Белорусско-Российского университета, для сравнения показателей в периоды до и после летних каникул.

Объекты и методы исследований. Для проведения исследований были отобраны 33 студента различных групп и разных курсов, имеющие неодинаковый уровень физической подготовленности. С целью оценки физиологических особенностей студентов проведены пробы Штанге и Генчи. Параллельно проводился опрос о занятиях физкультурой и спортом в летний период. Результаты функциональных проб сравнивались с нормой, прирост и спад выражались в процентах к результатам первого теста. Мониторинг динамики показателей проведен дважды за учебный год – в весеннем и осеннем семестрах. Полученные данные обрабатывались в программе MS Excell.

Результаты и их обсуждение. При проведении проб Генчи после летнего периода показатели увеличились у 19 студентов, уменьшились у 11, неизменными остались показатели 3 студентов. На рисунке 1 представлены показатели изменения результатов пробы Генчи в процентах относительно пробы в конце учебного семестра.

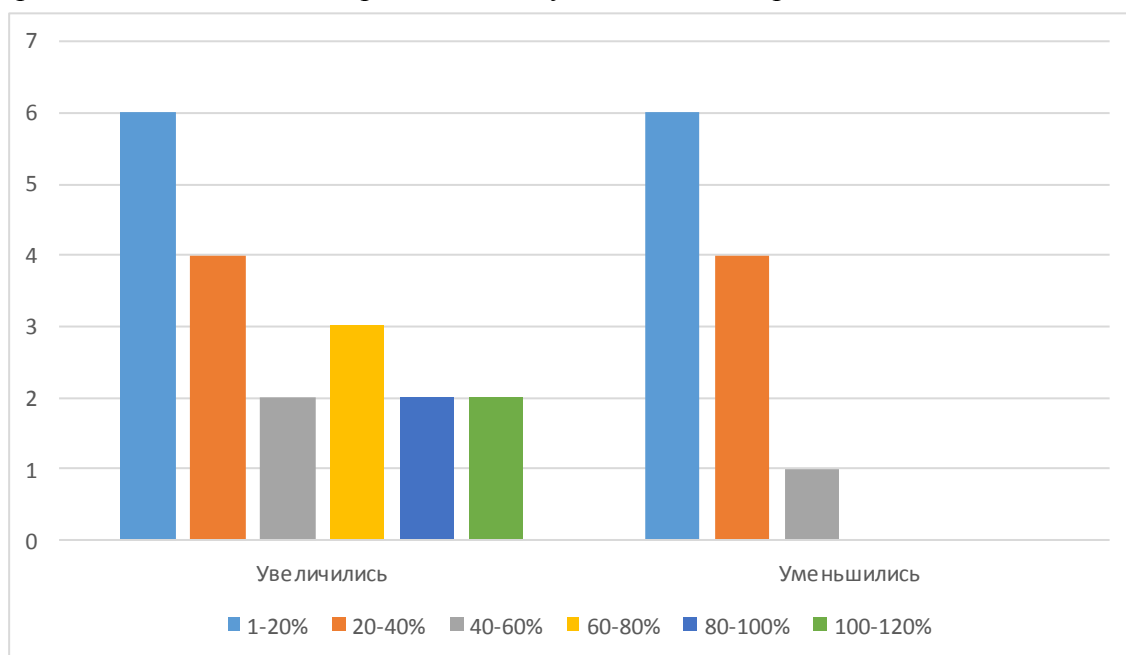


Рисунок 1 – Изменения результатов пробы Генчи после летнего периода.

При проведении проб Штанге после летнего периода показатели увеличились у 17 студентов, уменьшились у 12, неизменными остались показатели 4 студентов. Полученные данные демонстрировали сопряженность с занятиями физкультурой и спортом. Студенты, продолжавшие выполнять физические упражнения летом, имели положительную динамику описываемого показателя.

В соответствии с представленными данными следует отметить преобладание положительных сдвигов выносливости студентов, что демонстрирует применение аэробных и анаэробных нагрузок, повышающих выносливость, эти данные согласуются с результатами опросов студентов.

Таким образом, следует сделать вывод о проведении тренировок студентами в летний период времени.

Заключение. В результате проведенных исследований, считаем, что проведение проб Генчи и Штанге среди студентов может позволить оценить наличие аэробных и анаэробных нагрузок у студентов и сделать заключение о занятии спортом студентов в период летних каникул.

На рисунке 2 представлены показатели изменения результатов пробы Штанге в процентах относительно пробы в конце учебного семестра.

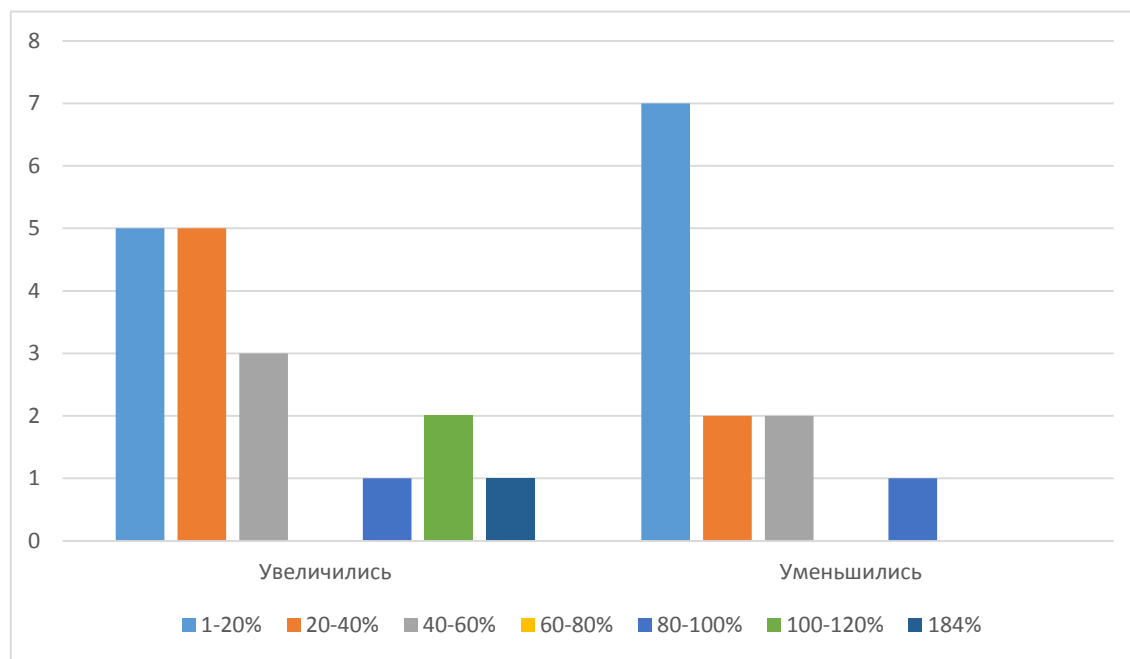


Рисунок 2 – Изменения результатов пробы Штанге после летнего периода

ЛИТЕРАТУРА

1. Самуйлов Д. Н. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУВПО «Белорусско-Российский университет» в 2006 г. / Д. Н. Самуйлов. – Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. – Вып. 2 / ред. В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2012. – С. 223–228.
2. Самуйлов Д. Н. Сравнительный анализ физической подготовки студентов первого курса ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» / Д. Н. Самуйлов // Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики) : Сб. тр. VII-ой Межд. науч.-техн. конф. В 3 т. – Т. 3. – Смоленск : Универсум, 2017. – С. 238–242.
3. Самуйлов Д. Н. Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методика). – 2 (52) 2018. – С. 50–55.
4. Писаренко В. Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : монография / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с. : ил.
5. Щур А. В. Эффективность занятий физической культурой студентов с учетом уровня подготовленности / А. В. Щур, О. В. Гуменюк, Д. Н. Самуйлов, Е. А. Малышева // Материалы науч. конф. с междунар. участием «Неделя науки СПбПУ». Высшая школа техно-сферной безопасности. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – С. 8–10.