

УДК 378.037.1 + 378.172

ББК Ч510.9 + Ч448.043

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ЮУРГУ**

*И.Р. Стовба, Н.В. Столярова*

Приоритетной задачей всего общества, в том числе системы образования, является здоровье подрастающего поколения, здоровья нации. Здоровье людей – это народное достояние любого государства, главные условия развития общества. Оно позволяет человеку учиться, трудиться, заниматься спортом и жить долгие годы. Многие люди не знают, какими большими резервами физического и психического здоровья обладает организм человека и как можно сохранить, развить и использовать эти резервы, чтобы на многие годы продлить активную и счастливую жизнь.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическая подготовленность, физическое развитие.

Общепринятым способом укрепления здоровья студенческой молодежи является правильно организованный процесс физического воспитания. Как показывает практика, традиционные средства и методы. Используемые на занятиях по физической культуре, не привлекают молодежь, что приводит к сокращению посещаемости занятий, снижению двигательной активности уровня мотивации и как, следствие, ухудшению состояния здоровья студентов [5].

Сложное социально-экономическое состояние в стране, несомненно, сказывается на здоровье нации. Особо кризисное положение сложилось в системе образования: к окончанию школы, относительно здоровыми являются только около 10 % школьников, к окончанию высших учебных заведений остается менее 5 % [1].

Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, является дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях, обусловленный несовершенством действующих государственных программ по физическому воспитанию и недостаточным уровнем культуры здорового образа жизни всех субъектов образования [3, 4].

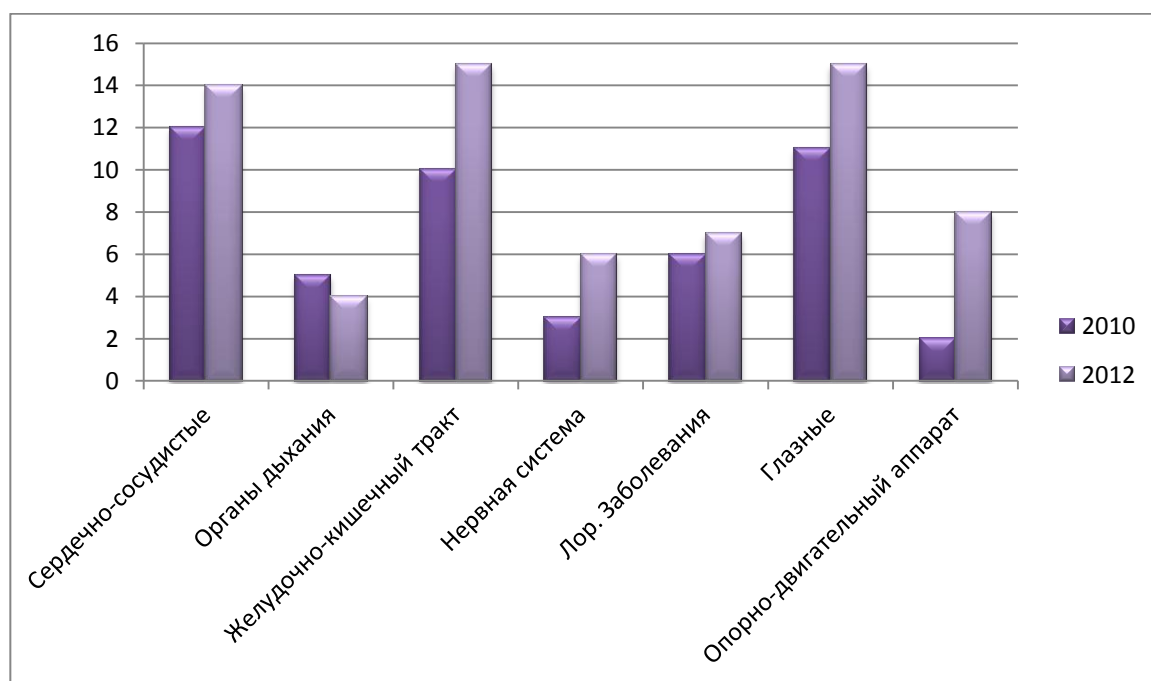
По данным медицинского обследования студентов первокурсников Международного факультета Южно-Уральского государственного университета, можно сделать вывод: наибольшие потери (60,5 % всех потерь учебного времени по болезни) наносят простудные заболевания – 82,8 дней на 100 человек в год. Из простудных заболеваний распространены острые респира-

торные заболевания и грипп. Они занимают ведущее место не только среди болезней простудного характера, но и среди всех заболеваний. Это свидетельствует о недостаточно эффективном закаливающем воздействии средств физической культуры, используемых в вузе и о целесообразности введения курса закаливания на занятиях студентов физическим воспитанием [4].

На 2 месте стоит травматизм (9,0 %). Это говорит о необходимости усиления силовой и игровой подготовки в занятиях.

На 3 месте по наносимым потерям учебного времени находятся заболевания органов пищеварения (3,4 %). Наиболее распространенными болезнями желудочно-кишечного тракта являются гастриты.

Кроме того, каждый год у первокурсников просматривается тенденция на увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы, лор. заболеваний, нервной системы (рис).



Сравнительная характеристика заболеваний  
у студентов 1 курса 2010–2012 года поступления

С целью изучения физического развития первокурсников были проведены динамические исследования таких показателей, как масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия.

Для изучения физической подготовленности были использованы тесты: подтягивание на перекладине хватом сверху (для юношей); наклоны и подъемы туловища из положения сидя с закрепленными ногами (для девушек); прыжок в длину с места; бег на сто метров и километровой дистанции (таблица). В обследовании принимали участие студенты 1 курса, поступившие в университет 2010–2012 гг., в возрасте 16–17 лет, занимающиеся физическими упражнениями на учебных занятиях по физическому воспитанию в вузе (4 часа в неделю).

Таблица  
Показатели физического развития и физической подготовленности студентов-первокурсников 2010–2012 гг. поступления

Пол		Медицинская группа	Количество обследо- уемых	Показатели физического развития							Показатели физической подготов- ленности							
				Масса тела (кг)	Ость грудной клетки			ЖЕЛ, мл	Динамометрия		Подтягивание (раз)	Наклоны ту- ловища (раз)	Прыжок с места (см)	100м	1000м			
Пауза (см)	Гл. вдох (см)	Гл. выдох (см)	Экскурс (см)		Правая (раз)	Левая (раз)												
2010 год																		
юноши	основная	23	68,5	88,4	94,0	87,9	6,1	4489,3	53,0	52,0	14,3	–	244,5	14,0	3,10			
	подготовит.	7	66,7	87,4	91,3	86,1	5,2	4288,7	45,1	41,0	12,1	–	239,1	16,0	4,00			
девушки	основная	15	57,6	82,2	86,5	80,9	5,6	3286,9	38,8	37,9	–	36,1	177,6	17,0	3,38			
	подготовит.	5	59,2	82,3	86,1	81,4	4,7	2812,8	32,0	29,6	–	33,6	172,7	19,0	5,00			
2012 год																		
юноши	основная	20	70,4	89,3	93,5	88,1	5,4	4420,0	51,1	49,0	10,5	–	234,3	14,6	3,15			
	подготовит.	10	68,3	87,5	90,7	86,6	4,1	4230,1	43,3	39,5	9,4	–	231,9	15,8	4,06			
девушки	основная	14	58,6	82,1	85,4	81,0	4,4	3200,5	36,7	35,7	–	25,9	172,4	17,3	4,00			
	подготовит.	6	61,4	82,4	85,6	81,4	4,2	2723,0	29,9	28,7	–	23,8	169,2	18,0	5,10			

В число обследованных входили студенты из основной и подготовительной групп. Все исследования проводились по общепринятым методикам, а по времени они приходились на начало 1 семестра (сентябрь–октябрь).

Во всех обследованных группах первокурсников, поступивших в 2012 году, увеличиваются средние показатели массы тела на 1,5 %, уменьшение экскурсии грудной клетки на 2 %, снижение жизненной емкости легких, незначительное уменьшение кистевой динамометрии на 2,3 %

При оценке физической подготовленности, было установлено, что первокурсники 2010 года имели повышенные показатели в подтягивании на перекладине (у юношей), большее количество наклонов и подъемов (у девушек), увеличение результатов в прыжках в длину с места. Показатели результатов в беге на 100 м и 1000 м были примерно одинаковыми.

Таким образом, исследования показали, что с каждым годом количество поступающих абсолютно здоровых студентов составляет 50 %. Заметна тенденция к повышению сложности заболеваний, наличию у одного студента нескольких заболеваний, что в свою очередь ведет к снижению уровня физического развития, а это отражается на физической подготовленности студентов. Поэтому в связи с этим можно отметить, что для сохранения здоровья студентов необходимо существенно улучшить не только работу лечебных учреждений, но и качество проведения занятий у студентов. Необходимо основные усилия направить на формирование профессионально-физкультурных знаний, на обучение повседневным нормам здорового образа жизни. Лекционный материал необходимо подкреплять практическими занятиями различными видами спорта – легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, бадминтоном, аэробикой, общеразвивающими упражнениями.

Задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеет большую социально-медицинскую и общественную значимость. Снижение уровня жизни людей, ухудшение психического и физического здоровья, увеличение хронических заболеваний делают вопрос жизни и здоровья подростков сегодня одним из наиболее актуальных.

#### Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2007. – 223 с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М., 1990.
3. Виленский, М.Я. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении качества образования студенческой молодежи / М.Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3 – С. 22.
4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2004.
5. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис тенденции развития: дис. ... д-ра пед наук / Л.Г. Татарникова. – СПб.

[К содержанию](#)