

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК 1-3 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

В настоящее время жизнь и учеба студентов с каждым годом становятся интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил, что невозможно без высоких показателей, характеризующих физическое состояние.

Физическое состояние характеризуется особенностями физического развития и функциональных возможностей отдельных систем организма. Следовательно, данное состояние обеспечивает работоспособность человека в любой деятельности, в том числе учебной и будущей профессиональной, что чрезвычайно важно для студенческой молодежи[1].

Цель работы: изучение уровня физического развития и функционального состояния девушек 1-3 курса факультета естествознания. В исследовании приняли участие 145 студенток.

Предполагалось, что определение и анализ данных физического развития, функционального состояния студенток позволит выявить и обосновать направление коррекции образовательного процесса по физическому воспитанию студенток.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: 1) антропометрия (рост, масса тела, рост-массовый показатель), 2) оценка функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем (ортостатическая проба, проба на дозированную нагрузку, проба Штанге, проба Генчи).

Результаты тестирования оценивались в баллах от 1 до 10. На основании этих баллов можно определить уровни функционального состояния студентов, разработанные на кафедре согласно рекомендациям программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования [2]. Уровень функционального состояния тестируемого оценивается как "низкий" при выполнении тестов на 1-2 балла, "ниже среднего" на 3-4 балла, "средний" на 5-6 баллов, "выше среднего" на 7-8 баллов и "высокий" на 9-10 баллов. В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов определяется общий уровень физического развития и функционального состояния студентов [3].

Результаты физического развития и функционального состояния студенток приведены на рисунке 1.

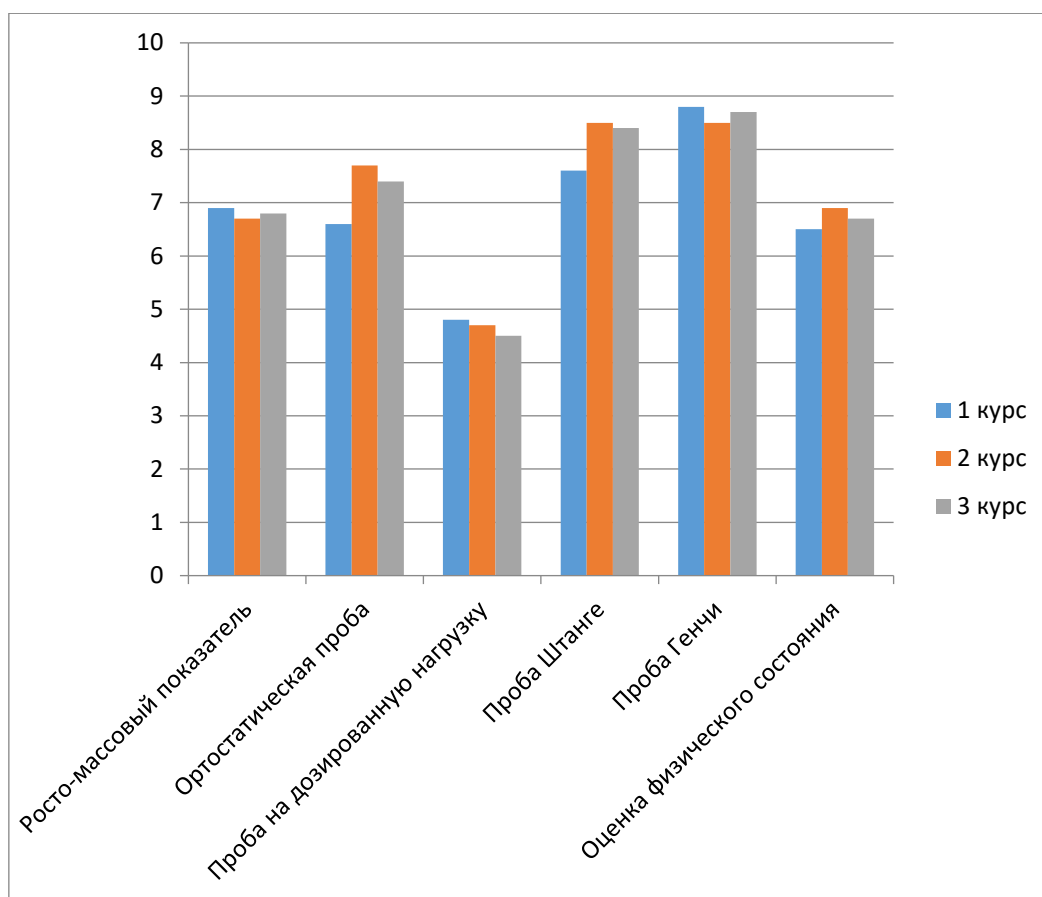


Рис. 1. Оценки результатов физического развития и функционального состояния студенток

Росто-массовый показатель девушек 1-3 курсов примерно одинаковый. На основании этого можно говорить об одном уровне соматического здоровья студенток трех курсов.

Функциональное состояние сердечнососудистой системы определялось по ортостатической пробе и пробе на дозированную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд).

Оценка ортостатической пробы студенток первого курса оказалась наименьшей в сравнении с оценками девушек 2 и 3 курсов. Это позволяет предположить, что сердечнососудистая система первокурсниц реагирует с большей частотой сердечных сокращений на эту нагрузку, их недостаточной подготовленностью и необходимостью уделять на занятиях внимание упражнениям, направленным на развитии этой системы и вестибулярной устойчивости.

Оценки выполнения пробы на дозированную нагрузку у студенток все курсов оказались самыми малыми в сравнении с другими тестами, и есть небольшое снижение ее от первого курса к третьему. Здесь можно сделать заключение о том, что необходимо уделить особое внимание развитию сердечно-сосудистой системы девушек.

Состояние дыхательной системы определялось по пробам Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе служат для оценки

функции внешнего дыхания. И эти оценки у студенток всех курсов оказались высокими. Такие результаты можно объяснить следующим образом. Во-первых, что у них хорошо развито внешнее дыхание. А во-вторых, что эти результаты, возможно, достигнуты некачественным выполнением тестов.

Оценки физического состояния студенток оказались следующими: 1 курс – 6,5 балла, 2 курс – 6,9 и 3 курс – 6,7. Это «средний» уровень физического состояния студенток 1-3 курса факультета естествознания, который отражает их уровень физического развития и функционального состояния.

Анализ данных физического развития, функционального состояния студенток позволил выявить и обосновать направления коррекции образовательного процесса по физическому воспитанию студенток.

По результатам этого тестирования необходимо уделить особое внимание развитию сердечнососудистой системы и способствовать изменению образа жизни студентов в сторону повышения их двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учебно-методическое пособие для студентов вузов / В.И. Вишневский [и др.]; под ред. В.И. Вишневого. – М.: МАДИ, 2017. – 120 с.

2. Физическая культура: тип. учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

3. Григоревич, И.В. Физическое развитие и функциональное состояние студентов БГПУ как показатель их здоровья / И.В. Григоревич, Г.В. Поляков, Т.А. Бахмутова // *Общественные и гуманитарные науки : материалы 85-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1–13 февраля 2021 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. В. Войтов; УО БГТУ. – Минск: БГТУ, 2021. С. 283-285.*