

А.В. Зацепин, К.А. Зиновенко, Ю.И. Соколов

УО «Гомельский государственный университет имени Франциски Скорины»

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Здоровье школьников с возрастом ухудшается, в процессе обучения происходит снижение их функциональных возможностей, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии. Можно утверждать, что одно из ведущих мест в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, занимают средства физической культуры. Однако чрезмерная физическая нагрузка, неадекватная подготовленности организма, отрицательно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в I класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В стране лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается число нарушений органов зрения, в три раза – органов пищеварения, в пять раз – нарушение осанки, в четыре раза – нервно-психических расстройств.

Распространенность функциональных отклонений среди юношей 15–17 лет увеличилась на 89 %, среди девушек – на 51,6 %. Адаптация школьников к учебным нагрузкам и успешность обучения происходит за счет значительного напряжения функциональных систем организма.

Общеизвестно, что здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. По данным Минздрава, лишь 14 % детей практически здоровы, более 50 % имеют различные функциональные отклонения, 35–40 % – хронические заболевания.

Интенсификация учебного процесса в образовательных учреждениях (государственных и негосударственных, городских и сельских школах, гимназиях и колледжах) ведет к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), снижению их работоспособности.

У 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25-30% – в сердечнососудистой и дыхательной системах; около 70% детей страдают от гипокинезии [Барков В.А., 1999; Медков В.М., 2002; Лин Д.Г., 2010].

Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. В результате более 60% призывников не достигают необходимого уровня физической подготовленности [Ковалёва О.А., 1997; Коледа В.А., 1999; Медведев В.А., 2000; Колос В.М., 2001; Изаак С.И., 2005; Нарский Г.И., 2009; Севдалев С.В., 2011].

Целью наших исследований являлось определения уровня физической подготовленности студентов 1 курса факультета физической культуры УО «ГГУ имени Франциска Скорины», поступивших в 2012 учебном году и сравнение этих показателей с аналогичными данными 2009 года.

Нами был проведён анализ уровня физической подготовленности 162 студентов 1 курса факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины». Были проанализированы показатели уровня физической подготовленности в четырёх тестах:

бег 30 м с «хода», бег 30 м с места (старт без команды, по первому движению), прыжок в длину с места, бег 1000 м. Установлено, что показатели скоростных качеств у юношей, сравниваемых групп, находятся примерно на одном уровне и составляют 3,40 с (2009) и 3,54 с (2012) – бег 30 м с «хода»; 4,09 с (2009) и 4,12 с (2012) – бег 30 м с места.

В этих же тестах у девушек, также не выявлено существенных различий: 4,09 с (2009) и 4,21 с (2012) – бег 30 м с «хода»; 4,80 с (2009) и 4,75 с (2012) – бег 30 м с места (рисунок 1).

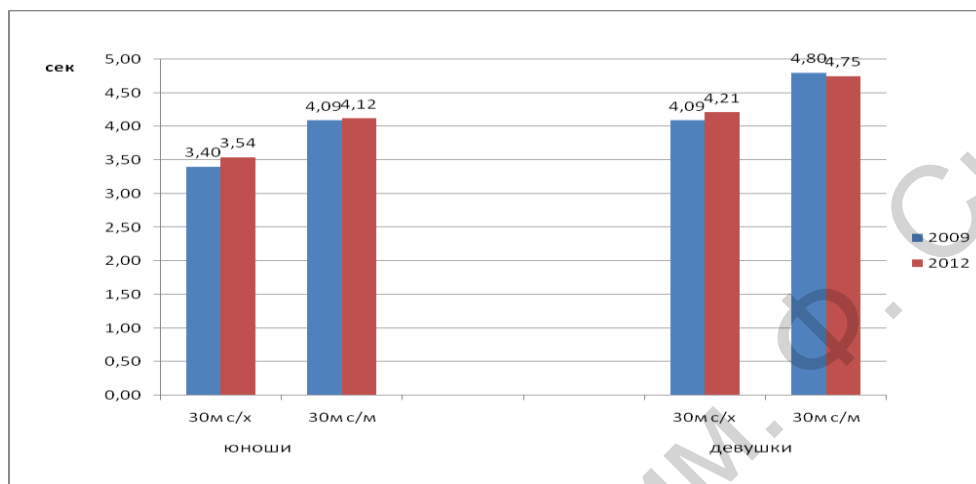


Рисунок 1 – Показатели скоростных качеств студентов 1 курса факультета физической культуры 2009 и 2012 годов

Из рисунка 2 видно, что в тесте прыжок в длину с места как у первокурсников, так и первокурсниц 2012 года заметны более высокие показатели развития скоростно-силовых качеств по отношению к первокурсникам 2009 года: 249,3 см (2009) и 257,8 см (2012) –

юноши; 197,7 см (2009) и 213,8 см (2012) – девушки.

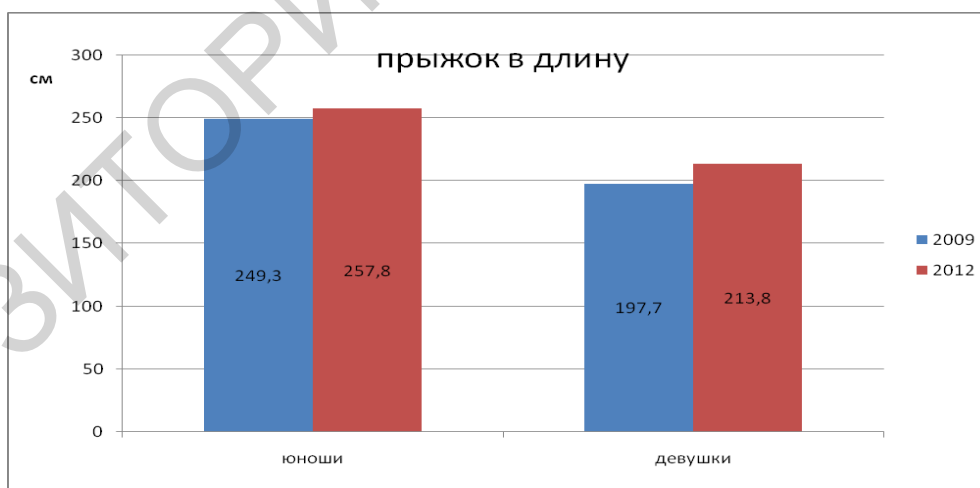
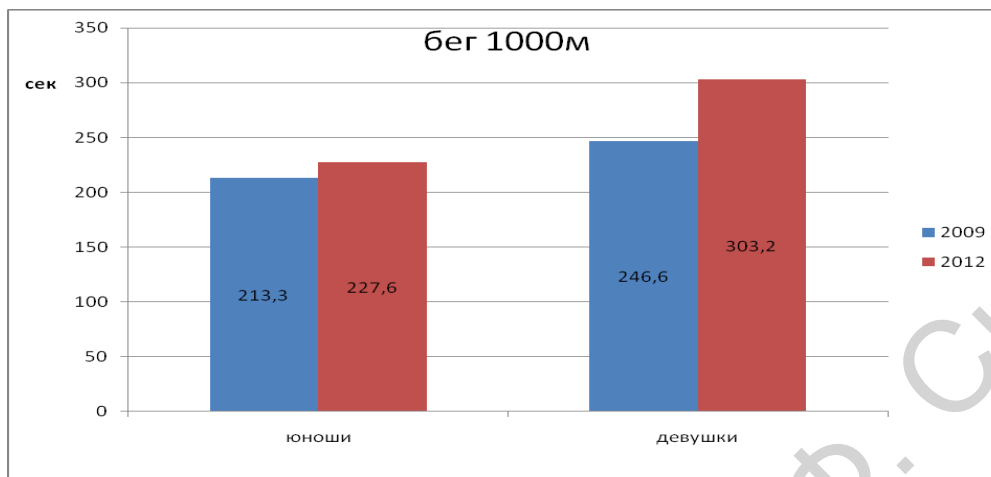


Рисунок 2 – Показатель скоростно-силовых качеств студентов 1 курса факультета физической культуры 2009 и 2012 годов

В показателе выносливости (бег 1000м) выявлены наиболее существенные различия в исследуемых группах. Так, у юношей 2009 года поступления это значение находится на уровне 213,3 с (рисунок 3). В тоже время в 2012 году зафиксирован

результат 227,6 с, что на 14 секунд хуже показателей первокурсников 2009 года. У девушек заметно еще большее различие данного показателя в пользу первокурсниц 2009 года поступления: 246,6 с (2009) – 303,2 с (2012). Разница в показателях составляет 47 секунд.



**Рисунок 3 – Показатель выносливости студентов
1 курса факультета физической культуры 2009 и 2012 годов**

Результаты исследований уровня физической подготовленности студентов 1 курса факультета физической культуры 2009 и 2012 годов показали, что в тестах бег 30м с «хода», бег 30 м с места, а также прыжок в длину с места у юношей не выявлено достоверно значимых различий. Это говорит о том, что уровень развития скоростных и скоростно- силовых качеств у студентов 1 курса 2012 года не изменился по отношению к первокурсникам 2009 года. Вместе с тем, в тесте прыжок в длины с места у девушек данные говорят о более высоком развитии этого физического качества у первокурсниц 2012 года.

Обращает на себя внимание уровень развитие выносливости у исследуемых групп. Заметно ухудшение данного показателя у студентов 1 курса 2012 года поступления, особенно у девушек, где результаты, в среднем, на 47 секунд хуже, нежели у студенток 2009 года поступления.