

Е.П. Лисаевич, Н.А. Гончар (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОСНОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК

Физическое воспитание в вузе призвано решать проблемы укрепления здоровья студентов, что особенно актуально в современных экологических условиях. Исследователи в области физической культуры связывают процесс становления здоровья с развитием свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

Интенсивная умственная нагрузка студентов в сочетании с недостаточным двигательным режимом нередко приводит к патологическим изменениям в состоянии их здоровья, в то же время и бесконтрольная физическая нагрузка может представлять собой опасность для организма. Все это повышает требования к физическому воспитанию как комплексу форм и средств по дальнейшему укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию студентов.

Типичными в общей физической подготовке студентов являются задачи, предусматривающие достижения или поддержание базового уровня всестороннего развития жизненно важных физических способностей. В решении этих задач широко практикуются нормативные способы, из которых самыми распространенными являются нормативы физической подготовленности. С их помощью оценивают степень развития физических качеств как основы двигательных способностей занимающихся, что и характеризует уровень их физической подготовленности.

Цель работы: проследить изменения показателей физической подготовленности студенток с учетом применения физических нагрузок на основании индивидуальных показателей физического состояния.

В нашем исследовании принимали участие девушки, которые поступили на первый курс биологического факультета УО ГГУ им. Ф. Скорины. По состоянию здоровья они были отнесены к основной медицинской группе и разделены на две: контрольную и экспериментальную группы, по 20 человек в каждой. В течение учебного года студентки занимались по программе физического воспитания рекомендуемой для основного медицинского отделения ВУЗов. Однако в экспериментальной группе физические нагрузки давались на основании индивидуальных показателей физического состояния студенток.

Тестирование физической подготовленности студенток проводилось по 6 контрольным нормативам в начале и в конце учебного года. К контрольным нормативам мы отнесли: бег 100 и 500 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения, сидя на полу; поднятие туловища.

В таблицах 1 и 2 представлены данные уровня физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного года.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности первокурсниц КГ 2010–2011 гг.

<b>№ п/п</b>	<b>Нормативы физической подготовленности</b>	<b>В начале учебного года</b>	<b>В конце учебного года</b>
1.	Бег 100 м (сек)	17,5±0,65	16,83±0,61
2.	Бег 500 м (мин)	2,09±0,12	2,00±0,13
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	18,7±8,99	22,5±8,24
4.	Прыжок в длину с места (см)	176,6±9,43	169±14,65
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	16,6±7,93	17,1±7,07
6.	Поднимание туловища (раз)	44,5±9,19	42,4±9,21

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности первокурсниц ЭГ 2011–2012 гг.

<b>№ п/п</b>	<b>Нормативы физической подготовленности</b>	<b>В начале учебного года</b>	<b>В конце учебного года</b>
1.	Бег 100 м (сек)	17,8±1,52	16,8±1,27
2.	Бег 500 м (мин)	2,02±0,1	1,59±0,13
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	19,8±7,2	25,1±7,04
4.	Прыжок в длину с места (см)	180,9±15,57	181,1±16,78
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	10,2±6,08	15,2±5,3
6.	Поднимание туловища (раз)	34,8±7,53	42,7±9,12

В результате исследований было установлено, что в ЭГ средние показатели всех шести нормативов улучшились, а в КГ только в четырех. В остальных двух (прыжок в длину и поднимание туловища) наблюдается ухудшение результатов.

В таблице 3 показана динамика результатов уровня физической подготовленности первокурсниц. Из таблицы видно, что в ЭГ динамика роста результатов в пяти нормативах (бег 100м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжок в длину с места; наклон вперед, из положения, сидя на полу; поднимание туловища) лучше, чем в КГ. И только в одном нормативе (бег 500 м) улучшение результата в КГ выше, чем в ЭГ. Однако в двух других нормативах (прыжок в длину с места и поднимание туловища) в КГ наблюдается отрицательная динамика.

Таблица 3 – Динамика результатов уровня физической подготовленности студенток 2010–2011 гг.

<b>№ п/п</b>	<b>Нормативы физической подготовленности</b>	<b>КГ</b>	<b>ЭГ</b>
1.	Бег 100м (сек)	0,67	1
2.	Бег 500м (сек)	9,0	3,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	3,8	5,3
4.	Прыжок в длину с места (см)	-7,6*	0,2
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	0,5	5

6.	Поднимание туловища (раз)	-2,1*	7,9
----	---------------------------	-------	-----

\* – ухудшение результата физической подготовленности студенток

Следовательно, применение физических нагрузок на основании индивидуальных показателей физического состояния студенток способствует улучшению физической подготовленности данного контингента. Отсюда следует, что дозирование физических нагрузок должно проводиться с обязательным учетом уровня физического подготовки и функциональных возможностей организма занимающихся.

Эффективность физического воспитания значительно улучшается, когда в учебном процессе используется дифференцированный подход к комплектованию учебных групп, что позволяет в наибольшей степени учесть различия в физическом состоянии студентов и методически более правильно и целесообразно подойти к организации, планированию и проведению учебного процесса.