

**Влияние занятий физической культурой с элементами дзюдо
на уровень физической подготовленности
и соматическое здоровье студентов**

Грищенко В.Н., Соколов В.А.

Белорусский национальный технический университет

Физическая культура является неотъемлемой частью системы учебно-воспитательного процесса в вузе, который направлен на формирование физического, психического, духовного и социального здоровья студентов, овладение основами оздоровительной и прикладной направленности физической культуры, развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности студентов.

Результаты медицинских и педагогических исследований свидетельствуют о неудовлетворительных показателях соматического здоровья студентов и низком уровне их физической подготовленности. Правильный подбор форм и средств физической культуры значительно улучшает весь процесс обучения новым двигательным действиям и формирует у студентов позитивное эмоциональное отношение к занятиям физической культурой в вузе.

Цель исследования – повышение эффективности влияния занятий по физической культуре у студентов с элементами дзюдо на уровень соматического здоровья и физической подготовленности.

Результаты проведенных исследований показали, что уровень соматического здоровья студентов повысился у юношей от 1 балла до 4, что соответствует уровню соматического здоровья ниже среднего. У девушек этот показатель улучшился с 1 (низкий уровень) до 8 баллов и стал средним.

Динамика приобретения специальных двигательных навыков у юношей 1 курса (67 %) и 2 курса (35 %) свидетельствует о достаточном уровне усвоения необходимых технических приемов у студентов. Аналогичная динамика приобретения специальных двигательных навыков зафиксирована и у девушек. Высокие результаты усвоения студентами специальных технических действий дзюдо свидетельствуют об их заинтересованности в овладении техникой этого вида спорта.

Таким образом, установлено, что при использовании в занятиях по физической культуре элементов дзюдо наблюдается статистически достоверная разница в показателях функционального состояния организма и качественная разница в уровне соматического здоровья студентов.