

Физическая культура и спорт

УДК 796.011.3

Динамика физической подготовленности студентов строительного факультета БНТУ

Асмакович Ж.И., Данилюк В.М., Кончик Н.А.
Белорусский национальный технический университет

В решении проблемы сохранения и укрепления физического здоровья молодежи одним из важных инструментов является мониторинг физической подготовленности. Постоянное динамическое наблюдение показателей физической подготовленности является средством контроля эффективности процесса физического воспитания.

Цель исследования – на основании результатов контрольных нормативов проанализировать динамику уровня физической подготовленности студентов строительного факультета БНТУ на протяжении 4 лет обучения по дисциплине «Физическая культура».

Анализ физической подготовленности проводился на основании результатов тестирования и сдачи контрольно-зачетных нормативов, рекомендованных учебной программой по физической культуре для непрофильных специальностей высших учебных заведений. В исследовании приняли участие 50 студентов (15 девушек и 35 юношей) основного учебного отделения.

По результатам мониторинга нами было выявлено, что уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения изменяется незначительно и средний бал повышается у девушек от 6,2 на первом курсе до 6,85 – на четвертом, у юношей – от 5,5 до 6,7 соответственно.

Наиболее высокие результаты у девушек отмечаются в тесте на силовую выносливость, где средний балл повышается от 8,4 до 9,3 к четвертому курсу, самые низкие показатели отмечены в тестах на выносливость, где среднегрупповой балл находится в диапазоне от 3,4 до 4,3 соответственно. У юношей также наблюдаются низкие результаты в тестах на выносливость, где средний балл также повышается от 3,4 до 4,3 к четвертому курсу. Результаты в остальных тестах имеют незначительные колебания в диапазоне от 7,1 до 8,6.

При этом необходимо отметить тенденцию индивидуального повышения (хоть и незначительно) уровня физической подготовленности на протяжении всего периода обучения, как у юношей, так и у девушек.

УДК 796.011.3

Динамика показателей ортостатической пробы студентов-первокурсников специального учебного отделения БНТУ

Барановская Д.И., Парамонова Н.А.
Белорусский национальный технический университет

Одним из наиболее доступных и информативных параметров в системе контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы (ССС) на занятиях по физкультуре являются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) при проведении ортостатической пробы, которые позволяют оценить состояние нервной регуляции ССС.

В течение 2016/17 учебного года изучались показатели ЧСС при проведении ортостатической пробы у 30 студентов-первокурсников БНТУ, занимающихся в группах специального учебного отделения (СУО). В дневниках самоконтроля студентами регистрировались показатели ЧСС при выполнении ортостатической пробы. По результатам оценки ортостатической пробы большинство студентов различных нозологических групп (А, Б и В) имело хорошее и удовлетворительное состояние нервной регуляции ССС на протяжении семестра. Динамика в процентах представлена на рисунке.



Динамика показателей ортостатической пробы студентов I курса СУО

К концу учебного года наблюдается улучшение показателей состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и восстановления сердечной деятельности. Исходя из анализа полученных данных, необходимо дифференцированно подходить к дозировке физической нагрузки студентам при проведении занятий.