

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Муханова О.В.**

**Научный руководитель канд.пед.наук, доц. Косыгина Л.В.**

***Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет***

На ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи влияют факторы, связанные не только с личностными характеристиками - режим дня, питание, вредные привычки, двигательная активность, организация досуга и т.д, но и множество факторов, связанных с учебным процессом - продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, состояние учебных аудиторий и др.

Ежегодно в вузы поступают более 30 % студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе (СМГ).

Известно, что более 50% первокурсников СМГ имеют низкий уровень физической подготовленности. Их результаты во всех тестах значительно отстают от показателей студентов основной медицинской группы. Низкий уровень физической подготовленности имеют 70% первокурсников СМГ, ниже среднего - 25%, средний и выше среднего - 5% .

Физическую подготовленность характеризуют физические качества.

Основными физическими качествами человека принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость.

Это врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности .

В Национальном исследовательском Иркутском, государственном техническом университете (НИ ИрГТУ), на основании принятого Правительством Российской Федерации Постановления № 916 от 29 декабря 2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи» проводится мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов.

Мониторинг проводится с целью индивидуализации учебного процесса и коррекции методик проведения занятий по физической культуре.

Целью нашего исследования - является оценка показателей двигательных качеств у девушек, обучающихся в вузе на 1 курсе, посещающих занятия по физической культуре в третьей функциональной группе здоровья (специальная медицинская группа «А»).

Нами определены количественные показатели их физической подготовленности, отраженные в тестах, которые входят в программу мониторинга. Обработаны данные , полученные в 2012 году при тестировании 548 студенток 1 курса в 1 семестре.

Выявленные показатели по пяти уровням физической подготовленности девушек представлены в таблице 1.

На основании полученных данных (рис.1-8) представлено распределение студенток по уровням их физической подготовленности.

Таблица 1

Распределение студенток 1 курса 1 семестра третьей функциональной группы по уровню физической подготовленности (%)

Тест	Уровень				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Выше среднего	Низкий
Бег 20 м с хода	71,7	18,5	9,2	0,6	-
Бег 1000 м	-	-	28,0	45,0	27,0
Удержание в вися	24,0	14,0	21,0	38,8	2,2
Подъем туловища за 30 сек	60,3	27,3	12,4	-	-
Наклон вперед	0,9	5,7	57,5	20,6	15,3
Наклон назад	31,0	41,5	22,2	4,3	1,0
Прыжок в длину с места	-	-	53,7	35,7	10,6
Отжимание	1,0	3,4	41,8	35,0	18,8

Характеристика скоростных качеств («бег 20 метров») у студенток представлена на рис.1, как видно из рисунка – более 90,0 % девушек отнесены к высокому уровню развития этого качества, к среднему- 9,2% , а к низкому лишь- 0,6%.

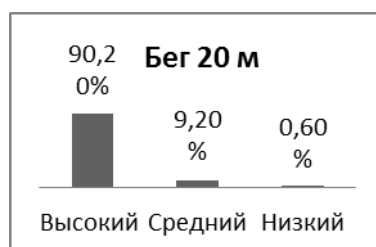


Рис.1

По результатам тестов на гибкость («наклон вперед») рис.2 большинство девушек отнесено к среднему уровню -57,4 %, к низкому-35,89 %, к высокому -6,69%. Из рис.3 («наклон назад лежа на спине») следует, что к высокому уровню отнесены- 72,50 % , к среднему -22,20 %, к низкому-5,30 % девушек.

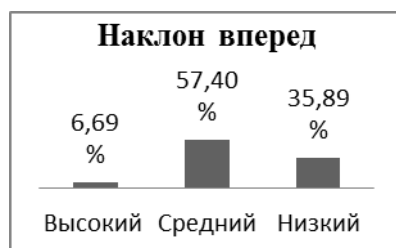


Рис.2

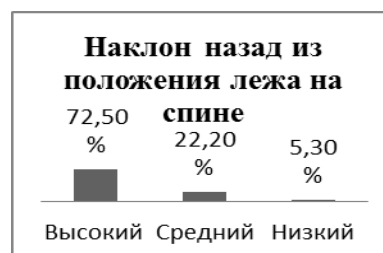


Рис.3

Характеристика качества скоростной выносливости («подъем туловища за 30 сек») представлена на рис.4 ,5. Из рис.4 следует, что к высокому уровню развития отнесены 87,6 % девушек, к среднему -12,4 % , а девушек отнесенных к низкому уровню не выявлено.

Общая выносливость представлена на рис.5, где отмечено, что девушек, отнесенных к высокому уровню развития не выявлено, к среднему отнесены 28%, к низкому-72%.

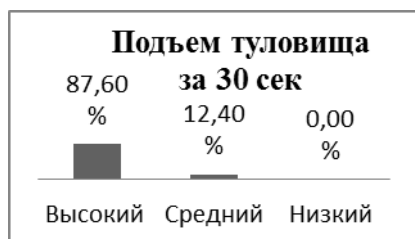


Рис.4



Рис.5

Распределение студенток по уровням развития силы мышц верхних конечностей (тест «удержание в вися на согнутых руках» и «отжимание») представлено на рис.5,6.

Как видно из рисунков к высокому уровню развития этого качества отнесено 38,0 и 4,4 % студенток, соответственно, к среднему 21,0 и 41,8% , к низкому 41,0 и 53,8 % девушек, соответственно.



Рис.6



Рис.7

Из рис.8, где приведена характеристика силы мышц нижних конечностей («прыжок в длину с места») видно, что девушек, отнесенных к высокому уровню нет, к среднему отнесены 33% , а к низкому -46%.

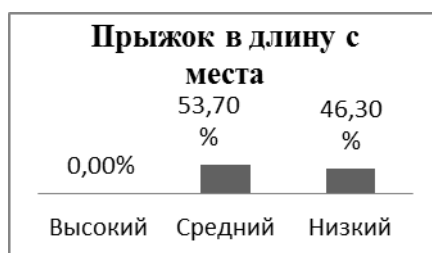


Рис.8

Таким образом, выявлены особенности распределения девушек по уровням физической подготовленности в каждом из тестов. Проведенные исследования позволили индивидуализировать учебный процесс по физическому воспитанию среди студенток первого курса НИ ИрГТУ.