

УДК 796.012.1:378.016

М.В. Куликовская, преп.  
(БГТУ, г. Минск)

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ИДП ЗА 2013 ГОД**

Корни многих серьезных заболеваний современная медицина связывает с пренебрежительным отношением к физической активности. Известно, что интеллектуальный труд, с его повышенными требованиями к психической устойчивости, длительным нервным нагрузкам, необходимостью перерабатывать большой поток информации отличается от труда физического. В последнем мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. К умственной же работе нет надежно защищающих нервную систему от перенапряжения реакций. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, ведут к заболеванию человека.

В связи с этим на сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья студентов, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности будущих специалистов является одной из важнейших задач физического воспитания в вузе.

Нами проводилось измерение показателей физической подготовленности студентов специального учебного отделения (СУО).

Студенты СУО сдают следующие контрольные нормативы: 6-и минутный бег, тест на гибкость, поднятие туловища из исходного положения лежа на спине и на координацию.

В осеннем семестре было зарегистрировано ухудшение результатов в выполнении 6-и минутного бега.

Увеличились результаты в тесте на гибкость у юношей и девушек и в поднятии туловища из положения лежа на спине.

Тест на координацию улучшился незначительно.

Следует порекомендовать студентам СУО в летнее каникулярное время больше обращать внимание на активные виды отдыха: езда на велосипеде, плавание, спортивные и подвижные игры, туристические подходы и т.д. для поддержания хорошей физической формы и здоровья на высоком уровне.