

ние спортивного интереса, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений при правильном построении тренировок и случаях нарушений режима.

Ведение дневника самоконтроля помогает студентам лучше познать самих себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Благодаря систематическим, самостоятельным занятиям и результатам самоконтроля формируется ценностно-мотивационная сфера, воспитывается потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

УДК 796.012.1-057.875

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

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ У СТУДЕНТОВ СУО 1-4 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ПИМ**

Формирование человека на всех этапах его развития проходило в неразрывной связи с его активной физической деятельностью.

Потребность в движении ярко проявляется в детском возрасте, но, к сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в двигательной активности.

При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, чаще страдают различными заболеваниями.

Для студентов специального учебного отделения физическая культура приобретает большое значение, т.к. является фактором реабилитации при различных заболеваниях.

На занятиях по физической культуре нами проводились измерения показателей физического развития студентов СУО и функциональные пробы, которые помогают определить функциональное состояние и возможности организма.

Нами измерялись: рост, вес, пульс, артериальное давление и динамометрия кисти. Также проводились пробы Штанге, Генчи, Мартине-Кушелевского.

Проба Штанге – это проба с измерением времени задержки дыхания на вдохе.

Проба Генчи – это проба с измерением времени задержки дыхания на выдохе.

Эти функциональные пробы позволяют оценить способность организма переносить гипоксию.

При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, анемии, переутомлении время задержки дыхания уменьшается.

При проведении пробы Мартине-Кушелевского студенты выполняли 20 приседаний за 30 секунд с предварительным подсчетом пульса в покое. Далее нами измерялся пульс непосредственно после нагрузки и во время восстановления 3 раза на каждой минуте в течение 3 минут.

Полученные данные нам позволили сравнить уровень физического развития и функциональных возможностей студентов 1-4 курсов и сделать определенные выводы.

По уровню физического развития студенты 1-2 и 3-4 курсов незначительно отличаются.

А по уровню функциональных возможностей (по результатам пробы Мартине-Кушелевского) реакция на нагрузку у студентов 1-2 курсов значительно выше чем у студентов 3-4 курсов, что свидетельствует о несовершенстве приспособительных процессов организма.

Таким образом, на занятиях по физической культуре нужно обратить особое внимание на повышение функциональных возможностей студентов 1-2 курсов

УДК 796.012.6-057.875

И.И. Хадасевич, ст. преп.  
(БГТУ, г. Минск)

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ХТиТ**

Тестирование физической подготовленности студентов факультета ХТиТ проводилось в мае-сентябре 2018 г. и включало в себя контрольно-педагогические испытания, направленные на определение уровня физических способностей юношей и девушек с 1 по 4 курсы.