

В заключение следует заметить, что значимым фактором процесса обучения самообороне является сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и минимизация или полное отсутствие дополнительной экипировки, дающее возможность более точного моделирования боевой ситуации.

Технико-тактические действия располагаются в соответствии с принципом доступности, по мере усложнения движений. Каждый освоенный этап формирует определенный уровень подготовленности, создавая предпосылки для овладения последующим материалом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. - 4-е изд., стер. - М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999. – С.607.

2. Надюшкин, Д.С. Обучение старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания / Д.С. Надюшкин // ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Челябинск, 2017. – 61 с.

3. Труфанов, Ю.Н. Методика обучения студентов физкультурного вуза основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки / Ю.Н. Труфанов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2011. - №7. - С.156-160

УДК 796.011.3-057.875:378.637(476)

И. В. Григоревич, доц., канд. пед. наук;
Г. В. Поляков, ст. преп.; Т. А. Бахмутова, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ БГПУ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от физического развития и функционального состояния.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни [1].

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима

труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития.

Функциональное состояние характеризует основные системы жизнеобеспечения организма, их работоспособность.

Систематически занимаясь физическими упражнениями, повышая свои функциональные возможности, студент напрямую повышает потенциал своего здоровья. Низкая двигательная активность резко снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Вызывает тревогу тот факт, что снижение двигательной активности сопряжено с уменьшением продолжительности предстоящей жизни и увеличением количества заболеваний. В связи с этим в физическом воспитании подрастающего поколения все больше внимания необходимо уделять состоянию их здоровья [2].

Физическое развитие исследовалось по показателям роста, массы тела с последующим расчетом росто-массового показателя.

Функциональное состояние определялось пробами Штанге и Генчи, ортостатической пробой и пробой на дозированную нагрузку.

Результаты тестирования оценивались в баллах от 1 до 10. На основании этих баллов можно определить уровни функционального состояния студентов, разработанные на кафедре согласно рекомендациям программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования [3]. Уровень функционального состояния тестируемого оценивается как "низкий" при выполнении тестов на 1-2 балла, "ниже среднего" на 3-4 балла, "средний" на 5-6 баллов, "выше среднего" на 7-8 баллов и "высокий" на 9-10 баллов. В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов определяется общий уровень физического развития и функционального состояния студентов.

Результаты физического развития и функционального состояния студентов приведены на рисунке 1. На основании представленных, на рисунке 1 данных можно говорить о снижении росто-массового показателя, а также в пробах на дозированную нагрузку и Генчи в конце четвертого семестра относительно исходных данных и увеличении оценок в остальных тестах функционального состояния к концу четвертого семестра. Оценка показателей физического развития и функционального состояния к концу четвертого семестра увеличилась на 0,2 балла. На основании чего можно констатировать, что произошли минимальные улучшения показателей. Общая оценка физического развития и функционального состояния студентов за два года обучения увеличилась с 6,5 до 6,7 балла. Эти оценки соответствуют «среднему уровню» физического развития и функционального состояния студентов-юношей. Можно констатировать, что у преобладающего числа студентов

средний уровень получается, как правило, благодаря высоким показателям в пробах Штанге и Генчи.

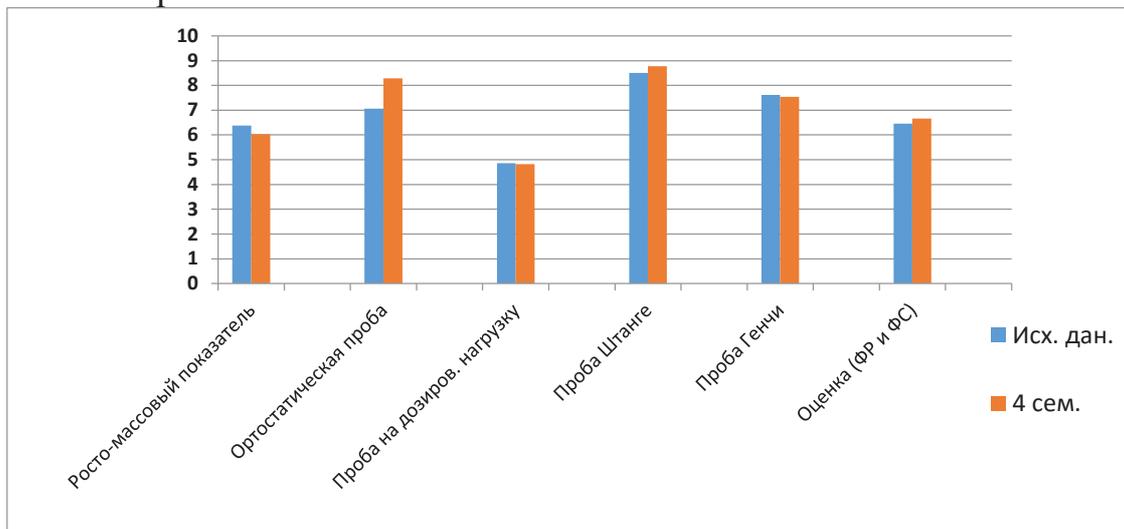


Рисунок 1 – Оценки физического развития и функционального состояния студентов-юношей, обучающихся в БГПУ

Как видно из представленных данных, показатели физического развития и функционального состояния студентов в период обучения с 1 по 4 семестры незначительно увеличились, что позволяет предположить об улучшении состояния их здоровья. Изменения функционального состояния студентов происходят и за счет общей физической подготовки, которую они получают на занятиях по физическому воспитанию и которая обеспечивает разностороннее гармоничное развитие, укрепляет все системы организма и органов, повышает функциональные возможности и улучшает здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изаак, С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга / С. И. Изаак. - С-Пб., 2006. - 344 с.
2. Григоревич, И.В. Оценка и уровень физической подготовленности студентов БГПУ. /И.В. Григоревич, А.А. Кукель, И.А. Шалимо //Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе / сборник материалов XI Междунар. науч.-практ. конф., 15-16 ноября 2019 г. /редкол.: А.Р. Борисевич (отв.ред.) [и др]. – Минск: БГПУ, 2019. С. 59-61.
3. Физическая культура: тип. учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.