

УДК 796.012

Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 20-22.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВНЗ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Билецкая В.В., кандидат наук по ФВиС, доцент

Ясько Л.В., кандидат наук по ФВиС, доцент

Лукашова И.В., старший преподаватель

Национальный авиационный университет, г. Киев

Аннотация. Определен уровень развития основных физических качеств студентов вузов технического профиля с разным уровнем физического здоровья. Систематизированы основные физические качества, определяющие профессиональную компетентность работников экстремальных специальностей и требующие особого внимания в процессе контроля.

Ключевые слова: студенты; физическая подготовленность; контроль.

THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF HIGH SCHOOL TECHNICAL PROFILE

Biletska V., PhD, docent

Yasko L., PhD, docent

Lukashova I., Senior Lecturer

National Aviation University, Kyiv

Abstract. The article presents the results of the study the level of development of basic physical qualities of university student's technical profile with different

levels of physical health. Purpose – to determine the level of physical fitness of students of technical high schools in the control.

Keywords: students; physical fitness; control.

Весь ход, содержание и результаты учебно-воспитательной работы в высшем учебном заведении во многом зависят от того, насколько систематически, глубоко и целенаправленно осуществляется контроль учебного процесса [1]. Контроль осуществляет стимулирующее действие на студентов, развивает самокритичность, самостоятельность, побуждает к поиску новых совершенных приемов и методов работы [2].

Цель исследований - определить уровень физической подготовленности студентов ВНЗ с разным уровнем здоровья.

Среди обследованных девушек 44% составляли студентки с низким и ниже среднего уровнем физического здоровья (УФЗ), 34% - со средним и 22% - с выше среднего. Также большинство обследованных юношей имели низкий и ниже среднего УФЗ (44%), 29% имели средний УФЗ и 27% - выше среднего УФЗ.

Статистически значимые различия в показателях динамометрии правой кисти наблюдались у юношей со средним и выше среднего УФЗ ($p < 0,01$). В показателях «силового» индекса у юношей и у девушек с разным уровнем физического здоровья статистически значимых различий не было ($p > 0,05$).

Результаты исследований свидетельствуют об улучшении уровня развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых и силовых качеств с повышением уровня физического здоровья. Так, статистически значимые различия наблюдались у студентов при оценке уровня развития скоростных качеств: юноши с выше среднего УФЗ преодолевали дистанцию 60 м с меньшим временем по сравнению с юношами со средним ($p < 0,001$), с низким и ниже среднего УФЗ ($p < 0,05$). Такая же динамика характерна и для девушек. При оценке уровня развития силовых качеств по результатам теста «сгибание-разгибание рук» юноши

со средним УФЗ показали лучшие результаты, чем юноши с низким и ниже среднего УФЗ ($p < 0,01$ для юношей и $p < 0,05$ для девушек). Результаты тестирования скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) свидетельствуют о статистически значимых различиях средних результатов у юношей с выше среднего УФЗ и средним УФЗ ($p < 0,01$), у юношей с выше среднего УФЗ и низким и ниже среднего УФЗ ($p < 0,01$), у девушек - со средним УФЗ и низким и ниже среднего УФЗ ($p < 0,01$).

Результаты исследований свидетельствуют об улучшении уровня развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых и силовых качеств с повышением уровня физического здоровья студентов вузов технического профиля.

Основной контингент студентов Национального авиационного университета составляют будущие специалисты экстремальной (технической) группы специальностей - «авиастроения и ракетостроения», «авионика». Основными физическими качествами, определяющими профессиональную компетентность работников экстремальных специальностей и требуют особого внимания в процессе первичного контроля является общая силовая и статическая выносливость, силовые качества, скорость простой реакции, реакции различения, выбора, на движущийся объект, слежения. Также следует развивать и поддерживать гибкость, чувство равновесия, выносливость, специальные физические качества - скоростную выносливость, сенсомоторную координацию, выносливость мышц зрительного анализатора.

Список литературы:

1. Забелина Л.Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технических вузов с учетом их индивидуальных особенностей: дисс... канд. пед. наук / Л.Н. Забелина. – Тула, 2011. – 164 с.

2. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education / J. Liukkonen, A. Watt, V. Barkoukis, T. Jaakkola // The Journal of Education Research. – 2010. – 103. – P. 295–308.