

эпидемиологическом контроле положительно скажется на состоянии здоровья населения России.

#### Список литературы

1. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 28.11.2015) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"
2. *Езушина Е.В.* "Азбука правильного питания", Санкт-Петербург, 1994г.
3. *Смирнов Е.В.* Пищевые ароматизаторы. Справочник. – СПб.: Издательство «Профессия», 2008. – 736 с.
4. *Соловьева В.Л.* Биоактивные пищевые добавки. Сила и здоровье вашего организма: – Москва, Центрполиграф, МиМ-Дельта, 2013 г.- 196 с.
5. Проблемы развития территории No 6 (74): научный журнал. Издательство ИСЭРТ РАН, 2014/ под ред. В.А. Ильина.
6. Яд на блюдечке[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://smartnews.ru/regions/novosibirsk/13962.html> (дата обращения: 5.02.2016).

### **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ III ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ИНСТИТУТОВ КИБЕРНЕТИКИ И НЕДРОПОЛЬЗОВАНИЯ ИРНИТУ**

**Кузьмина О.И., Чекан М.А.**

Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, Россия.

Успешность обучения и подготовки будущих специалистов к предстоящей профессиональной деятельности в значительной степени зависит от уровня их всесторонней подготовленности, и особенно от физической, которая в большей степени определяется состоянием здоровья. Следовательно, резерв здоровья студентов должен учитываться во время проведения занятий физической культурой в высшем учебном заведении.

**Ключевые слова:** студенты, вуз, III функциональная группа, физическая подготовленность.

**Введение.** Сегодняшний студент вуза обрабатывает и усваивает всё возрастающий объём информации. При этом у него наблюдаются низкая двигательная активность, недостаток сна, неправильное питание, переутомления из-за того, что часто ему хронически не хватает времени. Всё это в совокупности является одной из ключевых причин ухудшения состояния его здоровья [3].

Особенно остро это ощущают студенты технических вузов, в которых насыщенность учебного процесса превышает образовательную деятельность студентов высших учебных заведений других профилей. Это, по мнению ученых [1, 2, 4], зачастую приводит к тому, что к старшим курсам физическая работоспособность и показатели функционального состояния организма студентов снижаются. В этой связи педагогические наблюдения и исследования по выявлению индивидуальной и групповой характеристики физического развития и физической подготовленности студентов позволяют, во-первых, получить достоверную информацию о степени физической подготовленности студентов, во-вторых, выявить недостатки в развитии двигательных и функциональных качеств, и, наконец, внести изменения в учебный процесс с целью укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи, снижая негативные моменты адаптации к обучению в высшем учебном заведении [4].

Количество здоровья должно соответствовать требованиям выбранной профессии. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды [4].

С этой точки зрения, сравнение показателей физической подготовленности студентов-первокурсников институтов кибернетики и недропользования ИРНТУ, отнесенных к III функциональной группе здоровья (спец. мед. группе) представляется актуальным.

**Цель:** сравнить показатели физической подготовленности и физического развития студентов-юношей, обучающихся в III функциональной группе на первом курсе институтов кибернетики и недропользования ИРННТУ.

**Организация и методы исследования.** Исследования проводились на базе Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРННТУ) в период с сентября 2015 г. по январь 2016 г. на учебных занятиях по физической культуре со студентами III функциональной группы, имеющих разные по характеру заболевания. В них приняли участие 43 студента мужского пола, обучающихся на 1 курсе дневной формы обучения. Из них 28 студентов обучались в Институте кибернетики им. Е. И. Попова (ИКП), 15 – в Институте недропользования (ИН).

Оценка физической подготовленности студентов-юношей осуществлялось посредством следующих двигательных тестов: «Подтягивание», «Подъем туловища за 30 с», «Наклон вперед», «Наклон назад из положения лежа на животе», «Прыжок в длину с места», «Отжимание». Все исследования проводились в начале основной части занятия, после обязательной разминки.

В работе использованы статистические методы исследования с вычислением объема выборки (n), среднего арифметического, минимума, максимума, стандартного отклонения, стандартной ошибки среднего арифметического.

**Результаты исследования.** Полученные нами экспериментальные данные позволили сравнить показатели физических кондиций студентов ИКП и ИН (табл. 1).

Таблица 1

**Сравнение показателей физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся на 1 курсе ИКП и ИН**

Тесты	ИКП	ИН
«Подтягивание» (кол-во раз)	5,13±0,82	10,75±2,15
«Подъем туловища за 30 с» (кол-во раз)	22,63±0,9	27,1±0,93
«Наклон вперед» (см)	8,93±2,17	14,46±3,1
«Наклон назад из положения лежа на животе» (кол-во раз)	46,17±5,44	46,42±4,17
«Прыжок в длину с места» (см)	212,96±5,6	214,17±6
«Отжимание» (кол-во раз)	27,59±2,49	38,5±3,82

Анализ результатов, полученных в тесте «Подтягивание» (рис.1), показал, что лучший результат показали студенты ИН ( $10,75 \pm 2,15$  раза), а студенты ИКП значительно хуже –  $5,13 \pm 0,82$  раза.

Анализируя результаты в тесте «Отжимание», также можно заметить явное преимущество за студентами ИН –  $38,5 \pm 3,82$  раза. Студенты ИКП отстают от них с результатом –  $27,59 \pm 2,49$  раза.

При выполнении тестов «Подтягивание», «Отжимание» студенты с артериальной гипертензией, повышенным внутричерепным давлением, бронхиальной астмой были освобождены от выполнения данных упражнений.

При изучении результатов тестирования «Подъем туловища за 30 с» установлено, что юноши ИКП успевают сделать это испытание  $22,63 \pm 0,9$  раза, в то время как студенты ИН –  $27,1 \pm 0,93$  раза.

Студенты с заболеваниями желудка, почек, пупочной грыжей, сколиозом II-III степени не выполняли тест «Подъем туловища за 30 с».

Тест «Прыжок в длину с места» показал, что студенты ИКП и ИН имеют примерно равные результаты –  $212,96 \pm 5,6$  и  $214,17 \pm 6$  раза соответственно.

Для студентов, имеющих миопию II степени, артроз коленных и голеностопных суставов, был отменен тест «Прыжок в длину с места».

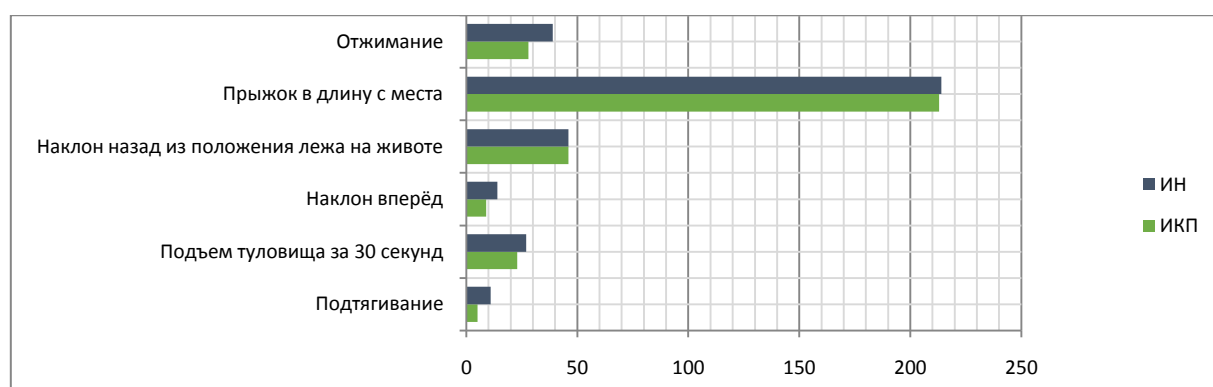


Рис. 1. Сравнение показателей физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся на 1 курсе ИКП и ИН

Для студентов, имеющих миопию II степени, артроз коленных и голеностопных суставов, был отменен тест «Прыжок в длину с места».

Результат теста «Наклон назад из положения лежа на животе» у студентов обоих институтов оказался также примерно равным –  $46,17 \pm 5,44$  раза у ИКП,  $46,42 \pm 4,17$  раза у ИН.

Выполняя тест «Наклон вперёд», студенты ИКП и ИН получили разные результаты –  $8,93 \pm 2,17$  и  $14,46 \pm 3,1$  соответственно ( $p > 0,05$ ).

Освободились от проведения пробы «Наклон назад из положения лежа на животе» студенты с травмой позвоночника и сколиозом II-III степени.

**Выводы.** Юноши-первокурсники, обучающиеся в ИН имеют лучшую физическую подготовленность по четырем двигательным тестам, чем юноши, обучающиеся в ИКП. Это, вероятно, объясняется тем, что студенты ИКП имели меньшую двигательную активность еще в школьные годы, проводя свободное время, как правило, за компьютером. Это не могло не сказаться на уровне физического развития и физической подготовленности студентов-кибернетиков.

С учётом полученных показателей можно порекомендовать скорректировать учебный процесс у студентов ИКП, уделяя большее внимание развитию основных двигательных качеств, усилить работу по организации самостоятельных занятий физической культурой среди студентов-первокурсников.

#### Список литературы

1. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа – М., 2003. – 352 с.

2. *Дворкин Л.С.* Программное обеспечение занятий атлетической гимнастикой студентов 1-4 курсов технического вуза / Л. С. Дворкин, О. Ю. Давыдов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – Краснодар, 2011. – № 2. – С. 23.

3. *Железняк Ю.Д.* Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46-47.

4. *Игнатьева Е.П., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. и др.* Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья: монография. – Иркутск: ИГТУ, 2014. – 202 с.

5. *Рапопорт Л.А.* Перспективы развития студенческого спорта в университетах России: монография / Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2004.–356 с.

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЕКАТЕРИНБУРГСКОГО СУВОРОВСКОГО ВОЕННОГО УЧИЛИЩА**

**Кукарцев А.М., Наймушина Т.В., Шляховой Д.С.**

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации, г. Екатеринбург, Россия.

Физическая культура имеет особенное значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. Стремление к разностороннему физическому развитию, здоровью, красоте существовало всегда. Эти качества человека высоко ценились еще с древних времен. Физические упражнения в первобытном обществе были тесным образом связаны с трудовыми процессами, воспитанием, культовыми обрядами, искусством, военным делом. [1;с.187].

В эпоху феодализма яркими носителями господствующей физической культуры были рыцари – профессиональные военные. В рыцарском воспитании наряду с военной подготовкой большое место отводилось физической подготовке, в которую входили бег, прыжки, лазание по шесту, борьба, плавание. Изучение истории физической культуры и спорта России с древнейших времён до настоящего времени способствует расширению кругозора будущих специалистов. История физической культуры и спорта позволяет узнать прошлое, настоящее и