

2. Показатели внимания и сохранения умственной работоспособности выше у людей выполняющих акцентированные физические упражнения.

3. При активном поддержании оптимального уровня работоспособности работника посредством физических упражнений повышается степень адаптации организма к негативным факторам среды профессиональной деятельности и обеспечивается плодотворная работа в течение трудового дня.

Библиографический список:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.

2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура : учеб. для вузов. – М. : Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.

3. Мусаелов, Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. М., 1985

Соколенко Е.В., Просвирина Л.Н.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск, Россия

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В статье представлены исследования, касающиеся изучения динамика физической подготовленности студентов Национального Исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИрГТУ) с первого по третий курс обучения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты вуза

Физическая подготовленность - представляет результат физической подготовки человека, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности [1].

В работе приведен анализ значений показателей физической подготовленности 120 юношей, обучающихся в Национальном Исследовательском Иркутском государственном техническом университете (НИ ИрГТУ) в возрасте 19-21 года, за 3 года обучения. Мо-

мониторинг проводился среди студентов, отнесенных по состоянию здоровья к 3-й функциональной группе (специальная медицинская группа). Для характеристики физической подготовленности студенческой молодежи, были использованы следующие тесты: бег 30 метров с хода, для оценки качества быстроты, бег 1000 метров, для оценки выносливости, подтягивание, подъем туловища за 30 секунд и отжимание – для оценки силовых характеристик, наклон вперед сидя, наклон назад лежа на животе, для характеристики активной гибкости, прыжок в длину, для оценки силы мышц нижних конечностей.

Результаты анализа показателей физической подготовленности юношей 19-21 лет приведены в таблице. Как видно из таблицы во всех двигательных тестах наблюдается позитивная динамика результатов.

Таблица

Динамика физических характеристик студентов за три года обучения				
1 год (19 лет)		2 год (20 лет)	3 год (21 год)	
Тест	M±m	M±m	M±m	Достоверность
Бег на 30 м (с)	4,40±0,07	4,20±0,12	4,15±0,1	P<0,05
Бег 1000 м (мин)	4,54±0,10	4,30±0,16	4,20±0,16	P<0,02
Подтягивание (раз)	10,1±0,65	13,3±0,85	15,1±0,85	P<0,05
Подъем туловища за 30 сек (с)	26,2±0,52	26,1±2,46	27,2±2,46	P>0,05
Наклон вперед сидя (см)	9,1 ±0,93	8,2±1,50	9,3±1,60	P>0,05
Наклон назад лежа на животе (раз)	40,7±0,87	45,2±2,05	47,4±1,93	P>0,05
Прыжок в длину (см)	223,1±2,0 2	224,3±3,8 8	230,3±3,8 8	P>0,05
Отжимание (раз)	32,2±0,79	45,1±4,64	48,4±3,64	P<0,001

Установлено достоверное улучшение в значениях показателей в «Тесте бега на 30 м и 1000 м», у студентов от 1 к 3 курсу обучения. Так результат тестирования юношей в первый год в 1,04 раза

ниже, чем во второй год и в 1,06 ниже, чем в третий год ($4,40 \pm 0,07$; $4,20 \pm 0,12$; $4,15 \pm 0,1$, соответственно).

Показатель силы мышц верхнего плечевого пояса в тесте «Подтягивание» оказался достоверно выше в 1,3 раза у студентов, занимающихся второй год и в 1,5 раза у студентов, занимающихся третий год ($P < 0,05$).

Не выявлено достоверных различий между студентами, обучающимися на 1 и 2 курсе в тесте «Подъем туловища за 30 секунд» но к третьему курсу показатели достоверно больше в 1,04 раза. В тесте наклон вперед не выявлено достоверного улучшения результата. Самые низкие показатели на втором курсе обучения. Третий курс схож по показателям с первым. Установлено достоверное улучшение в значениях показателей в тесте «отжимание», у студентов, от 1 к 3 курсу. Так результат тестирования юношей в первый год в 1,4 раза ниже, чем во второй год и в 1,5 ниже, чем на третьем курсе ($32,2 \pm 0,79$; $45,1 \pm 4,64$; $48,4 \pm 3,64$, соответственно).

Таким образом, установлена позитивная динамика в большинстве двигательных тестов за период трех курсов обучения. Эти данные необходимо учитывать при организации и проведении занятий физической культурой со студентами НИ ИрГТУ.

Библиографический список:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение 2001 г.-155с.

Соколова А.А., Колокольцев М.М.

Иркутский государственный технический университет,
г. Иркутск, Иркутская область, Россия

СОСТОЯНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПРИБАЙКАЛЬЯ

Аннотация. Приведены результаты опроса студентов технического университета в г. Иркутске по соблюдению ими здорового образа жизни. Установлены отличия в соблюдении здорового образа жизни студентов гуманитарного и технического направления обучения.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

«Суть человеческого естества - в движении. Полный покой означает смерть», - эти слова французского философа XVII века, Паскаля, отлично