

Библиографический список:

1. Психическое здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/searchall.php?SWord=Психическое+здоровье+&from=ru&to=xx&did=&stype=0>
2. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002.
3. Что такое психическое здоровье и как его сохранить? [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.medprof-uu.ru

Копанева Д.М., Рыбина Л.Д.
Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет,
г. Иркутск, Россия

АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ НА НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА

Аннотация. В образовательных учреждениях физическое воспитание призвано сохранять, укреплять здоровье студентов и формировать у них потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании на последующие периоды жизни. Проведение мониторинга физического развития и физической подготовленности в вузе позволяет своевременно скорректировать учебный процесс по предмету «физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, студенты.

Прогрессивный ритм жизни студенческой молодёжи требует от неё все большей физической активности и физической подготовленности. Физическая подготовленность – одна из сторон физического воспитания, связанная с развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определённого рода деятельности человека. Она оказывает существенное влияние на состояние здоровья студентов [1,3]. В НИ ИрГТУ использование мониторинговых технологий позволяет строить учебный процесс по физическому воспитанию студентов в следующей последовательности: в начале каждого учебного года проводится исследование, как физического развития, так и физической подготовленности обучающихся, что позволяет не только получить оценку исходного уровня их параметров, но и обеспечить более индивидуальный подход в проведение учебного процесса [2].

Цель исследования. Проанализировать уровни физической подготовленности студентов института энергетики 3 функциональной группы здоровья (специальной медицинской группы).

Организация и методы исследования. В начале учебного года (сентябрь 2014) нами был проведен мониторинг физической подготовленности студентов института энергетики 3 функциональной группы здоровья в количестве 48 человек. В соответствии с постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 г. №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» для определения уровня физической подготовленности юношей использовались тесты: прыжок в длину с места, бег 30 м с хода, бег 1000 м, подтягивание, подъем туловища за 30 секунд из положения лежа на спине, наклон назад из положения лежа на животе руки за головой, наклон вперед из положения сидя.

Результаты исследования и их обсуждение. На момент поступления в вуз у юношей выявлен средний уровень ($4,26 \pm 0,05$ с, 55,4%) в тестировании бега на «30 метров с хода», но 15,7% студентов определяют уровни выше среднего и у 28,9% занимающихся ниже среднего.

Результаты тестирования «бег 1000 м» показали, что у 51,9% юношей регистрируется средний уровень ($4,20 \pm 0,07$ мин). При этом 29% первокурсников показывают уровень ниже, а 19,1% студентов выше среднего.

Проанализировав результаты теста «подтягивание» можно отметить, что средний уровень наблюдался у 52% студентов и он был равен $9 \pm 0,29$ раза. При этом определяется число юношей с уровнем выше (10,4%) и ниже (37,6%) среднего.

У молодых людей отмечен средний уровень ($26,60 \pm 0,93$ раза, 58,9%) в тесте «подъем туловища за 30 с», а 21,2% обследованных имеют уровень выше и 19,9% юношей ниже среднего.

Исследование результатов теста «наклон вперед сидя» выявило у 50,9% студентов – средний уровень ($10,05 \pm 1,61$ см), но при этом 10% молодых людей проявляют уровень выше, а 39,1% – ниже среднего.

Результаты тестирования «наклон назад лежа на животе» показали, что средний уровень ($27,41 \pm 1,45$ раз) регистрируется у 54,9% юношей. При этом 11% первокурсников показывают уровень ниже, а 34,1% испытуемых выше среднего. Выполняя «прыжок в длину с места», среднее значение данного теста ($217 \pm 1,61$ см) показали 49,5% студентов, и выявляется количество юношей с уровнем ниже (23,2%) и выше (27,3%) среднего.

Проанализировав тест «отжимание», выявляется, что со средним результатом $34,81 \pm 1,75$ раз его выполнили 50,9% первокурсников и определяется количество юношей с уровнем выше (20,1%) и ниже (29%) среднего.

Выводы: Проведение мониторинга физической подготовленности студентов НИ ИрГТУ в начале учебного года (сентябрь) позволяет не только получить оценку исходного уровня их параметров, но и преподавателям кафедры физической культуры позволяет разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья молодежи и обеспечивать более индивидуализированный подход в проведение учебного процесса.

Библиографический список:

Колокольцев М.М., Лумпова О.М. Соматотипологическая характеристика популяции юношей Прибайкалья // Вестник ИрГТУ, 2012, №2. – С. 226-230.

Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / Под ред. Проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 196 с. – (Учебное пособие).

Шпорин Э.Г., Колокольцев М.М., Лебединский В.Ю. Мониторинг физического здоровья студентов технического вуза Прибайкалья // Вестник ИрГТУ, 2012, №6. – С. 213-218.

Котельников С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Конституция Российской Федерации (1993) закрепила положение о том, что детство находится под защитой государства. Основные гарантии жизнеобеспечения детей, включая охрану здоровья, возможность получения образования, право на жилище, социальное обеспечение и др. В дальнейшем предстояло сформировать целостную систему правовой защиты интересов детей применительно к новым социально-экономическим условиям, обеспечить механизмы ее реализации [1].

Одна из наиболее важных задач в обеспечении охраны здоровья молодежи является формирование социально-психологического убеждения в потребности ведения здорового образа жизни. Здесь ЗОЖ определяется как способ жизнедеятельности, осознанно реализуемый с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья, продления рода и достижения активного долголетия.