

**Бердников С.О., Терешкин А.Ф.**  
 Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I И II КУРСОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В настоящее время актуальной является проблема укрепления здоровья и физической подготовленности молодежи. Учебная деятельность студентов связанная с большим объёмом научной информации, которая требует от них к значительной умственной загруженности. Это приводит к физической детренированности организма и снижению умственной и физической работоспособности. В связи с этим было проведено данное исследование с целью выявления проблемы и наиболее эффективных путей её решения.

В исследовании принимали участие студенты I и II курсов, занимающиеся физической культурой по учебной программе. Всего было обследовано по 15 юношей с каждого курса. В качестве контрольных нормативов была использована оценка физической подготовленности студентов РГППУ, отнесенных к основной медицинской группе. Полученные результаты оценивались по пятибалльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов

Физические качества	Виды упражнений	Баллы				
		Юноши				
		1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м.,сек.	6,1	5,5	5,1	4,9	4,6
Выносливость	Бег 1000 м., мин.	5,00	4,25	4,00	3,50	3,25
Сила	Подтягивание на перекладине кол-во раз	4	7	9	12	15
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	190	205	215	220	230

По завершению сдачи нормативов у студентов I курса были получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2

Результаты оценки физической подготовленности студентов I курса

Оценка	Выносливость	Быстрота	Сила	Скоростно-силовые способности
«5»	9 чел. (60%)	11 чел. (73,3%)	6 чел. (40%)	9 чел. (60%)
«4»	3 чел. (20%)	2 чел. (13,3%)	1 чел. (6,6%)	3 чел. (20%)
«3»	3 чел. (20%)	1 чел. (6,6%)	2 чел. (13,3%)	1 чел. (6,6%)
«2»		1 чел. (6,6%)	3 чел. (20%)	1 чел. (6,6%)
«1»			2 чел. (13,5%)	1 чел. (6,6%)

Анализ полученных данных показал, что испытуемые оказались наиболее подготовлены к выполнению нормативов на выносливость, быстроту и скоростно-силовые качества и особенно слабо в развитии силы.

По завершению сдачи нормативов у студентов II курса были получены следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3

Результаты оценки физической подготовленности студентов II курса

Оценка	Выносливость	Быстрота	Сила	Скоростно-силовые способности
«5»	7 чел. (46,6%)	11 чел. (73,3%)	5 чел. (33,3%)	12 чел. (80%)
«4»	7 чел. (46,6%)	2 чел. (13,3%)	3 чел. (20%)	2 чел. (13,3%)
«3»			6 чел. (40%)	1 чел. (6,6%)
«2»	1 чел. (6,6%)	2 чел. (13,3%)	1 чел. (6,6%)	
«1»				

Анализ полученных данных показал, что у студентов II курса, в отличие от I курса, ухудшились показатели в беге на выносливость и на силу, а быстрота и скоростно-силовые качества остались практически на прежнем уровне.

Таким образом, на протяжении первого и второго года обучения в институте у студентов снижается общая выносливость и силовые показатели. Вероятно, это связано с тем, что теряется интерес к занятиям физической культурой и проявляется недостатком двигательной активности. На занятиях по физической культуре следует уделять большее внимание аэробной подготовке и упражнениям, связанным с развитием силы. Рекомендовать студентам самостоятельно совершенствовать свою двигательную подготовленность.

**Блинова Е.А., Тюмасева З.И.**

Челябинский государственный педагогический университет, Челябинск, Россия

### ВОДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Введение.* Вода является важнейшим условием формирования климата на Земле и одним из самых распространенных минералов в природе.

Сложнейшие физиологические реакции в организмах растений, животных и человека могут протекать только при наличии воды.

Значение воды в современный период в связи с развитием промышленности, сельского хозяйства и ростом населения чрезвычайно возросло, и, хотя, общее количество воды огромно, 1/3 населения планеты, особенно в южных и центральных районах, испытывают недостаток воды.

Организация рационального использования вод является важнейшей проблемой охраны и преобразования природы. К сожалению, увеличивается степень загрязнения водоемов, а это напрямую связано со здоровьем как отдельного человека, так и населения в целом.

Наше исследование проводилось в рамках Российского проекта «Экология городских рек».

*Цель работы* заключается в изучении влияния загрязнения водоема на видовое разнообразие беспозвоночных животных и здоровье человека.

Наш проект будет осуществляться в три этапа.

В настоящей работе представлены результаты первого этапа.