

[https://sibac.info/archive/guman/4\(52\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(52).pdf) – Дата доступа: 10.02.2020. 3. Лыцова, Н. Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> – Дата доступа: 10.02.2020. 4. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И. Б. Меерманова, Ш. С. Койгельдинова, С. А. Ибраев // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> – Дата доступа: 10.02.2020. 5. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов-первокурсников / О. В. Хижевский // *Весці БДПУ. Серыя І*. – 2017. – № 3. С. 51–58.

УДК 796

КУЛЬБАКИНА Е.А., студент

Научные руководители - **Кудрявин Н.Е.**, ст. преподаватель,

Прохоров Ю.М., канд. пед. наук, доцент

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия

ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Введение. На протяжении последних десятилетий специалистами физического воспитания отмечается снижение уровня физического развития учащейся молодежи на глобальном уровне. Несмотря на постоянное улучшение системы физического воспитания в учреждениях образования, эта проблема остается пока не решенной. Одной из причин этого является бурный рост научно-технического прогресса, значительно снизивший двигательную активность людей. Большой объем материалов, включаемый в учебные программы, увеличил психофизическую нагрузку студентов, что вызывает у них переутомление, снижая двигательную активность, формируя малоподвижный стиль жизни, что наносит большой вред здоровью.

Материал и методы исследований. При организации исследования физической подготовки студентов, обучающихся в учреждении образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», учитывались результаты тестирования 90 чел, занимающихся на основном и подготовительном отделениях. Студенты, занимающиеся, в группах спортивного совершенствования, также в спортивных секциях в исследовании участия не принимали.

Были использованы методы работы с литературой, проведены замеры уровня физического развития и анализ полученных результатов, проведено обобщение и сделаны выводы по результатам исследования.

Результаты исследований. Исследования, проведенные нами среди учащейся молодежи УО ВГАВМ, показывают, что около 25% студентов признают недостаточной свою физическую нагрузку. Считают, что это связано с большим объемом учебной нагрузки и пассивными формами организации досуга, сидячим образом жизни. Из-за недостатка времени молодежь пользуется «пассивными» видами передвижения – городским транспортом. Многие респонденты, в том числе, и отдельные представители административного руководства учреждения образования, считают физическое воспитание как второстепенный вид деятельности, отодвигая занятия физическими упражнениями на второй план. Усугубляет обстановку социальное окружение общежития, где многие «авторитеты» пропагандируют не здоровые привычки как статусные для современной молодежи.

Были обобщены показатели физической подготовки в динамике студентов первого и четвертого курсов УО ВГАВМ. Тестирование проводилось в соответствии с показателями, определенными Оздоровительным физкультурным комплексом в следующих номинациях: 1) прыжок в длину с места; 2) наклон вперед; 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 4) подтягивание на перекладине; 5) поднимание туловища из положения лежа на спине; 6) бег на дистанции 30 м; 7) бег на дистанции 100 м; 8) челночный бег (4 X 9 м); 8) бег на дистанции 500 м (для девочек) и 1000 м (для юношей); 9) бег на дистанции 1500 м (для девушек) и 3000 для юношей.

Анализ приема контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов первого курса в УО ВГАВМ показал, что результаты многих девушек и юношей в большинстве контрольных испытаниях значительно ниже удовлетворительных оценок требований, предусмотренных Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Так, средний результат юношей в беге на 100 м, колеблется в пределах 15,00 - 16,5 сек. - ниже среднего. У девушек средний показатель составляет 17,0 сек. - низкий уровень.

Как юноши, так и девушки имеют низкий уровень развития выносливости, показатели которой резко снижаются в зависимости от длины дистанции. Многие девушки не в состоянии выдержать беговые требования при забеге на дистанции более 500 м и вынуждены переходить на ходьбу. Такое же состояние демонстрируют и юноши, показывая низкий уровень развития при забегах на 1000 и 3000 м, где средний показатель соответственно составляет 4, 12 и 17,20 мин. Только 5,8 % студентов первого курса по индексу восстановления имеют оценку отлично, удовлетворительно - 32,9 %, плохо, неудовлетворительно 61,3 % (В исследовании приняли участие 90 чел).

Неудовлетворительны показатели еще одного из основных физических качеств специалиста аграрного профиля – силы. При проверке силовых способностей студентов ВГАВМ девушки при разгибании и сгибании рук в положении упор лежа (отжимании), наряду с тем, что в наличие имеются результаты, соответствующие высокому уровню развития (17 раз и более) у 5% занимающихся,

многие сдающие норматив представители женского пола не могут отжаться один раз (25 %). 46 % юношей показывают низкие результаты в подтягивании на перекладине.

В этой связи хотелось бы отметить наличие хорошей материально-технической базы в Академии. В распоряжении студентов имеются 4 спортивных зала, в том числе, тренажерный зал, зал борьбы, два зала спортивных игр, которые оснащены необходимым оборудованием: шведские стенки, перекладины и другим спортивным оборудованием. Кроме этого, студенты могут пользоваться тремя силовыми тренажерными комплексами, расположенными на берегу природного комплекса реки Витьба, рядом со студенческим общежитием и у спортивного комплекса. В распоряжении студентов и две открытых спортивных площадки; работают 9 групп спортивного совершенствования: по спортивным играм (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и по спортивным единоборствам (бокс, борьба, бадминтон).

В качестве оказания методической помощи студентам в спортивном комплексе УО ВГАВМ организовано ежедневное дежурство преподавателей кафедры физического воспитания и спорта с 16.00 до 20.00. В это время многие преподаватели и студенты занимаются в тренажерном зале, в спортивных секциях, в том числе, и сотрудники академии.

Важным, по нашему мнению, является и нормативный показатель брюшного пресса. Особенно важным он является для будущих мам. В этом сегменте представители обоих полов демонстрируют средний уровень развития. Высокий уровень подтверждают только 12 % студентов.

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне развития основных физических качеств будущих специалистов агропромышленного комплекса, что связано с недопониманием важности физической нагрузки и регулярности занятий физическими упражнениями и спортом и отсутствии должного интереса к данному виду деятельности.

В этой связи важным является разработка нетрадиционных форм организации учебных занятий, мероприятий здорового образа жизни, спортивно-массовых праздников студенческой молодежи.

Список использованных источников: 1. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 02 июля 2014 г. №16 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац.центр правовой информац. Респ. Беларусь.- Минск,2017. 2. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с. 3. Физическая активность и молодые люди// who.int[Электронный ресурс]. - Режим доступа :<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ru/>– Дата доступа : 13.02.2020. 4. Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа и др.; под общ. ред. В. А. Коледы. – Мн. : БГУ, 2005. – 211 с.: ил.