

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Сборник научных статей

Минск 2011

УДК 61-057.87
ББК 51
3465

Редколлегия:

кандидат филологических наук, доцент *М.М. Круталевич*;
кандидат биологических наук, доцент *Н.Г. Соловьева*;
кандидат педагогических наук, доцент *С.Я. Юранов*;
кандидат педагогических наук *В.Е. Васюк*;
кандидат педагогических наук, доцент *А.Р. Борисевич* (отв. ред.)

Рецензенты:

кафедра спортивных игр БГУФК;
доктор педагогических наук, профессор *Н.К. Степаненков*

Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. М.М. Круталевич, Н.Г. Соловьева, А.Р. Борисевич (отв. ред.) и др. – Минск : БГПУ, 2011. – 278 с.

ISBN 978-985-501-929-0.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются подходы, идеи и перспективы решения проблем оздоровления обучающихся средствами физической культуры, студенческого спорта в учебных заведениях. Предлагаются пути совершенствования двигательной активности, формирования потребностей и интересов студентов в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются вопросы подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов.

УДК 61-057.87
ББК 51

ISBN 978-985-501-929-0

© БГПУ, 2011

ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ ПОДДЕРЖКИ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Аксютнич Е.В., Бессмертная Е.А., г. Минск, Беларусь

In the course of research data on influence of employment in support group on development of communicative abilities are revealed. Approbation of pedagogical experiment, toolkit of an estimation of success: pedagogical supervision, poll and testing of students.

Черлидинг (англ. *cheer* – веселье, одобрительное приветствие, восклицание и *lead* – вести, управлять) как вид спорта приобрел широкое распространение в 70-е гг. XX в. в США. Около десяти лет назад черлидинг появился в России. В декабре 2007 г., благодаря поддержке клуба современного танца «Black Fox» в Министерстве юстиции Республики Беларусь было официально зарегистрировано общественное объединение «Белорусская федерация черлидинга и команд поддержки», что способствовало активному развитию и росту популярности этого вида физкультурной деятельности в нашей республике.

Черлидинг включает два направления. Первое – это популярный во многих странах мира командный вид спорта, по которому проводятся чемпионаты Мира и Европы. Второе – выступления групп поддержки, которые представляют собой зажигательное, эмоциональное и азартное зрелище, где танцевальные элементы гармонично сочетаются с элементами гимнастики и акробатики.

По результатам изучения интереса студентов Академии управления к данному виду физкультурной деятельности в 2008/2009 учебном году была создана группа поддержки из 20 студенток 3–4 курсов преимущественно специальных медицинских групп. Создавая группу поддержки на базе данного контингента (СМГ), основными задачами являлись:

- разнообразие досуга студенток;
- привлечение их к активной двигательной деятельности;
- повышение интереса к занятиям физическими упражнениями;
- достижение позитивных изменений в функциональном состоянии организма на фоне регулярных дополнительных занятий в группе поддержки.

Апробация педагогического эксперимента продолжалась в течение года. Инструментарием оценки ее успешности явились: педагогические наблюдения, опрос и тестирование студенток.

Анализ полученных данных показал в 100 % случаев высокую мотивированность студенток к посещению занятий группы поддержки (на основании результатов опроса и посещаемости занятий). Компоненты мотивации при этом были различны: 60 % занимающихся считают, что участие в группе поддержки влияет на повышение интереса к ним со стороны противоположного пола; 35 % участниц нравится выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, а также возможность пополнения двигательного арсенала танцевальными движениями, которые им необходимы для посещения дискотек; 15 % нравятся выступления перед публикой.

СОДЕРЖАНИЕ

Аксютин Е.В., Бессмертная Е.А. ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ ПОДДЕРЖКИ – ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА СТУДЕНТОВ	3
Амвросьева С.П., Гусева Е.А., Лысый Б.В. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	5
Аринович И.С. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «МЕНЕДЖМЕНТ ТУРИЗМА»	6
Аринович И.С. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ МЕНЕДЖЕРА ПО ТУРИЗМУ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	9
● Балай А.А., Сущенко Г.Н. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОУО I КУРСА БГПУ В 2008/2009 УЧЕБНОМ ГОДУ	11
● Балай А.А., Сущенко Г.Н., Туркина Е.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОУО I КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ БГПУ в 2008/2009 и 2009/2010 УЧЕБНОМ ГОДУ.....	14
Барановская Д.И., Врублевская В.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ.....	18
Барановская Д.И., Прилуцкий П.М., Булыгина И.И. ПУЛЬСОВАЯ СТОИМОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	20
Бурак Р.И., Кожух Л.П., Лавринович С.С. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	25
Бурнос М.А., Дулькина Г.И., Тростиницкая Н.Г. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СМО РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.....	27
Бутько А.В., Грушник А.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	29
Винник В.А., Кольцова Е.В., Пономарчук В.А. РОЛЬ СЕМЬИ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ.....	32
Власенко Н.Э. ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	34
Войнило С.В., Глинский С.А. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....	37
Волков Ю.О., Солтанович Л.Л. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРИ СОЗДАНИИ ТЕСТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»	38
Воронцовская Л.Н. РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ.....	41
Воронович Ю.В., Лавшук Д.А. БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ РЫВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	43
Головач М.В., Малкоч А.М., Залетенко Д.А. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БРЕСТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	45

Гордеева И.В. О ФОРМИРОВАНИИ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ СФЕРЫ	47
Грачева О.С. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	49
● Григоревич И.В., Желнерович В.Г., Вашкевич А.А. УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ БГПУ	51
Гуткина Т.Е., Сердюкова Е.Н. СТЕП-АЭРОБИКА В ВУЗЕ.....	54
Дубинин А.В., Саплин А.В. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ	55
● Досин Ю.М., Лысый Б.В., Игоница Е.Н. ИНТЕГРАТИВНАЯ ОЦЕНКА ГОРМОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ КАК КРИТЕРИЙ ЗДОРОВЬЯ.....	58
Екимов В.Ю., Кричевич Т.О. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ БИОМЕХАНИКИ В БГПУ	60
Злотников А.А. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ АНАЛИЗА СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ.....	64
Иванов В.Г., Мазько С.Г. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА	66
Иванов В.Г., Шутов В.В. ЭКСПРЕСС-ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	67
Игоница Е.Н. ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	69
Кааиб Имад Р.М., Плыгань Г.А., Шумаков С.Г. НЕКОТОРЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О ПУТЯХ РЕАЛИЗАЦИИ СЕНСОРНО-МОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ В БЕГЕ НА СКОРОСТЬ.....	72
Карнейчик В.В., Барановская Д.И., Врублевская В.И. ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	75
Кветинский С.С., Бардюков Н.П., Суворов А.С. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАПИСАНИЯ КУРСОВЫХ И ДИПЛОМНЫХ РАБОТ	77
Киоселев В.М., Азарова Е.А. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	79
Ключников А.В., Нарский Г.И. К ВОПРОСУ ОБ УПРАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	81
Кобзев В.Ф., Соловьева Н.Г., Горещнякова Н.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК КРИТЕРИЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	83
Коваленко М.В., Боровицкая Н.О. ГАНДБОЛ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В ВУЗЕ	87
● Котов И.В. БОЛЕЗНИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ БГПУ: ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ, ПРОБЛЕМЫ УЧЕТА.....	88
● Круталевич М.М., Балай А.А. СТАН I ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТТЯ ФІЗИЧНАЙ КУЛЬТУРЫ I СПОРТУ У БДПУ	89

проста по форме, но достаточно эффективная методика тренировки физических качеств. Аэробика – это как бы логическое продолжение ритмической гимнастики, модифицированное, усовершенствованное и дополненное методикой аэробной тренировки. Можно сказать, что ритмическая гимнастика это база, а аэробика – ее современная интерпретация, со своими правилами, методиками и терминологией.

Показательно, что у указанных направлений общие исторические корни. История становления и развития насчитывает уже несколько веков и восходит она к греческой гимнастике танцевального направления – орхестрике. Еще древние греки использовали физические упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение, для развития пластики, формирования красивой походки и правильной осанки. В дальнейшем использование ритмических движений можно увидеть в средние века в народных танцах крестьян. Затем на рубеже XIX–XX вв., формируется направление в гимнастике, связанное с именем французского физиолога Ж. Демени. Его система упражнений основывалась на ведущем значении ритма и гармонии движений, на чередовании расслабления и напряжения мышц. Большое значение физиолог придавал развитию ловкости и гибкости. Демени настаивал на непрерывности движения, закладывая этим основу метода точного выполнения упражнений. Его использование – одна из характерных особенностей ритмической гимнастики и аэробики [1].

Примерно в то же время французом Жаком Далькрозом разрабатывается своего рода «нотная грамота движений», впервые формулируется такое понятие, как «чувство ритма» в физической деятельности человека и вводится термин «ритмическая гимнастика», то есть выполнение общеразвивающих упражнений, где ритм и темп этих упражнений строго подчиняется музыкальному сопровождению.

Как видим, становление аэробики как разновидности физической культуры, прошло несколько этапов и двигалось от более простой формы (ритмическая гимнастика) к более сложной (современная аэробика). По аналогии с историческим путем становления аэробики «от простого к сложному», мы разработали технологию использования средств современной аэробики в рамках академических занятий со студентами вузов. Так, на первом этапе, с учетом уровня физической подготовленности студенток первого курса нами было предложено использование ритмической гимнастики для обучения двигательным навыкам и воспитания физических качеств. За условную единицу комплексов упражнений в ритмической гимнастике обычно принимают отдельное движение звена тела. Все они близки тем, что выполняются в качестве общеразвивающих, но в ритмической гимнастике они более свободны и стилизованы: позы округлены, движения пружинисты, но легки, выразительны и пластичны, каждое отдельное движение повторяется не менее 8–16 раз (во все стороны), темп в процессе выполнения должен возрастать [2].

На втором курсе, когда запас двигательных навыков был увеличен, а уровень общей выносливости и координационных способностей возрос, появляется возможность постепенно усложнить задания. Студентам предлагается выполнение элементарных связок танцевального направления аэробики. Связки состоят из последовательных сменяющих друг друга движений, выполняемых на 8 счетов. В современной аэробике различают базовые шаги, имеющие свои терминологические названия, которые могут

соплетены различными сочетаниями с движениями головы, туловища, а также соединяются в связки. Если в рамках одной связки выполняется 2–4 движения, считается простой, если же в рамках одной связки выполняется 6–8 различных движений, такую связку можно считать сложной. В рамках одного занятия разучивается связка, состоящая из 2–4 базовых движений (базовых шагов) выполняемых на 8 счетов. Когда и этот этап преодолен, и студентки с легкостью могут разучивать простые связки в рамках одного занятия, мы переходим к более сложным вариантам. Например, предлагаем исполнить разученную ранее связку с изменением музыкального акцента (в аэробике основной музыкальный акцент приходится на правую ногу) или же дополнить ее движениями рук, туловища или головы. Все это позволяет разнообразить процесс занятия и превратить обычные шаги в танцевальные вариации. К третьему курсу, когда студентки овладели достаточным запасом двигательных навыков, мы предлагаем освоение современных стилей аэробики, что способствует разнообразию занятий, тренировке двигательных качеств, а также подъему уровня подготовки.

С помощью средств современной аэробики мы получаем возможность привить студентам любовь к занятиям физическими упражнениями, показав, что физическая подготовка способна приносить не только физическое, но и психологическое, моральное и интеллектуальное удовольствие. С помощью предлагаемой методики мы смогли:

- 1) повысить уровень физической подготовки студенток, о чем свидетельствуют результаты сдачи контрольных нормативов;
- 2) повысить уровень функционального состояния (по результатам функциональных проб);
- 3) расширить область физкультурных знаний, опора на которые в последующие периоды жизни поможет обеспечить сохранность здоровья на долгие годы.

Литература

- 1. Крючек, Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М., 2001. – 61 с.
- 2. Ильяшенко, Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах / Н.Ф. Ильяшенко. – СПб., 2000. – 20 с.

УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ БГПУ

Григоревич И.В., Желнерович В.Г., Вашкевич А.А., г. Минск, Беларусь

Estimation of level of a functional condition, physical development and physical readiness of students for updating of educational process on physical training at faculty.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является одним из самых эффективных средств, позволяющих сохранить и укрепить здоровье студентов, помогая им подготовиться к активной жизни и будущей профессиональной деятельности, служа важным фактором формирования у молодых людей потребности в здоровом образе жизни.

Для успешного решения задач в области физического воспитания студентов необходимы поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей. И для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях большое значение имеет определение уровня функционального состояния, физического развития и подготовленности студентов.

С этой целью на факультете естествознания проводится тестирование студентов на каждом семестре.

Задача исследования: оценить уровень функционального состояния, физического развития и физической подготовленности студенток для корректировки учебного процесса по физическому воспитанию на факультете.

В данной работе взят срез тестирования девушек 1 курса факультета естествознания БГПУ.

Физическое развитие определялось по ростомассовому показателю, функциональное состояние – по пробам Штанге, Генчи и дозированной нагрузке, а также по частоте сердечных сокращений в покое. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

		Рост (см)	Вес (кг)	Р/м пок	Проба Штанге (с)	Проба Генчи (с)	Пульс в покое (уд/м)	Проба на дозированную нагрузку		
1 с.	X	166,5	56,9	-9,3	40,1	30,2	62,3	80,1	122,9	55,3
	± d	6,3	8,0	7,3	13,7	10,8	9,5	13,5	24,3	3,1
2 с.	X	165,9	56,8	-9,0	38,9	31,1	61,8	77,3	120,9	58,3
	± d	5,7	7,7	7,4	12,3	10,0	7,9	13,0	23,6	3,1

Проанализировав эти данные, можно констатировать, что за год занятий физической культурой у студенток первого курса изменений показателей физического развития и функционального состояния не произошло.

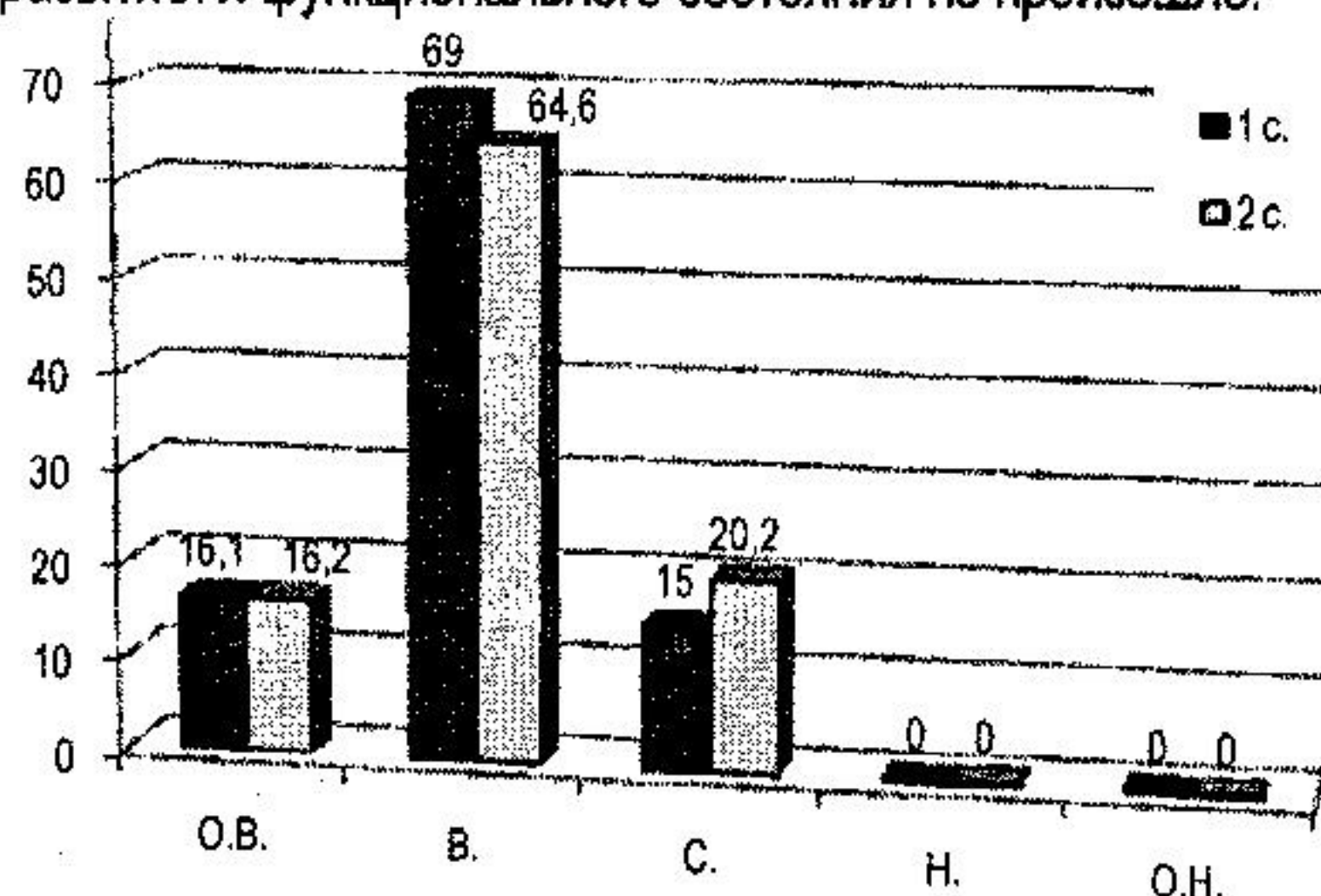


Рисунок 1 – Уровни физического развития и функционального состояния

Однако следует отметить, что физическое развитие и функциональное состояние большей части студенток (69,0 % в первом и 64,6 % во втором семестре) характерно

высоким уровнем. Очень высокий уровень имеют чуть более 16,0 % девушек. Средний уровень – 15,0 % студенток в первом семестре и 20,2 % – во втором. Физическая подготовленность оценивалась уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации, которые определялись с помощью тестов: бег 30 м и 100 м, прыжок в длину с места, челночный и 6-ти минутный тест вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища (таблица 2).

Таблица 2

		30 м (с)	100 м (с)	6 мин (м)	ЧБ. (с)	Прыж. (см)	Под. тул. (кол. раз)	Гибк. (см)
	X	5,64	17,8	1071	11,1	167,4	39,4	10,7
	± d	0,43	1,58	137,8	0,66	18,2	7,8	8,1
	X	5,67	17,5	1078	10,7	167,0	42,4	11,3
	± d	0,55	1,76	138,1	0,71	17,3	7,4	8,0

Проанализировав эти данные, можно сказать, что наблюдались незначительные изменения результатов в течение первого года обучения студенток в вузе. Здесь уместно отметить, что, видимо, трудно ожидать положительных сдвигов за год совместной работы студенток и преподавателей. Это мы увидим в последующих семестрах, и это отражено в дальнейших наших работах.

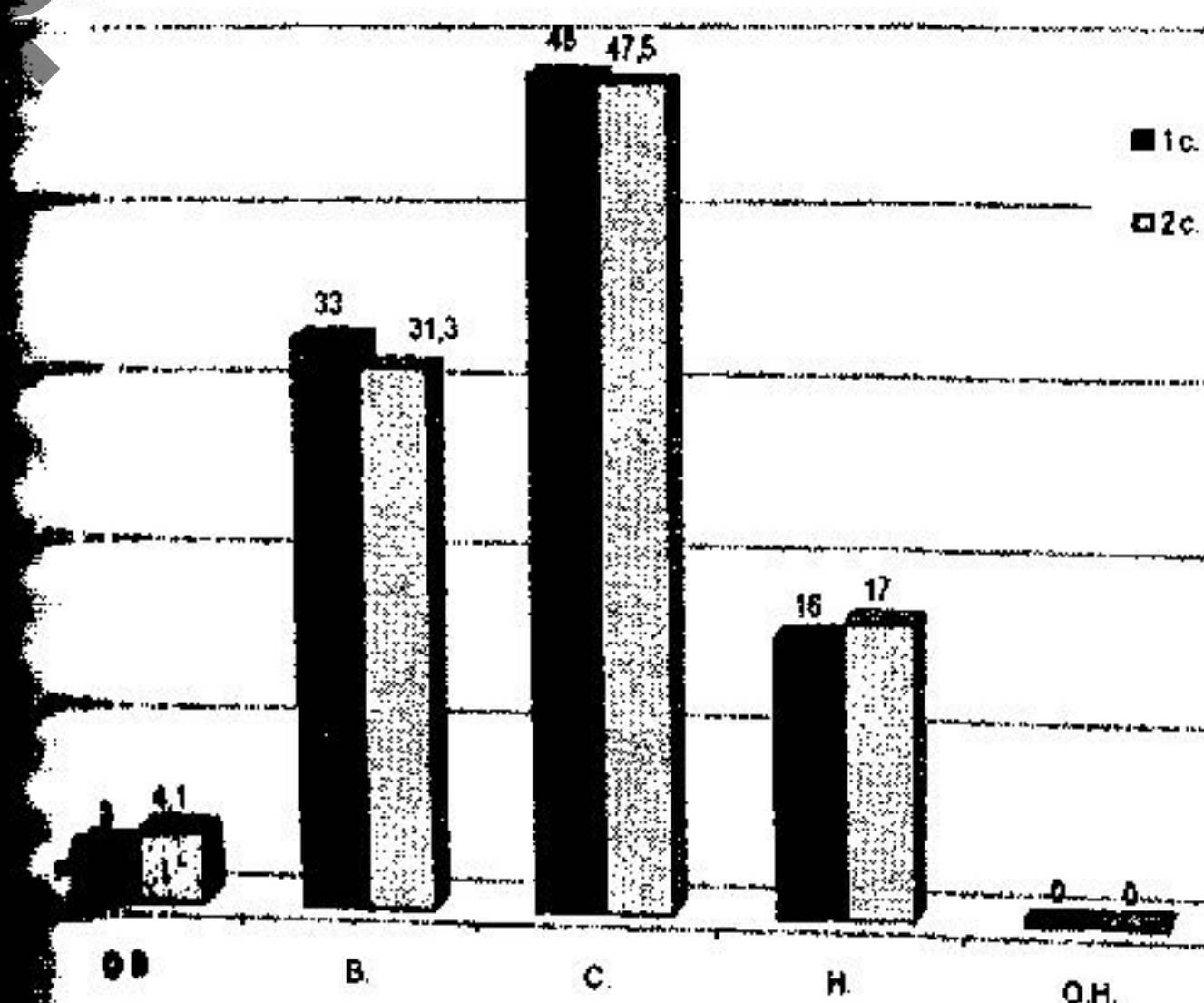


Рисунок 2 – Уровни физической подготовленности

Если представить эти результаты по уровням, то наблюдается следующая картина. 69,0 % девушек имеют средний уровень физической подготовленности по семестрам, высокий уровень подготовленности у 31,3–33 % студенток. Низкий уровень имеют 16,1–16,2 %. И наиболее подготовленными оказались только 3 % их в 1 семестре и 20,2 % во втором.

Из результатов позволяет сделать вывод, что студентки-первокурсницы факультета естествознания имеют «высокий» уровень физического развития и функционального состояния, а физическая подготовленность преобладающего большинства студенток находится на «высоком» и «среднем» уровне.