

Григоревич, И.В. Оценки и уровень физического состояния студентов-юношей БГПУ имени Максима Танка / И.В. Григоревич, Е.П. Капитонова, И.А. Шалимо // Перспективы развития высшей школы: материалы XIV Международной науч.-метод. конф. /редкол.: В.К. Пестис [и др.]. –Гродно: ГГАУ, 2021. С.274-276

УДК 796.011.3-057.875:378.637(476)

**ОЦЕНКИ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ БГПУ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА**

**И.В. Григоревич, Е.П. Капитонова, И.А. Шалимо**

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (Республика Беларусь, 220030, г. Минск, ул. Советская, 18; e-mail: [bspu@bspu.by](mailto:bspu@bspu.by))

Физическое состояние человека является одним из параметров его здоровья и характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки, уровнем его физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма. Следовательно, данное состояние обеспечивает работоспособность человека в любой деятельности, в том числе учебной и будущей профессиональной, что чрезвычайно важно для студенческой молодежи. Это положение следует особенно учитывать студентам, поскольку, по мнению различных специалистов, в последние десятилетия наблюдается резкое ухудшение состояния их здоровья и физической подготовленности. Очень важно понимать, что показатели их физического развития и морфофункционального состояния должны соответствовать статистическим нормам и требованиям их биологического возраста для обеспечения здоровья и высокой работоспособности [1].

Результаты физического состояния студентов приведены на рисунке 1. На основании представленных данных можно говорить о снижении росто-массового показателя в пробах на дозированную нагрузку и Генчи в конце четвертого семестра относительно исходных данных, а также увеличении оценок в остальных тестах функционального состояния к концу четвертого семестра. Оценка показателей физического развития и функционального состояния к концу четвертого семестра увеличилась на 0,2 балла (6,5 и 6,7). На основании чего можно констатировать, что произошли минимальные улучшения показателей.

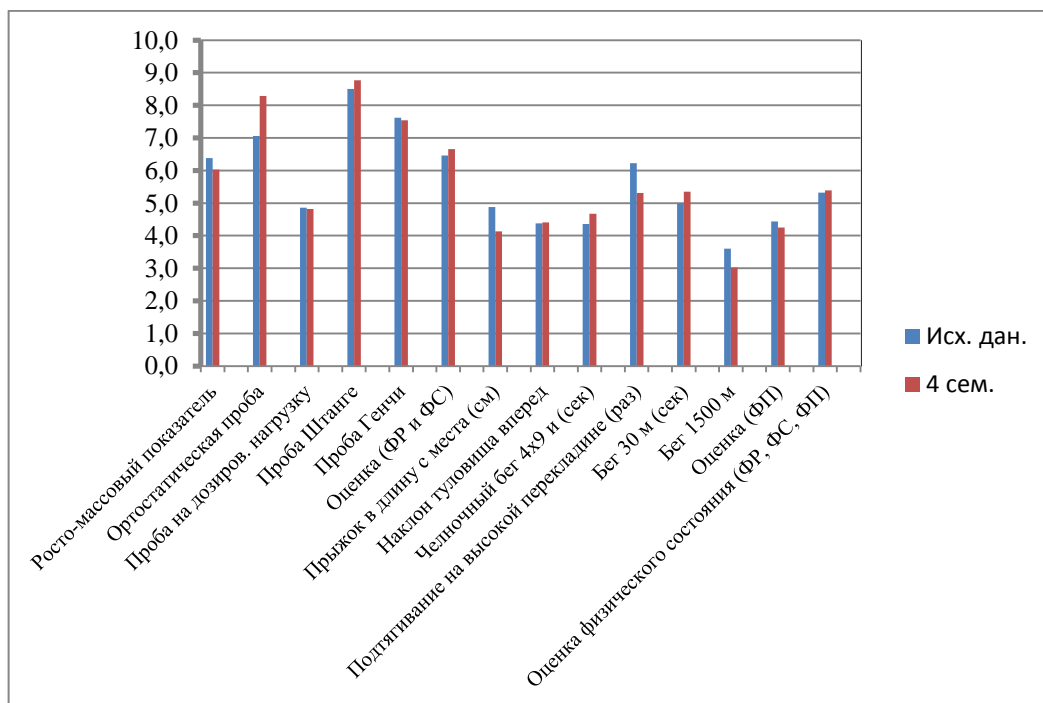


Рисунок 1. Оценки физического состояния студентов-юношей, обучающихся в БГПУ

Что касается данных физической подготовленности, то здесь можно говорить об улучшении результатов в челночном беге (4x9 м) и беге на 30 м на 0,3 балла. Оценка теста на гибкость (наклон туловища вперед) осталась неизменной (4,4 балла). В тесте, характеризующем общую выносливость (бег 1500 м) оценка стала ниже на 0,6 балла. В прыжках в длину с места и подтягивании на высокой перекладине оценки снизились на

0,8 и 0,9 баллов соответственно. Прослеживается тенденция ухудшения этих показателей физической подготовленности студентов к концу четвертого семестра. Оценка физической подготовленности стала ниже на 0,2 балла. К сожалению, уровень развития физических качеств, являющихся важными параметрами физического состояния, у большинства студентов низкий и требует постоянного совершенствования.

Результаты тестирования оценивались в баллах от 1 до 10. На основании этих баллов можно определить уровни физического состояния студентов. Уровень физического состояния тестируемого оценивается как "очень низкий" при выполнении тестов на 1-2 балла, "низкий" на 3-4 балла, "средний" на 5-6 баллов, "высокий" на 7-8 баллов и "очень высокий" на 9-10 баллов. В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов определяется общий уровень физического состояния студентов.

Общая оценка физического состояния (физического развития, функционального состояния и физической подготовленности) увеличилась с 5,3 до 5,4 балла. Эти оценки соответствуют «среднему уровню» физического состояния студентов-юношей.

Как видно из представленных данных, показатели физического развития и функционального состояния студентов в период обучения с 1 по 4 семестры находятся в состоянии относительной стабильности, а в показателях физической подготовленности прослеживается закономерность к незначительному спаду их к концу четвертого семестра. Для улучшения показателей физической подготовленности студентов БГПУ преподавателями кафедры ведется поиск соответствующих средств и форм занятий. Общая оценка физического состояния улучшилась на 0,1 балла, что позволяет говорить об минимальных изменениях физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов. Оценки физического состояния студентов-юношей БГПУ соответствуют «среднему уровню».

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зайнутдинова, Э. М. Основы физиологии человека: учебное пособие / Э. М. Зайнутдинова. – Уфа: УГНТУ, 2006 г. - 105 с.