

Григоревич, И.В. Анализ физического состояния студентов БГПУ // И.В. Григоревич, Е.П. Капитонова, Г.В. Поляков // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам X Всероссийской научно-практической конференции [Текст] / Колл. авт.: под общ. науч. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова; М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на Кавминводах, 2021. – С. 71-74

УДК 796.011.3-057.875:378.637

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ БГПУ

Иван Владимирович Григоревич, доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, Екатерина Петровна Капитонова, преподаватель, Геннадий Валерьевич Поляков, старший преподаватель, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Республика Беларусь, г.Минск

Введение. Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных задач государства, признается фактором национальной безопасности в связи с прогрессирующим снижением доли здоровых людей. Физическое состояние человека является одной из главных характеристик его здоровья. Оно характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени [1].

Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей качества их подготовки.

Цель исследования. Проанализировать показатели физического состояния студентов и подобрать необходимые средства для их совершенствования в процессе физического воспитания в университете.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: теоретическое обоснование, тестирование физического состояния студентов, статистическая обработка результатов и их анализ.

Физическое развитие исследовалось по показателям роста, массы тела с последующим расчетом роста-массового показателя.

Функциональное состояние определялось пробами: ортостатической, на дозированной нагрузке, Штанге и Генчи.

Для оценки физической подготовленности юношей использованы следующие тесты: бег 30 метров, челночный бег 3x10 м, бег 1500 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед из положения сидя.

Для статистической обработки были взяты показатели сдачи тестов и контрольных нормативов юношами в начале первого семестра и в конце четвертого.

Результаты тестирования оцениваются в баллах от 1 до 10.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты физического состояния студентов-юношей приведены на рисунке 1 и 2.

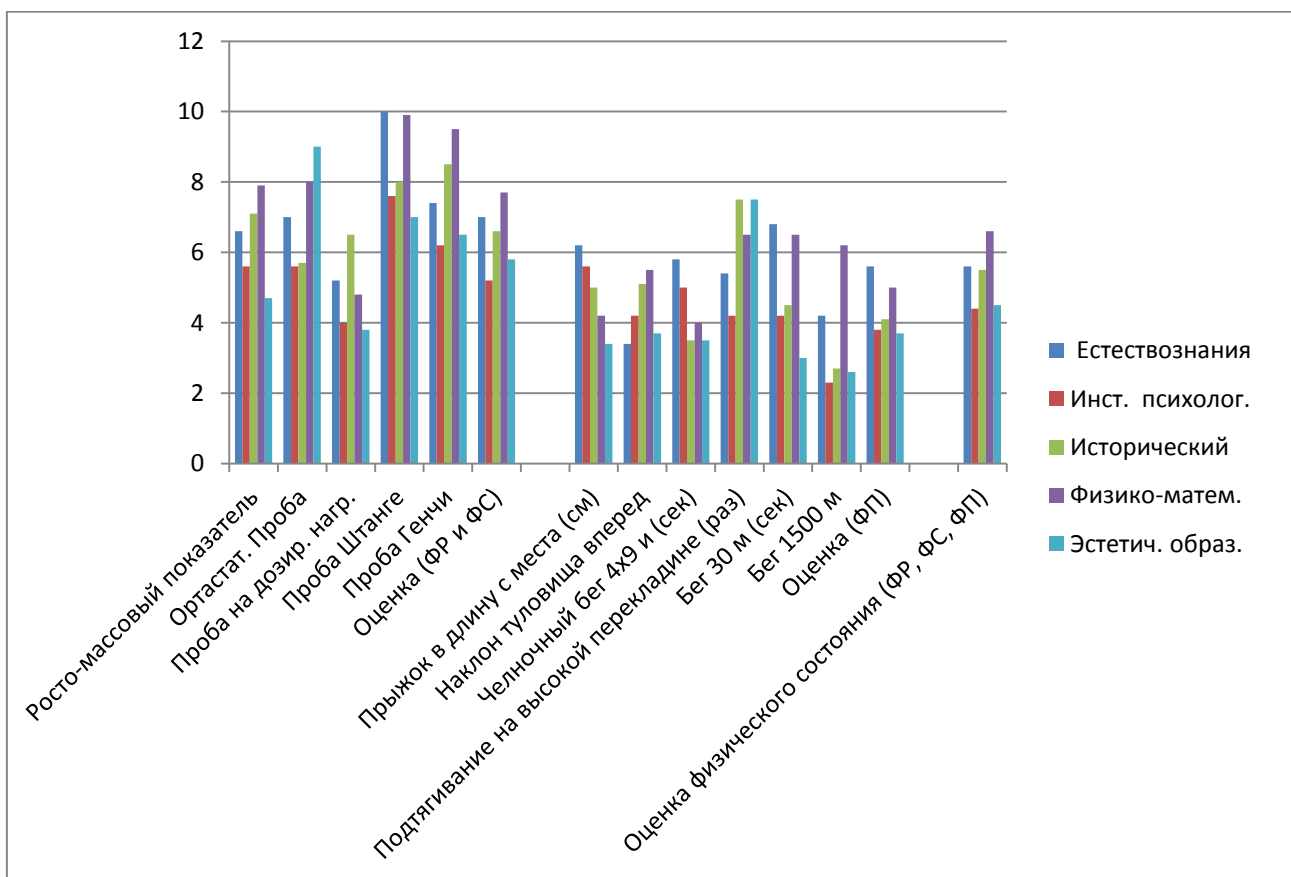


Рисунок 1. Исходные данные физического состояния студентов-юношей

Оценки исходных показателей физического развития и функционального состояния юношей варьируют от 5,2 до 7,7 баллов. Наименьшую оценку получили представители института психологии, а наивысшую – физико-математического факультета.

Оценки показателей физического развития и функционального состояния юношей в четвертом семестре варьируют от 5,6 до 7,6 баллов. Наименьшую оценку получили представители института психологии, а наивысшую – физико-математического факультета.

Оценки показателей физического развития и функционального состояния юношей к концу четвертого семестра у студентов факультета естествознания (7,0 и 7,4), эстетического образования (5,8 и 6,2) и института

психологии (5,2 и 5,6) повысились, а понизились у студентов исторического факультета (6,6 и 6,5) и физико-математического (7,7 и 7,6).

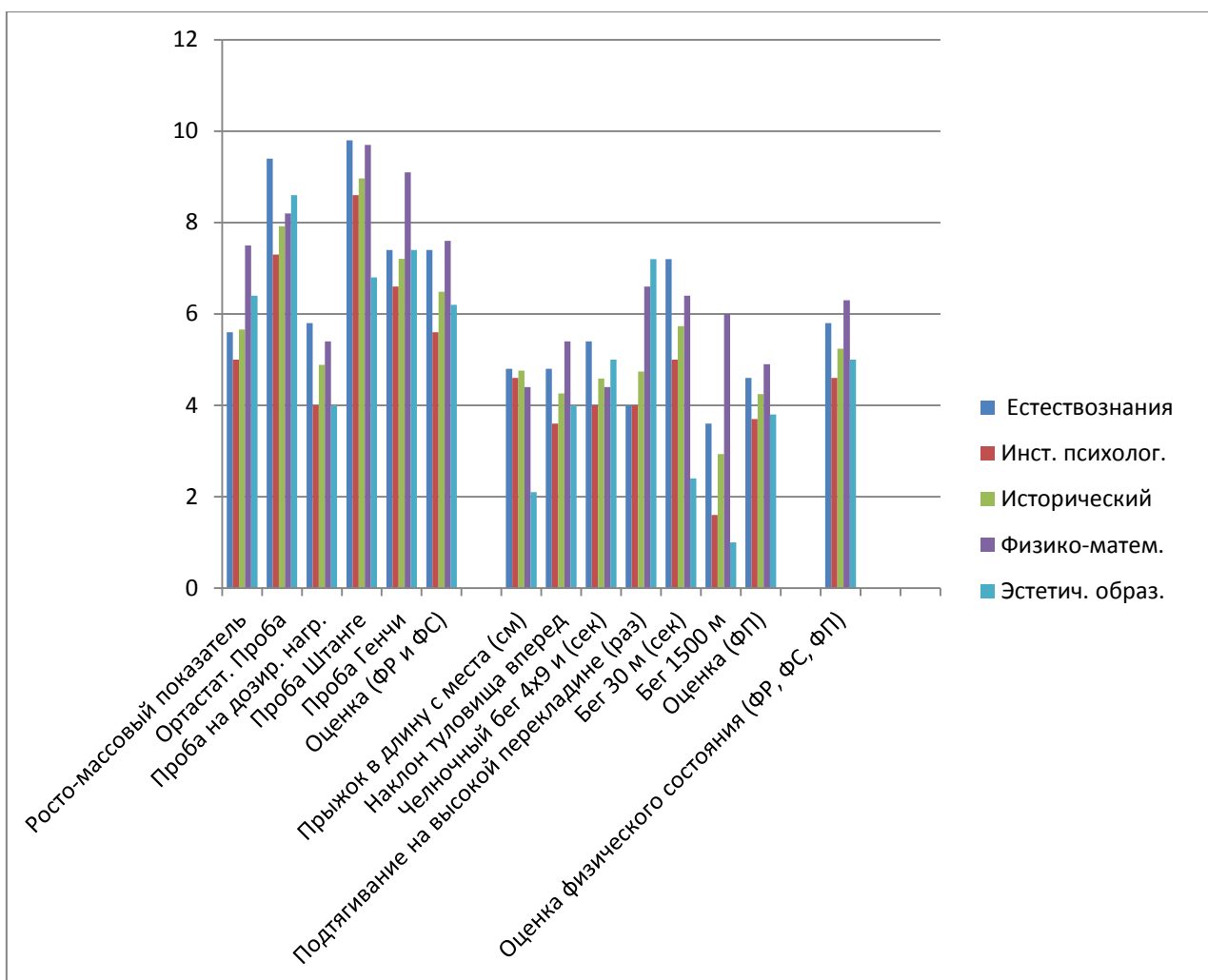


Рисунок 2. Данные 4 семестра физического состояния студентов-юношей.

Оценки исходных показателей физической подготовленности юношей варьируют от 3,7 до 5,6 баллов. Наименьшую оценку получили представители факультета эстетического образования, а наивысшую – факультета естествознания.

Оценки показателей физической подготовленности юношей в четвертом семестре варьируют от 3,7 до 4,9 баллов. Наименьшую оценку получили представители института психологии, а наивысшую - физико-математического факультета.

Оценки показателей физической подготовленности юношей к концу четвертого семестра повысились у студентов исторического факультета (4,1 и 4,2), и эстетического образования (3,7 и 3,8), а понизились у студентов факультета естествознания (5,6 и 4,6), физико-математического (5,0 и 4,9) и института психологии (3,8 и 3,7).

Оценки исходных показателей физического состояния (физического развития, функционального состояния и физической подготовленности)

юношей варьируют от 4,4 до 6,6 баллов. Наименьшую оценку получили представители института психологии, а наивысшую – физико-математического факультета.

Оценки показателей физического состояния (физического развития, функционального состояния и физической подготовленности) юношей в четвертом семестре варьируют от 4,6 до 6,3 баллов. Наименьшую оценку получили представители института психологии, а наивысшую – физико-математического факультета.

Оценки показателей физического состояния (физического развития, функционального состояния и физической подготовленности) к концу четвертого семестра у студентов факультета естествознания (5,6 и 5,8), эстетического образования (4,5 и 5,0) и института психологии (4,4 и 4,6) повысились, а понизились у студентов исторического факультета (5,5 и 5,2), физико-математического (6,6 и 6,3).

Заключение. Средняя оценка показателей физического состояния студентов-юношей БГПУ улучшилась на 0,1 балла. Поэтому необходимо проводить диагностику физической подготовленности студентов, определение уровня их физического состояния и на основе этого коррекцию учебного процесса по физической культуре, как по группам, так и индивидуально.

Необходимы адекватные физические нагрузки, которые обеспечивают морфофункциональные преобразования, способствующие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья. Основными средствами, целенаправленно изменяющими физическое состояние человека, являются занятия физическими упражнениями.

И главное - концептуально оснастить, наладить, организовать здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс в высшем учебном заведении.

Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - К.: Здоровья, 1985. - 80 с.