

Григоревич, И.В. Мониторинг физического состояния студентов как средство его улучшения / И.В. Григоревич, Г.В. Поляков // Материалы VI Международной научно-практической конференции «Место и роль физической культуры в современном обществе» (25-28 мая 2022 г.) / Министерство науки и высшего образования РФ; Федеральное государственное автономное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет». – Севастополь: СГУ, 2022. С.128-133.
УДК 796.011.3-057

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

*Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,
Поляков Геннадий Валерьевич, старший преподаватель,
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, г. Минск, Республика Беларусь*
GrigorIvanVlad@gmail.com

Аннотация. В статье обосновывается необходимость мониторинга физического состояния студентов для получения объективных данных и внесения организационно-методических мер в учебный процесс. Представлены результаты тестирования функционального состояния и физической подготовленности девушек БГПУ.

Ключевые слова: физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность, тестирование.

MONITORING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS AS A MEANS OF ITS IMPROVEMENT

Grigorevich Ivan Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate Professor, **Polyakov Gennady Valerievich**, senior lecturer, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Annotation. The article substantiates the necessity of monitoring the physical condition of students in order to obtain objective data and introduce organizational and methodological measures into the educational process. The results of testing the functional state and physical fitness of BSPU girls are presented.

Keywords: physical development, functional state, physical fitness, testing.

Введение.

Для повышения качества организации физического образования в высших учебных заведениях необходимо проведение целенаправленной работы, в основе которой, прежде всего, должна быть диагностика

физической подготовленности студентов с последующим принятием педагогических мер. Формирование у молодежи положительной мотивации посредством объективной, адекватной и обоснованной оценки физической подготовленности может служить одним из главных условий улучшения физического здоровья.

В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность [1].

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем – это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких и др.). В отличие от него, физическая подготовленность – это результат учебной и самостоятельной деятельности студента по развитию физических качеств.

Физическая подготовленность - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется.

В вузах физическое воспитание является не только обязательной дисциплиной учебного плана, но и важнейшим компонентом воспитания личности студента. Результаты физического воспитания имеют существенное значение при достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов. Одним из наиболее информативных и значимых показателей результативности процесса физического воспитания в вузах является уровень физической подготовленности студентов. Высокий уровень физической подготовленности будущего специалиста создает благоприятные условия для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней, главным образом, через такие факторы, как состояние здоровья, общая выносливость, умственная работоспособность и т.д.

Основная часть

В работе представлены результаты тестирования девушек пяти факультетов. Тестирование студенток основного и подготовительного отделений первого курса Белорусского государственного педагогического университета проводилось в начале первого и в конце второго семестров 2020-21 учебного года.

Физическое развитие определялось по росту-массовому показателю, функциональное состояние - ортостатической пробой, пробой на дозированную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд), пробам Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе).

Физическая подготовленность оценивалась уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации, которые определялись при помощи тестов: бег 30 метров,

челночный бег 4 x 9 м, бег 1500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя [2].

Результаты тестирования оценивались в баллах от 1 до 10 исходя из программных требований.

Показатели физического развития и функционального состояния девушек первого курса представлены на рисунке 1.

Наиболее высокие показатели на начальном этапе тестирования были достигнуты студентками факультета эстетического образования в пробе Генчи и студентками физико-математического факультета в пробе Штанге.

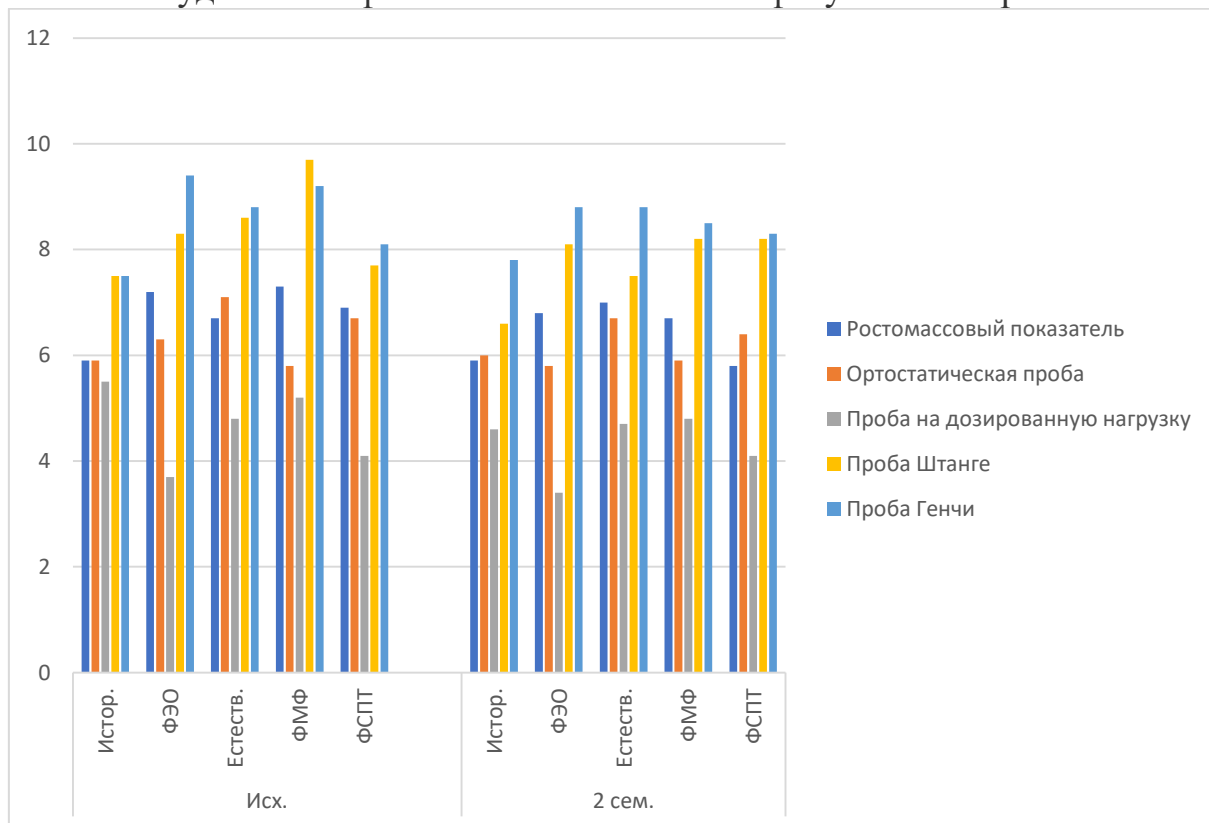


Рисунок 1. Физическое развитие и функциональное состояние студенток первого курса

В конце второго семестра наиболее высокие результаты были показаны в пробах Генчи и Штанге девушками этих же факультетов.

Оценки выполнения пробы на дозированную нагрузку у студенток как в начале первого, так и в конце второго семестров оказались самыми малыми в сравнении с другими тестами, и есть небольшое снижение ее к концу первого курса. Здесь можно сделать заключение о том, что необходимо уделить особое внимание развитию сердечно-сосудистой системы девушек.

Оценки роста-массового показателя и ортостатической пробы у представительниц всех факультетов заняли «среднюю» позицию.

Анализ этих данных (оценок) позволяет констатировать, что за год занятий физической культурой у студенток первого курса заметных изменений показателей физического развития и функционального состояния не произошло.

Показатели физической подготовленности девушек первого курса представлены на рисунке 2.

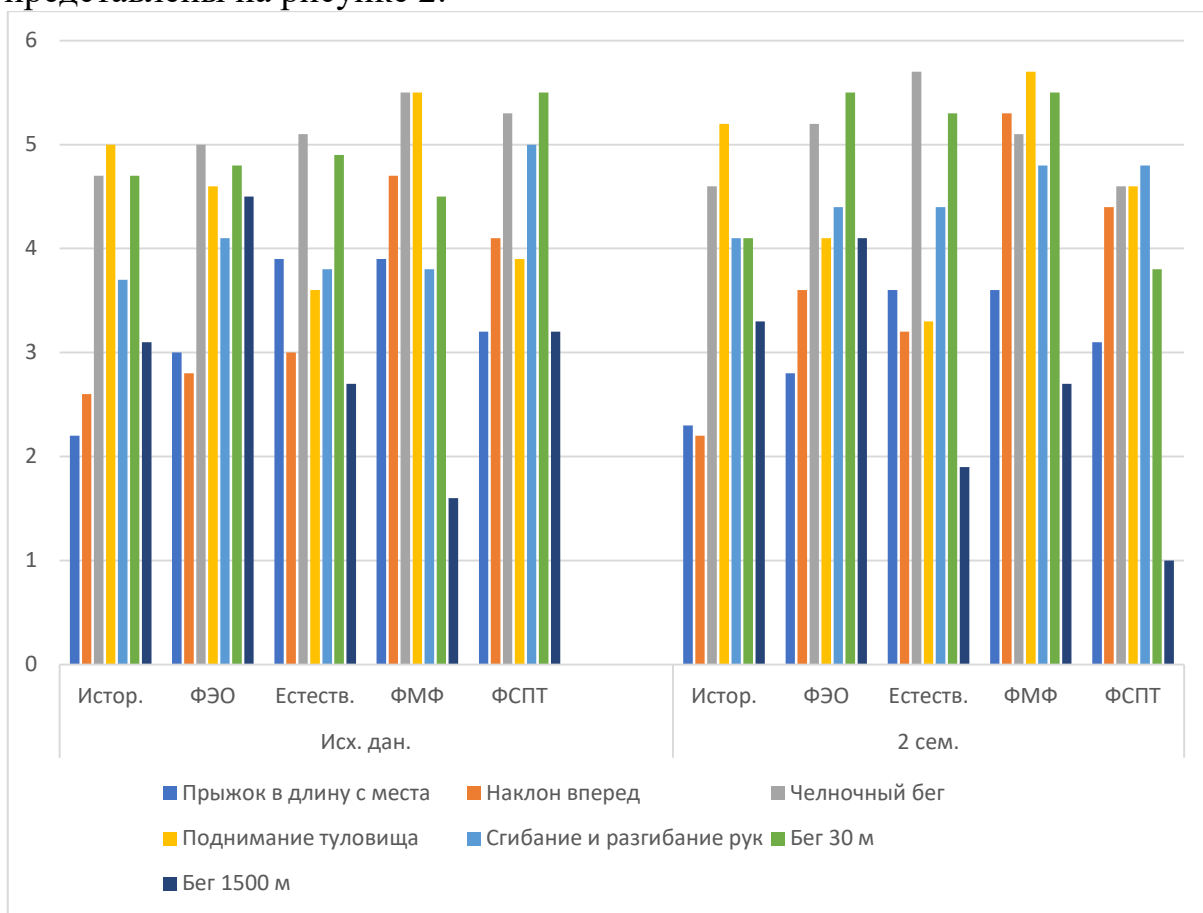


Рисунок 2. Физическая подготовленность студенток первого курса

Анализ этих данных позволяет сказать, что в начале семестра девушки факультета эстетического образования, естествознания и физико-математического показали лучший результат (оценку) в челночном беге в сравнении с остальными тестами, исторического факультета - в поднимании туловища, а факультета социально-педагогических технологий в беге на 30 метров.

В конце 2 семестра выполнили тесты на более высокую оценку в поднимании туловища девушки исторического и физико-математического факультетов, в беге на 30 метров - факультета эстетического образования, в челночном беге - факультета естествознания.

В итоге можно констатировать, что наблюдались незначительные изменения результатов в течение первого года обучения студенток в университете.

Заключение

Таким образом, тестирование позволяет определить физическое состояние каждого конкретного студента и на основании этого можно корректировать учебный процесс по физическому воспитанию. А также на основании результатов исследования можно сделать заключение, что

средства и методы, применяемые на занятиях в полной мере, не дают желаемого результата, и требуется дальнейший поиск более приемлемых форм физического совершенствования студентов.

Литература

1. Григоревич, И.В. Физическое состояние студентов БГПУ / И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович, О.С. Чулкова // Теория и практика физической культуры, спорта и туризма: педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (пред.) [и др.] – Минск: РИВШ, 2018. - С.16 - 18.

2. Григоревич, И.В. Оценка физического состояния студентов БГПУ/ И.В. Григоревич, Г.В. Поляков, В.А. Тереня // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.- практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2021. С.83-85.