**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОУО**

**ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ БГПУ В 2007 – 2011 УЧЕБНЫХ ГОДАХ**

*Балай А. А., Сущенко Г. Н., Пантелей Д. Н.*

*г. Минск, Беларусь*

*Monitoring of physical development of the functional ability and physical state of the Psychology Department students during the period of studying at University.*

Физическое состояние — изменяющаяся во времени совокупность ощущений, признаков и свойств, присущих человеку, которая выражается его самочувствием, отношением к какой-либо физической деятельности и возможностями ее осуществления. Определяется уровнем его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Это те составляющие подсистемы, от состояния которых зависит физическое здоровье человека. Объективная информация об уровне физического развития, функционального состояния и физической подготовленности позволяет корректировать средства и методы педагогического воздействия на организм студента и, тем самым, управлять его физическим состоянием.

Цель исследования — изучить эффективность системы управления физическим состоянием студентов факультета психологии БГПУ.

Задачи исследования:

1. Определить индивидуальные уровни физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов ОУО факультета психологии БГПУ по семестрам в 2007–2011 учебных годах.

2. Выявить динамику физического состояния студентов за период их обучения в БГПУ.

3. Определить эффективность системы управления физическим состоянием студентов факультета психологии БГПУ.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ и обобщающая обработка журналов учета учебной работы по физической культуре, дневников здоровья студентов; педагогическое наблюдение; методы оценки и контроля физического развития, функционального состояния и физической подготовленности; статистическая обработка полученного материала.

Организация исследования. В 2007–2011 учебных годах восемь раз были обследованы (в сентябре и мае каждого года) одни и те же студенты (n = 96 –109 человек) по следующим контрольным показателям: рост, вес, росто-массовый показатель — физическое развитие; ЧСС в покое, проба Штанге, проба Генчи, проба на дозированную нагрузку — функциональное состояние; бег на 30 и 100 метров — скоростные способности; прыжок в длину с места — скоростно-силовые способности; наклон вперед из положения сидя на полу — гибкость; сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине, подтягивание в висе на перекладине — силовые способности; шестиминутный бег — выносливость.

Результаты и их обсуждение. Установлено (табл. 1), что количество студентов с I-го по VIII-ой семестр с «очень высоким» уровнем физического развития и функционального состояния увеличилось на 7,89%, с «высоким» уровнем — снизилось на 11,22%, со «средним» и «низким» уровнями — увеличилось на 2,01% и 1,32%.

*Таблица 1*

Уровни физического развития и функционального состояния студентов ОУО факультета психологии в 2007–2011 учебных годах, %

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни, % | Семестры (количество студентов) |
| I (106) | II (109) | III (99) | IV (97) | V (96) | VI (96) | VII (96) | VIII (96) |
| очень высокий | 5,66 | 9,17 | 11,11 | 10,30 | 12,50 | 12,50 | 15,62 | 13,55 |
| высокий | 62,26 | 65,15 | 60,60 | 61,85 | 56,25 | 50,00 | 48,95 | 51,04 |
| средний | 29,24 | 25,68 | 28,29 | 27,85 | 30,20 | 35,41 | 32,29 | 31,25 |
| низкий | 2,84 | 0 | 0 | 0 | 1,05 | 2,09 | 3,14 | 4,16 |
| очень низкий | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Изменение уровней физической подготовленности студентов факультета психологии за период их обучения в университете имеет более выраженный характер (табл. 2): количество обучающихся с «очень высоким» и «высоким» уровнями снизилось на 1,63% и 2,61%, а со «средним» уровнем увеличилось на 12,2%. Количество студентов с «низким» уровнем физической подготовленности снизилось на 8,15%, а с «очень низким» — увеличилось на 0,19%.

*Таблица 2*

Уровни физической подготовленности студентов ОУО факультета психологии

в 2007–2011 учебных годах, %

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни, % | Семестры (количество студентов) |
| I (106) | II (109) | III (99) | IV (97) | V (96) | VI (96) | VII (96) | VIII (96) |
| очень высокий | 4,76 | 7,34 | 3,03 | 5,15 | 4,16 | 2,08 | 3,13 | 3,13 |
| высокий | 34,90 | 33,94 | 28,28 | 36,08 | 29,16 | 29,16 | 26,05 | 32,29 |
| средний | 36,76 | 41,29 | 43,43 | 44,33 | 40,63 | 39,59 | 38,54 | 48,96 |
| низкий | 21,69 | 15,59 | 22,22 | 14,44 | 26,05 | 28,12 | 30,20 | 13,54 |
| очень низкий | 1,89 | 1,84 | 3,04 | 0 | 0 | 1,05 | 2,08 | 2,08 |

Уровни физического состояния тестируемых (табл. 3) определялись в зависимости от количества выполненных ими тестов и набранной суммы баллов по разделам физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Количество студентов с «очень высоким» уровнем увеличилось на 1,24%, а с «высоким» уровнем физического состояния к VIII-му семестру снизилось на 13,46%. Количество обучающихся со «средним» и «низким» уровнями увеличилось на 8,5% и 3,72%. Количество студентов с «очень низким» уровнем физического состояния осталось прежним – 0%.

*Таблица 3*

Уровни физического состояния студентов ОУО факультета психологии

в 2007–2011 учебных годах, %

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни, % | Семестры (количество студентов) |
| I (106) | II (109) | III (99) | IV (97) | V (96) | VI (96) | VII (96) | VIII (96) |
| очень высокий | 1,89 | 5,50 | 3,03 | 3,1 | 2,08 | 4,17 | 3,13 | 3,13 |
| высокий | 50,96 | 42,21 | 31,31 | 43,3 | 40,63 | 31,25 | 42,70 | 37,50 |
| средний | 41,50 | 47,71 | 57,57 | 48,45 | 54,16 | 56,25 | 45,84 | 50,00 |
| низкий | 5,65 | 4,58 | 7,09 | 5,15 | 3,13 | 8,33 | 8,33 | 9,37 |
| очень низкий | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Выводы.

1. В результате исследования установлено, что наибольшие положительные изменения произошли в динамике уровней физической подготовленности студентов. Так, количество обучающихся со «средним» уровнем увеличилось на 12,2%, а с «низким» уровнем снизилось на 8,15%, при незначительном сокращении числа студентов с «очень высоким» и «высоким» уровнями (1,63% и 2,61% соответственно).

2. В уровнях физического развития и функционального состояния, а также общего физического состояния студентов положительной динамики не наблюдалось. Количество обучающихся с «высоким» уровнем физического состояния за четыре года обучения снизилось на 13,46%, при незначительном увеличении количества студентов с «очень высоким» уровнем физического состояния (1,24%) и более значительным увеличением числа обучающихся со «средним» уровнем (8,5%).

3. Итоги представленных наблюдений свидетельствуют, что у студентов факультета психологии в должной мере не сформированы личностные компетенции, обеспечивающие целевое использование средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья. И хотя в динамике уровней физической подготовленности обучающихся произошли положительные сдвиги (что говорит об эффективности системы управления их физическим состоянием), одного обязательного учебного занятия по дисциплине «физическая культура» не достаточно. Только в процессе посещения обязательных двухразовых учебных занятий и внеурочных самостоятельных занятий, вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительные мероприятия факультета и университета создаются необходимые условия для сохранения и укрепления их физического здоровья, формируется сознательно-активное отношение к физической культуре.