**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И**

**ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК**

**ФАКУЛЬТЕТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БГПУ**

*Бахмутова Т.А., Белоус О.В., Солтан П.Г.,*

*г.Минск, Беларусь*

Современные условия предъявляют повышенные требования к физической подготовленности молодежи, необходимые для успешной трудовой деятельности. Решение задач по совершенствованию подготовки квалифицированных специалистов связано с повышением их физического потенциала. При качественной организации образовательного процесса по физической культуре необходимо знание исходного уровня занимающихся, анализ показателей физического развития и функционального состояния, степени овладения умениями и навыками.

На протяжении ряда лет кафедра физического воспитания и спорта БГПУ использует «Дневник здоровья студента» для контроля за физическим состоянием обучающихся. В «Дневнике» фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, что позволяет делать анализ динамики индивидуальных показателей.

Целью работы было изучение и оценка физического развития, функционального состояния и проведение сравнительного анализа показателей у студенток факультета дошкольного образования.

В исследовании приняли участие 110 студенток основного учебного отделения. Тестирование проводилось в конце 1-го и 3-го семестров обучения.

Для определения уровня физического развития использовались следующие тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег (4х9 м), наклон вперед, сгибание-разгибание туловища.

Оценка исследуемых параметров проводилась по 10-бальной шкале.

*Таблица 1. Уровень физического развития студенток ФДО*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Бег 30 м | Прыжок в длину | Челночный бег | Наклон вперед | Сгибание-разгибание туловища |
| Семестр | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Средний результат | 5,56 | 5,56 | 159,5 | 162,3 | 11,6 | 11,4 | 10,4 | 13,5 | 38 | 42 |
| Балл | 6 | 6 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 |

Сопоставив данные физического развития можно свидетельствовать об улучшении показателей: уровень ФР студенток на 2-ом курсе выше, чем у был первокурсниц. Это может объясняться положительным влиянием учебных занятий.

Динамика средних значений в беге на 30 м не выявлена (6 баллов на всех этапах исследования).

Динамика результатов тестов на сгибание-разгибание туловища и наклон вперед положительная: разница оценок составляет 2 балла.

*Таблица 2. Уровень функционального состояния студенток ФДО*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | РМП | ЧСС в покое | Проба Штанге | Проба Генчи | Проба на дозированную нагрузку |
| Семестр | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Средний результат | -8,8 | -8,8 | 58,8 | 58,1 | 38,7 | 40,1 | 28,1 | 31,8 | 10,11 | 9,11 |
| Балл | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 5 | 5 |

Полученные данные свидетельствуют, что антропометрические показатели испытуемых, как правило, соответствуют нормам. Динамика средних значений ЧСС в покое и данных пробы на дозированную нагрузку выражена слабо, однако очевидна их положительная тенденция. Анализ проб на задержку дыхания выявил положительную динамику: с 8 до 9 баллов.

На основе вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

Уровень физического развития и функциональной подготовленности студенток факультета дошкольного образования можно считать удовлетворительным.

Итоговый анализ результатов тестирования указывает на улучшение отдельных показателей, что свидетельствует о положительном влиянии учебных занятий по физической культуре.

Отсутствие динамики некоторых показателей можно объяснить низкой физической активностью студенток, отсутствием у них валеологических знаний.

Для достижения высоких результатов в физической подготовке студентов необходимо повышать мотивацию к занятиям физической культурой, обращать внимание студентов на целесообразность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Литература:*

1. Глазько, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи : учеб. Пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995.