**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ I КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ БГПУ 2010 – 2014 ГОДОВ ПОСТУПЛЕНИЯ**

*Сущенко Г.Н., Бульбенова О.Н., Туркина Е.А.*

*г.Минск, Беларусь*

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь являются неотъемлемой частью национальной истории и культуры белорусского народа, способствуют гармоничному развитию личности, достижению долголетия. Изменение ритма жизни современного человека, заметное уменьшение роли физического труда в быту обострении противоречия между интеллектуальным, эмоциональным и психологическим напряжением рабочей деятельности, с одной стороны, и резким снижением физической активности как главного регулятора состояния и функций человеческого организма – с другой. [2].

В стране происходит процесс старения нации, пятая часть всего населения – лица старше трудоспособного возраста. Особую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. [2].

Физическое воспитание, спорт и туризм у основной массы населения не стали составляющими здорового образа жизни, в семье удельный вес физической культуры сведен до минимума. Здоровье есть показатель не только физической, но и общей культуры человека в целом, так как оно рассматривается как гармония теоретического и практического планов бытия, мера согласованности в человеке природного и социального начала. При отсутствии у индивида личных установок на самосовершенствование, на собственные физические усилия высокого уровня развития массовой физической культуры достигнуть нельзя. [3].

По мнению Е.К.Кулинковича и Н.В.Зенковича в широком культурологическом контексте, под физической культурой понимается часть общей культуры общества и личности, т.е. речь идет не только о физических способностях человека, но и о его чувствах и сознании, психике и интеллекте, что обеспечивает формирование устойчивых социально психологических проявлений, положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей. Устойчивые мотивации физического совершенствования, воспитанные с детства в каждом человеке, превращаются в систему общепринятых представлений, в нормы поведения, определяющие общественную престижность высокого уровня здоровья и физической закалки человека, в существенный критерий оценки «качества» его личности в целом. Это составляет содержание понятия «физическая культура», взятого в его более общем, философском смысле. [4].

Любые усилия не дадут результатов, если в обществе не будут прививаться основы культуры не только духовной, но и физической. Эти непреходящие ценности должны закладываться, прежде всего, в семье, в школе, каждый молодой человек должен осознавать ответственность за свое здоровье.

На протяжении ряда лет мы изучали уровень физической подготовленности и физической активности студентов 1курса факультета психологии БГПУ с целью определения знаний, умений, навыков сформированных в подростковом возрасте. На 5-6 учебном занятии определялся уровень физической подготовленности по следующим контрольным показаниям: бег на 30м (скоростные способности), челночный бег 4х9м (координационные 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 (девушки), подтягивание (юноши) силовые способности, бег 1000м (девушки), 1500м (юноши) (общая выносливость). [1].

*Физическая подготовленность студентов I – го курса факультета психологии БГПУ им. М. Танка 2010 – 2014 годов поступления*

По результатам исследования выявлена тенденция ухудшения физической подготовленности первокурсников. Очень высокий уровень – 6,1% в 2010г., 2,3% в 2011г., 0% - 2012-2014 г.г. Высокий уровень – 30,3% в 2010 снизился до 11,8% в 2014г. Средний уровень физической подготовленности имели соответственно - 36,4%; 13,9%, 10,9%; 25,0%; 38,2%; . Особую тревогу вызывают показатели низкого и очень низкого уровней: низкий – 18,1%; 58,2%; 43,7%; 38,9%; 29,4%;, очень низкий – 9,15; 16,3%; 41,8%; 19,4%; 20,6%;. Так в 2011-2012 учебном году на факультете психологии поступило 74,5% студентов с низким и очень низком уровнями физической подготовленности, а в 2012-2013 уч. г. 85,5%. Данные исследования подтверждают своевременность введения третьего урока по физической культуре и здоровью в школе, в 2012-2013 уч. году. Так уже в 2014-2015уч. г. На 1 курс поступило 50% студентов с низким и очень низким уровнями физической подготовленности.

Становится очевидной необходимость по формированию общественного мнения относительно системы ценностей и установок в области физической культуры. Повышение уровня физической культуры должен быть сделан в сфере воспитания подрастающего поколения. Основная нагрузка по организации физического воспитания детей, подростков, молодежи ложится на учреждения образования, семью [4]. Повысить ответственность родителей за здоровье детей, совершенствовать кадровую, программно-методическую, организационную политику в физическом воспитании во всех типах учебных заведений, совершенствовать материально-техническую базу.

*Литература:*

1. Балай, А.А. Дневник здоровья: ( контроль за состоянием здоровья студента) /А.А. Балай, И.Ф.Зайцев, Г.Н. Сущенко. - Минск: БГПУ, 2010.-28с
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь/Утверждено Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 24.06.2008г. №17 – Минск: 2008 – 49с
3. Кашуба, В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов //. – 2012. - № 2 – С. 34 - 37.

Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи: монография / М. Мартинковский. – Мн.: УП «Технопринт», 2003. – 276с.