ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСАБЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Григоревич Иван Владимирович, к. п. н., доцент, Саликова Н.Н., Вашкевич А.А.,

Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка, Республика Беларусь,

Калюнов Б.Н., к. п. н, доцент, Институт предпринимательской

деятельности, Республика Беларусь.

 Студенческая молодёжь в нашей стране составляет значительную часть от всего населения в Республике Беларусь и от состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности зависит будущее нации.

 Для успешного решения задач в области физического воспитания студентов необходимы поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных занятий.

 Задача исследования: определить уровень физического состояния (физического развития, функционального состояния и физической подготовленности) студенток для внесения изменений в учебные занятия по физической культуре. Определение уровня физического состояния организма юношей и девушек имеет важное значение для корректировки учебного процесса по физическому воспитанию.

 Методы исследования: тестирование физического состояния студентов, статистическая обработка результатов и их анализ.

 Тестирование 664 девушек основного и подготовительного отделений первого курса Белорусского государственного педагогического университета проводилось в начале первого и в конце второго семестров.

 Физическое развитие определялось по ростомассовому показателю и функциональным пробам Штанге, Генчи, дозированной нагрузке, а также по частоте сердечных сокращений в покое. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физического развития студенток первого курса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Длина тела(см) | Массатела(кг) | Рост.масс. пок. | Проба Штанге (сек) | Проба Генчи(сек) | Пульс в покое(уд/м) | Проба на дозированную нагрузку |
| 1 с. | X | 166,4 | 57,2 | -9,2 | 37,9 | 29,5 | 62,1 | 78,8 | 123,9 | 59,9% |
|  | ± d | 6,2 | 9,1 | 8,9 | 12,1 | 10,1 | 9,6 | 13,3 | 24,2 | 35,0 |
| 2 с. | X | 165,9 | 56,9 | -9,0 | 39,8 | 30,6 | 60,2 | 76,2 | 118,8 | 59,1% |
|  | ± d | 5,7 | 7,4 | 6,9 | 12,6 | 9,6 | 7,2 | 12,9 | 20,0 | 33,6 |

 Проанализировав эти данные можно констатировать, что за год занятий физической культурой у студенток первого курса изменений показателей физического развития и функционального состояния не произошло.

 Физическая подготовленность оценивалась уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации, которые определялись при помощи тестов: бег 30 м и 100 м, прыжок в длину с места, челночный и 6-ти минутный бег, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студенток первого курса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 30 м.(сек) | 100 м.(сек) | 6 мин.(м) | Ч/б.(сек) | Прыж.(см) | Под. тул.(кол. раз) | Гибк.(см) |
| 1 сем. | Х | 5,64 | 17,5 | 1055 | 11,9 | 168,1 | 41,2 | 10,5 |
|  | ± d | 0,43 | 1,60 | 143,4 | 0,69 | 18,9 | 8,5 | 8,0 |
| 2 сем. | Х | 5,65 | 17,5 | 1039 | 10,9 | 164,2 | 42,9 | 12,0 |
|  | ± d | 0,52 | 1,50 | 122,4 | 0,59 | 17,1 | 7,4 | 7,7 |

 Анализ этих данных позволяет сказать, что наблюдались незначительные изменения результатов в течение первого года обучения студенток в университете. Девушки улучшили результаты: в челночном беге на 1,0 сек, поднимании туловища на 1,7 раза и гибкости на 1,5 см. Здесь уместно будет заметить, что, видимо, трудно ожидать значительных положительных сдвигов за год занятий в вузе.

 По разработанным на кафедре физического воспитания и спорта нормативным требованиям результаты тестирования оцениваются в баллах от 1 до 10 и затем определяются уровни подготовленности студентов. В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов уровень физического развития и подготовленности, а также уровень общего физического состояния тестируемого определяется как "очень высокий", "высокий", "средний", "низкий" и "очень низкий".

 Физическое развитие в первом семестре «очень высокого» уровня наблюдалось у 6,9% студенток, «высокого» - у 55,0% и «среднего» – у 33,4 % (Рис. 1), что

 Рис. 1.

Уровни физического развития студенток первого курса (1 семестр).

 позволяет сделать заключение о хороших антропометрических показателях их организма.

 Физическая подготовленность 6,2% студенток характеризуется «очень высоким» уровнем, 28,8% «высоким» и 41,4% - «средним». И 21,8% девушек имеют «низкий» уровень подготовленности (Рис. 2).

Рис. 2.

Уровни физической подготовленности студенток первого курса (1 семестр).

 В сравнении с физическим развитием показатели подготовленности первокурсниц несколько ниже.

 Физическое состояние «высокого» уровня имели 40,2% студенток. «Средний» уровень присущ 49,1 % девушек (Рис.3).

 Рис. 3.

 Уровни физического состояния студенток первого курса (1 семестр).

 Здесь доминируют «высокий» и «средний» уровни, что позволяет говорить о хорошем физическом состоянии первокурсниц.

 Однако следует отметить, что во втором семестре физическое развитие «очень высокого» уровня наблюдалось уже у 14,0% студенток, «высокого» - у 55,6% и «среднего» – у 27,0 % (рис.4).

 Рис. 4.

 Уровни физического развития студенток первого курса (2 семестр).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Физическая подготовленность 31,7% девушек характеризуется «высоким» уровнем. «Средний» уровень имеют 39,6% занимающихся. И 21,3% студенток находятся на «низком» уровне подготовленности (Рис.5).  Рис. 5. Уровни физической подготовленности студенток первого курса (2 семестр). Подготовленность девушек с «высоким» уровнем увеличилось на 2,9% и произошло это не только за счет уменьшения «среднего» уровня, но и «очень высокого». |  |  |  |  |  |  |  |

 Физическое состояние 44,0% обучающихся в университете характеризуется «высоким» уровнем. «Средний» уровень имеют 46,5 % девушек (Рис.6). К концу

второго семестра количество студенток с физическим состоянием «очень высокого» и «высокого» уровня увеличилось за счёт уменьшения числа девушек

 Рис. 6.

 Уровни физического состояния студенток первого курса (2 семестр).

со «средним» и «низким» уровнями, то есть наблюдается положительная тенденция.

 Анализ результатов позволяет сделать вывод, что больше половины первокурсниц университета имеют «высокий» уровень физического развития. А физическая подготовленность девушек разместилась в диапазоне от «высокого», до «низкого» уровня. Физическое состояние, преобладающего большинства студенток находится на «высоком» и «среднем» уровне.

 Таким образом, на основании результатов исследования можно констатировать, что средства и методы, применяемые на занятиях в полной мере, не дают желаемого результата, и требуется дальнейший поиск более приемлемых форм физического совершенствования студентов.