УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

СТУДЕНТОВБГПУ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Иван Владимирович Григоревич, Владимир Григорьевич. Желнерович, Д.А. Игнатович

(Белорусский государственный педагогический

университет имени Максима Танка)

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является одним из самых действенных средств, позволяющих сохранить и укрепить здоровье студентов, помогает подготовить их к активной жизни и будущей профессиональной деятельности, служит важным фактором формирования у молодых людей потребности в здоровом образе жизни

Для успешного решения задач в области физического воспитания студентов необходимы поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных занятий, выявление неиспользованных возможностей. И для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях большое значение имеет определение уровня функционального состояния, физического развития и физической подготовленности студентов.

Задача исследования: оценить уровень функционального состояния, физического развития и физической подготовленности студентов для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию.

В данной работе взят срез тестирования юношей 1 курса 2010-11 учебного года Белорусского государственного педагогического университета.

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

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни физического развития и функционального состояния студентов.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Очень низкий | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий | | 1семестр | 0% | 9% | 47% | 41% | 3% | | 2 семестр | 0% | 9% | 37% | 53% | 1% | |

Проанализировав эти данные можно констатировать, что за год занятий физической культурой у студентов первого курса изменения произошли. Количество студентов со средним уровнем физического развития и функционального состояния уменьшилось с 47% в первом семестре до 37 % - во втором. И здесь же следует отметить, что с высоким уровнем - возросло с 41% в первом семестре до 53% во втором. Очень высокий уровень развития имеют 3% и 1% юношей соответственно по семестрам.

Физическая подготовленность определялись при помощи тестов: бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный и 6-ти минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание. Результаты также были преобразованы в уровни и приведены в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни физической подготовленности студентов.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Очень низкий | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий | | 1семестр | 17 % | 36% | 32% | 14% | 1% | | 2 семестр | 8% | 31% | 39% | 21% | 1% | |

Проанализировав эти данные, можно сказать, что наблюдались изменения результатов в течение первого года обучения студентов в вузе. Количество студентов с очень низким уровнем физической подготовленности уменьшилось с 17% до 8%, а с низким с 36% до 31%. И больше стало студентов со средним и высоким уровнем подготовленности во втором семестре (39 и 21% соответственно). Очень высокий уровень физической подготовленности имеют 1 % юношей.

Функциональное состояние, физическое развитие и физическая подготовленность в совокупности составили физическое состояние студентов в целом. Результаты, преобразованные в уровни, приведены в таблице 3.

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни физического состояния студентов.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Очень низкий | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий | | 1семестр | 1% | 27% | 52% | 19% | 1% | | 2 семестр | 1% | 13% | 64% | 22% | 0% | |

Студентов с низким уровнем физического состояния стало на 14% меньше. Со средним уровнем - на 12% больше и на 3% - с высоким.

На основании этих данных можно констатировать, что процесс физического воспитания в БГПУ имени Максима Танка строится грамотно и физическое состояние в целом студентов педагогического университета улучшилось.