УДК 611.1 – 057

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ БГПУ

И. В. Григоревич, Г. В. Поляков, В. А. Тереня

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: GrigorIvanVlad@gmail.com

В статье рассматривается совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность студентов БГПУ им. М. Танка и представлены результаты их физического состояния.

In the article examines a set of indicators characterizing the physical development, functional state and physical fitness of students of the BSPU im. M. Tank and the results of their physical condition are presented.

***Ключевые слова*:** физическое развитие; функциональное состояние; физическая подготовленность.

Keywords: physical development; functional state; physical fitness.

Введение. В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Высокий уровень физического состояния будущего специалиста создает благоприятные условия для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней, главным образом, через такие факторы, как состояние здоровья, общая выносливость, умственная работоспособность и т. д. [1].

Цель исследования. Проанализировать физическое состояние студентов юношей БГПУ и найти эффективные средства для улучшения его в процессе физического воспитания в университете.

Методика и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: тестирование физического состояния студентов, статистическая обработка результатов и их анализ.

В работе представлены результаты тестирования юношей четырех факультетов и института психологии. Для анализа были взяты результаты тестирования юношей основного и подготовительного учебных отделений второго курса в первом и четвертом семестрах.

Физическое развитие исследовалось по показателям роста, массы тела с последующим расчетом росто-массового показателя.

Функциональное состояние студентов определялось следующими пробами: ортостатическая проба, проба на дозированную нагрузку, пробы с задержкой дыхания на вдохе (Штанге) и выдохе (Генчи).

Физическая подготовленность определялась следующими тестами: бег 30 и 1500 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4 × 9 м, наклон туловища вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине, плавание [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Оценки физического состояния студентов, принявших участие в исследовании на протяжении двух лет обучения в университете, представлены на рис.

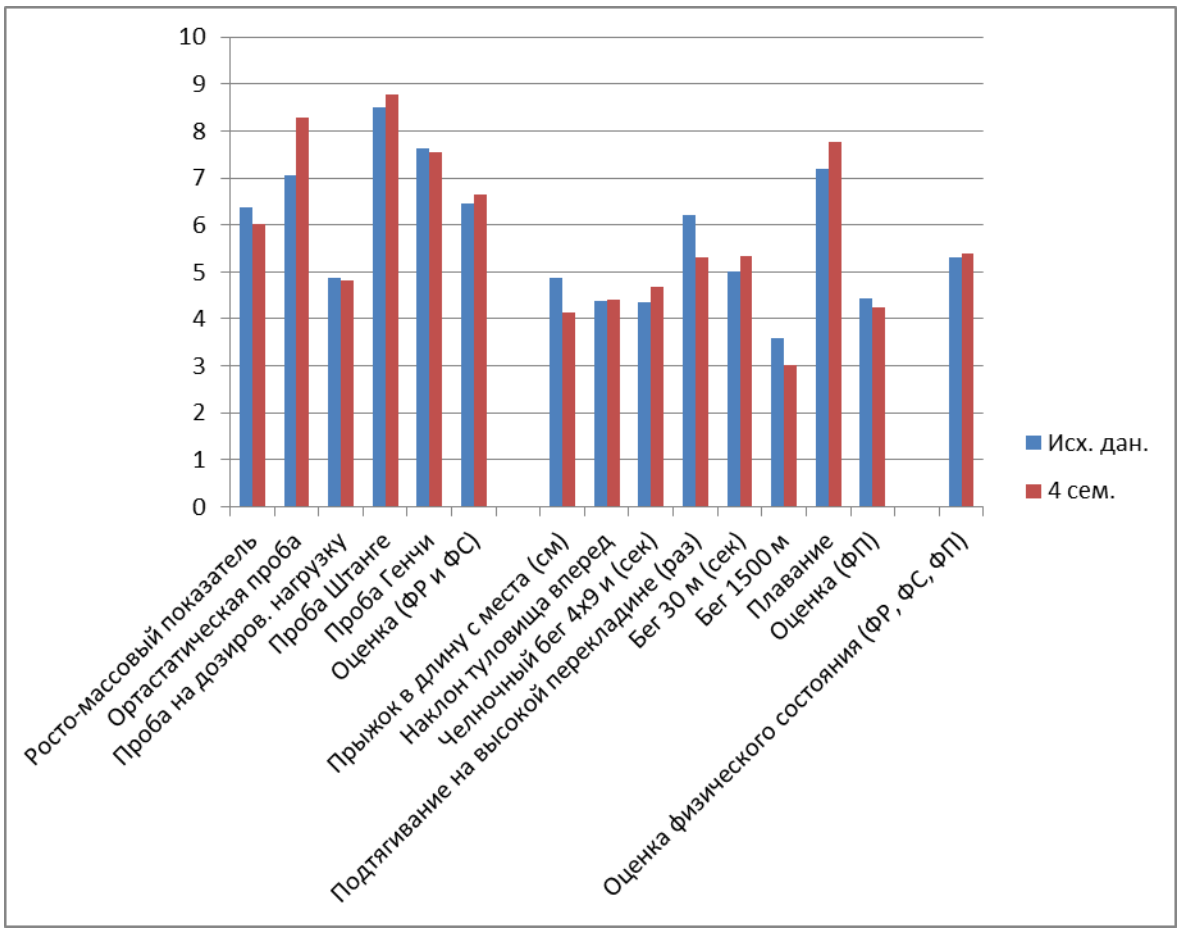

Рисунок – Оценки физического состояния студентов

Оценка физического развития (росто-массового показателя) в первом семестре у студентов была больше (6,4 балла), чем в четвертом (6,0 баллов). Ниже были оценки в четвертом семестре в пробе на дозированную нагрузку (4,9 и 4,8 соответственно), а также в пробе Генчи (7,6 и 7,5 баллов). Выше были оценки в четвертом семестре в ортостатической пробе (7,1 и 8,3) и пробе Штанге (8,5 и 8,8 баллов соответственно).

Общая оценка физического развития и функционального состояния юношей университета составила 6,5 балла в первом семестре и 6,7 баллов в четвертом. На основании этого можно резюмировать, что у студентов к концу 4 семестра произошли небольшие улучшения этих показателей.

Оценка физической подготовленности к концу четвертого семестра уменьшилась на 0,2 балла, с 4,4 в первом семестре до 4,2 во втором. Это произошло в основном из-за трех тестов (прыжка в длину с места (оценки 1 и 4 семестров – 4,9 и 4,1 соответственно), подтягивания (6,2 и 5,3) и бега на 1500 м (3,6 и 3,0)).

Оценка физического состояния (физического развития, функционального состояния, физической подготовленности) юношей БГПУ им. М. Танка улучшилась на 0,1 балла (5,3 балла в первом семестре и 5,4 балла в четвертом). Улучшение оценки физического состояния произошло из-за более высоких баллов физического развития и функционального состояния.

Заключение. Анализ тестирования студентов структурных подразделений университета позволяет констатировать, что общая оценка физического состояния юношей БГПУ в период обучения с 1 по 2 курс относительно низкая и наблюдается закономерность к незначительному росту ее к концу четвертого семестра обучения в университете. Для улучшения физического состояния студентов БГПУ преподавателями кафедры физического воспитания и спорта ведется поиск соответствующих средств и форм занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Григоревич, И. В Физическое состояние студентов БГПУ / И. В. Григоревич, Ю. А. Авхимович, О. С. Чулкова // Теория и практика физической культуры, спорта и туризма: педагогические чтения : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (пред.) [и др.] – Минск : РИВШ, 2018. – С. 16–18.

2. Григоревич, И. В. Показатели физической подготовленности студентов юношей БГПУ. / И. В. Григоревич, А. А. Кукель // Общественные и гуманитарные науки **:** материалы 83-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 4–15 февраля 2019 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. В. Войтов; УО БГТУ. – Минск : БГТУ, 2019. – С.215–216.