

## МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

**Т.Е. Старовойтова, И.В. Старовойтов** (кафедра физического воспитания и спорта)

Физическое воспитание современного периода можно определить как процесс управления индивидуальным развитием физических, психофизиологических, интеллектуальных, личностных и других способностей человека, обеспечивающих его успешную адаптацию к учебной, трудовой и социальной деятельности.

Физическая культура в высших учебных заведениях является приоритетным направлением, позволяющим сохранить и укрепить здоровье студентов, подготовить их к будущей профессиональной деятельности, сформировать потребность и позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая подготовленность была и остается одной из самых актуальных проблем, так как она является комплексным результатом и определяется степенью развития физических качеств. Мониторинг показателей физической подготовленности студентов на протяжении их обучения в вузе позволит оценить эффективность учебного процесса и более обоснованно управлять им.

Целью нашего исследования явилось изучение динамики физической подготовленности студентов в период с 2011 по 2014 учебные годы. В исследовании приняли участие 39 студентов белорусского отделения и отделения журналистики факультета славянской филологии МГУ имени А.А. Кулешова.

В нашей работе были определены следующие задачи:

- оценить уровень физической подготовленности студентов 1–4 курсов;
- выявить тенденцию, отражающую изменение показателей физической подготовленности.

Учебные занятия проводились согласно типовой учебной программе для высших учебных заведений «Физическая культура» и были направлены на развитие физических качеств, освоение видов спорта, подготовку студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Физическая подготовленность определялась с помощью контрольных тестов:

- бег (100, 500, 1000 м);
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Данные, полученные в ходе исследования, обрабатывались методом математической статистики. Показатели физической подготовленности сравнивались с нормативами типовой учебной программы по физической культуре.

Прежде чем перейти к анализу динамики физической подготовленности, необходимо отметить, что у студентов на протяжении учебы в вузе увеличился паспортный возраст, что, естественно, накладывает отпечаток на их психологию, мотивы поведения, интересы. Так, в начале обследования возраст составляет 18,1 года, в конце – 21,6 лет.

Вместе с тем, у большей части студентов не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.

Анализируя динамику физической подготовленности, можно отметить, что не по всем показателям происходит улучшение результатов от курса к курсу. Разные показатели имеют различную динамику в процессе учебы.

#### Динамика физической подготовленности студентов 1–4 курсов белорусского отделения и отделения журналистики историко-филологического факультета

№ п/п	Тест		Средние показатели			
			2011 1 курс	2012 2 курс	2013 3 курс	2014 4 курс
1	Бег	100	17,8	17,7	18,0	18,1
		500	2,27	2,13	2,23	2,20
		1000	5,37	5,25	5,27	5,22
2	Поднимание туловища, лежа на спине		55	68	70	71
3	Прыжок в длину с места		163	165	169	170

Анализ данных по физической подготовленности показывает, что с возрастом наблюдается ухудшение результатов в беге на 100 м. Положительная динамика прослеживается в беге на 500 м, 1000 м (выносливость), поднимание туловища (сила мышц брюшного пресса), прыжки в длину с места (сила мышц ног).

Следует отметить, что адекватная физическая нагрузка способна в значительной степени повысить функциональные возможности организма, уровень общей выносливости и физической подготовленности.

Из выше сказанного можно сделать следующие выводы:

1. Изучение физической подготовленности студентов позволяет более эффективно управлять учебным процессом по физической культуре без ущерба для здоровья и привить позитивное отношение к занятиям физкультурой и спортом.

2. Результаты исследований физической подготовленности будут использованы при разработке самостоятельных занятий студентов.

3. Результаты исследования могут быть использованы при оценке эффективности занятий по физической культуре с учетом реальной динамики физической подготовленности.

#### Литература

1. Основы формирования физической культуры студентов в системе современного образовательного процесса / Закл. отчет о НИР. № г.р. 200061231. – науч. рук. – д.п.н. В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2010. – 110 с.