

УДК 378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Старовойтова Т. Е., Старовойтов И. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности студентов, позволяющие эффективно управлять учебным процессом по физической культуре.

В Республике Беларусь проблема сохранения здоровья студенческой молодежи приобрела высокий социальный статус и решается на всех уровнях системы образования [1]. Высшее учебное заведение как центр обучения и воспитания имеет возможность воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя позитивное и осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Физическая культура в высшем учебном заведении является приоритетным направлением, позволяющим сохранить и укрепить здоровье студентов, подготовить их к будущей профессиональной деятельности. Сохранение и поддержание здоровья во многом зависит от построения учебного процесса и организации внеучебной деятельности.

Физическая подготовленность была и остается одной из самых актуальных проблем, так как она является комплексным результатом физической подготовленности и определяется степенью развития физических качеств. Изучение показателей физической подготовленности студентов позволит оценить эффективность учебного процесса и более обоснованно управлять им. Целью нашего исследования явилось изучение физической подготовленности студентов белорусского и русского отделения историко-филологического факультета МГУ имени А. А. Кулешова. В исследовании приняли участие 42 студента (22 – 1 курс, 20 – 2 курс).

В нашей работе были определены следующие задачи:

- оценить уровень физической подготовленности студентов 1–2 курсов;
- выявить тенденцию, отражающую изменения показателей физической подготовленности.

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

Для оценки уровня физической подготовленности применялись девять тестов, которые отражали уровень развития двигательных качеств студентов. Результаты тестирования приведены в таблице.

Средние показатели двигательных качеств студентов 1–2 курсов

№ п/п	Тесты	Средние результаты	
		I курс	II курс
	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	150	154
	Челночный бег 4х9 (в секундах)	11,8	11,5
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	12
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд	43	48
	Наклон вперед (сантиметры)	11	13
	Бег 30м (секунд)	5,8	5,7
	Бег 100м (секунд)	17,8	17,7
	Бег 500м (секунд)	2,27	2,20
	Бег 1500м (секунд)	9,12	8,31

Данные, полученные в ходе исследования, обрабатывались методом математической статистики. Показатели физической подготовленности сравнивались с нормативами типовой учебной программы по физической культуре и оценивались в уровнях физической подготовленности: 1 уровень – низкий, 2 – ниже среднего, 3 – средний, 4 – выше среднего, 5 – высокий, – и в баллах от 1 до 10.

Анализируя данные физической подготовленности, можно отметить, что по всем показателям происходит незначительное улучшение результатов от курса к курсу. Однако мы предприняли попытку проанализировать уровень физической подготовленности студентов согласно программе.

Так, студенты 1 курса показали низкий уровень физической подготовленности в таких тестах, как: прыжок в длину с места, челночный бег, бег на 100, 500, 1500 метров, что соответствует 1–2 баллам. Ниже среднего: поднимание туловища, наклон вперед, бег 30 метров, что соответствует 3–4 баллам. Уровень выше среднего студенты показали в нормативе сгибания-разгибания в упоре лежа, что соответствует 7–8 баллам.

Студенты 2 курса показали низкий уровень физической подготовленности в таких тестах, как прыжок в длину с места, бег 100, 500, 1500 метров (1,2 балла). Ниже среднего: челночный бег, бег 30 м (3,4 балла), средний уровень: поднимание туловища, наклон вперед (5,6 баллов) и выше среднего в нормативе сгибание-разгибание рук в упоре (7–8 баллов). Анализируя данные тестирования, можно отметить, что не по всем показателям происходит улучшение результатов. Различные двигательные качества студентов историко-филологического факультета имеют тенденцию неравномерного развития. Следует отметить, что адекватная физическая нагрузка способна в значительной степени повысить функциональные возможности организма, уровень общей выносливости и физической подготовленности.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. У большей части студентов не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности.

2. Изучение физической подготовленности студентов позволит более эффективно управлять учебным процессом по физической культуре и привить осознанное и позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

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

4. Результаты исследования могут быть использованы при оценке эффективности занятий по физической культуре с учетом реальных данных физической подготовленности.

Литература

1. Коледа, В. А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В. А. Коледа, В. И. Ермолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы VII Международной научно-практической конференции. – Гомель, 2007. – С. 38–39.

2. Старовойтова, Т. Е. Динамика физического состояния студенток факультета славянской филологии на протяжении четырех лет обучения в вузе / Т. Е. Старовойтова, И. В. Старовойтов // Материалы научно-методической конференции по итогам научно-исследовательской работы 2004 г. (7–8 февраля 2004 г.) / под редакцией М. И. Вишневого. – Могилев: МГУ имени А.А.Кулешова, 2005. – С. 136–138.