

И.В. Старовойтов, Т.Е. Старовойтова

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА СЛАВЯНСКОЙ ФИЛОЛОГИИ

Физическая подготовленность и здоровье студенческой молодежи была и остается одной из самых актуальных проблем. Физическое воспитание в высшем учебном заведении является одним из самых действенных, средств позволяющих сохранить и укрепить здоровье студентов, подготовить их к будущей профессиональной деятельности, сформировать потребность и позитивное отношение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Физическая подготовленность определяется степенью развития физических качеств. Изучение показателей физической подготов-

лсности 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 2004 по 2007 учебные годы. В исследовании приняло участие 97 студентов факультета славянской филологии МГУ им.А.А.Кулешова.

В нашей работе были определены следующие задачи:

- оценить показатели физической подготовленности студентов I – IV курсов на протяжении их обучения в вузе;
- выявить тенденцию, отражающую изменение этих показателей;
- внести соответствующие коррективы в программу по совершенствованию учебного процесса.

Физическая подготовленность определялась с помощью контрольных тестов: бег 100 м, 500 м, 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 студентов сравнивались с нормативами типовой учебной программы по физической культуре высших учебных заведений Республики Беларусь для непрофильных специальностей.

Прежде чем перейти к анализу динамики физической подготовленности, необходимо отметить, что у студентов на протяжении учебы в вузе увеличился паспортный возраст, что естественно откладывает отпечаток на их психологию, мотивы поведения, интересы. 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. Так, в начале обследования он составляет 18,4 года в конце – 21,6 лет.

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 (табл. 1).

Таблица. Динамика физической подготовленности студентов I - IV курсов факультета славянской филологии

№ п/п	Тесты	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.
		I курс	II курс	III курс	IV курс
		средние значения			
1	100 м	17,5	17,4	18,0	18,1
2	500 м	2,06	2,27	2,26	2,19
3	1000 м	5,01	5,16	5,27	5,01
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	43,9	58,1	56,9	59,2
5	Прыжок в длину с места	167,3	166,2	164,1	164,3

Анализ данных по физической подготовленности показывает, что с возрастом наблюдается ухудшение результатов в беге на 100 м, 500 м, прыжок в длину с места. Положительная динамика прослеживается в беге на 1000 м (выносливость) и поднимание туловища лежа на спине (сила мышц брюшного пресса). Следует отметить, что адекватная физическая нагрузка способна в значительной степени в любом возрасте повысить аэробные возможности организма, уровень общей выносливости и физической подготовленности.

Выводы

- Построение и реализация учебного процесса по физическому воспитанию должны основываться с учетом состояния здоровья и физической подготовленности студентов на период обучения в вузе, что позволит более объективно управлять процессом физического воспитания без ущерба для здоровья и привить позитивное отношение к занятиям, повысив тем самым мотивацию интереса.

- Результаты исследований могут быть использованы при разработке программы и оценке эффективности занятий по физическому воспитанию с учетом реальной динамики физической подготовленности.

- Данные исследования физической подготовленности будут использованы при разработке качественных и количественных характеристик самостоятельных занятий студентов МГУ им.А.А.Кулешова физическими упражнениями.