

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

А. Д. Журавлева (СГК МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *И. В. Евменчик*,
преподаватель

Рационально организованный процесс физического воспитания оказывает оздоровительное влияние на молодой организм: способствует гармоничному физическому и психическому развитию; расширяет двигательные возможности; усиливает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и т.д. Однако, реализация принципа оздоровительной направленности на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» невозможна без оценки физического состояния учащихся.

Развитие антропометрических и функциональных параметров организма, кондиционной физической подготовленности составляет основу физического воспитания учащейся молодежи. По мнению ряда авторов, представление и анализ достигнутых результатов носит стимулирующий характер для развития личности [1].

Уровень физической подготовленности определяется путем тестирования учащихся, которое проводится два раза в год (в начале и в конце учебного года). Физическая подготовленность учащихся характеризуется двумя показателями: степенью владения техникой движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств. Исследователи в области теории и методики физического воспитания утверждают, что недопустимо изучать технику упражнений без достаточного развития физических качеств, а уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий, контрольных упражнений или тестов.

Оценка физического состояния учащихся приобретает особую значимость для учащихся колледжа. Так как дает четкую картину динамики развития физических качеств и изменения функционального состояния под воздействием нагрузок; способствует выявлению функциональных отклонений, связанных с заболеванием; позволяет индивидуализировать и дифференцировать двигательную активность.

Литература

1. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецова // Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fk-i-s.ru/teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sporta. – Дата доступа: 20.08.2021.