

УДК 796(476)-057.875

**АНАЛИЗ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАТИВОВ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

А. В. Клочков

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В данных материалах проанализирован уровень физической подготовленности студентов педагогических специальностей с использованием физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Представлена таблица результатов и сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, двигательная активность, здоровый образ жизни, физическое развитие, студент, физическое совершенствование.

Важное направление Государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры является укрепление здоровья нации, возможность сохранять физическое здоровье на протяжении всей своей трудовой деятельности, а также развитие гармонично развитой личности молодого поколения.

Систематические занятия физической культурой способствуют гармоничному развитию личности в целом. Актуальными научными исследованиями доказано, что состояние здоровья человека на 15–20% зависит от наследственности; 10–15 % приходится на качественные услуги учреждений здравоохранения; 20–25 % – на состояние окружающей среды. Но основой всего является образ жизни самого человека, на это приходится 50–55%.

В ходе анкетирования студентов факультета математики и естествознания Могилевского государственного университета имени

А. А. Кулешова, было установлено, что менее 10% регулярно занимаются физической культурой, а остальные 90% никогда не занимались, и не желают заниматься никаким видом физической активности. Исходя из этого, можно сделать вывод, что актуальность повышения мотивации у студентов является одним из приоритетных направлений.

Занятия физической культурой способствуют предупреждению развития возрастной патологии, продлению периода высшей жизнеспособности, увеличению продолжительности жизни, творческой активности, сохранению высокого уровня умственной и физической работоспособности. Массовая физическая культура призвана расширять возможности приобщения каждого желающего к занятиям физической культурой и спортом, делать доступными физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства, учебы и работы для всех возрастных категорий населения республики.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь [1].

В высших учебных заведениях нашей страны для определения уровня физической подготовленности студентов используются базовые контрольные нормативы школьной программы. Которые хоть и похожи на нормативы для 11 класса, но отличаются более высокими требованиями к получению высокой оценки.

В оценке начального уровня физической подготовленности приняли участие 35 юношей в возрасте от 17 до 18 лет. Все они получают педагогическую специальность. Относятся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Контрольные нормативы выполнялись не более двух в день. Занятия по физической культуре проводились два раза в неделю. Так же в начале учебного года проводилось анкетирование, для определения интереса к самостоятельным занятиями по физической культуре.

Юноши сдавали контрольные нормативы как обязательные внутри университета, так и контрольные нормативы физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь третьей ступени «Физическое совершенствование» (табл. 1).

Как видно из результатов (табл. 2), физическая подготовленность студентов педагогических специальностей, находится на уровне 2,25 баллов, что соответствует низкому уровню. Но если перевести эти результаты по шкале оценок за 11 класс школы, то результат будет равно

3 балла. Не смотря на столь низкие результаты, при сдаче нормативов физкультурно-оздоровительного комплекса студенты были более заинтересованы. Они были заранее информированы, что даже при сдаче на уровень ниже среднего они могут претендовать на значок. Этот не поддельный интерес студентов к данному комплексу в дальнейшем поможет преподавателям в приобщении большего количества ребят к регулярным занятиям по физической культуре.

Столь низкие результаты в уровне физической подготовленности связаны с недостаточным вниманием к массовой физической культуре в обществе, серьезными пробелами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием мотивации, ее недооценка на всех этапах физического совершенствования человека [2].

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет: (физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь)

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	-3 и менее	2	5	8	10	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	73 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	11,8 и более	10,60	10,29	10,02	9,80	9,59	9,40	9,18	8,90	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,04	4,90	4,81	4,70	4,55	4,50	4,40	4,30	4,05 и менее
Бег 3000 м, мин	17,01 и более	16,02	15,29	14,45	14,05	13,05	12,04	12,01	11,33	11,05 и менее

Таблица 2

Результаты физической подготовленности студентов (физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь третьей ступени)

Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	Подтягивание на перекладине (раз)
212 см	4 см	25 раз	5 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, (раз)	Челночный бег 4 x 9 м (с)	Бег 30 м (с)	Бег 3000 м (мин, с)
42	10,5	5,4	19,2

Сравнение контрольных нормативов за 11 класс и физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь дает понять, что оценка уровня физической подготовленности с использованием комплекса дает более точное представление о подготовленности студента.

Использование при оценке результатов физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь позволит более гибко формировать программы и режимы для двигательной активности студентов с различным уровнем физической подготовленности, итогом реализации которых станет увеличение уровня ежедневной двигательной активности занимающихся, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.

Список использованной литературы

1. Клочков, А. В. Волейбол как средство физического воспитания студентов / А. В. Клочков, И. А. Букас // Романовские чтения. 13 : сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / под общ. ред. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 273–274.
2. Клочков, А. В. Проблемы мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / А. В. Клочков, И. А. Букас, А. М. Решетовский // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сб. науч. ст. / редкол. : А. К. Лушневский (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, ГрГУ, 2020. – С. 170–172.