

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Клочков А. В., Климов О. Е., Баранов Л. Г. (Учреждение образования
«Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В данных материалах проанализированы результаты контрольных нормативов, которые сдавали студенты I курса факультета иностранных языков.

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой.

Исходя из этого, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно важных целей личности. На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

В свою очередь, успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется определенным уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности, сформированностью интересов, мотивов, потребностей и ценностных ориентаций.

Исходя из вышеизложенного, цель физического воспитания в вузе можно определить как процесс формирования физической культуры личности студента.

Подробно остановимся на уровне физической подготовленности, студентов, только что поступивших в вуз. Для исследования были выбраны студенты I курса факультета иностранных языков 2015/2016 и 2016/2017 годов обучения. Все студенты были отнесены к основной или подготовительной медицинской группе.

Всего же в исследовании принимало участие:

2015/2016 год обучения – 51 человек,

2016/2017 год обучения – 46 человек.

Оценку физической подготовленности можно осуществить по результатам специальных контрольных упражнений на силу, выносливость и координацию и др.

В МГУ имени А.А. Кулешова, студенты дневной формы обучения сдают следующие тесты:

Женщины											
1	Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
2	Бег 500 м, мин/с	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
3	Наклон вперед, см	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6
4	Плавание 50 м	Без учета времени									
5	Прыжки в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20
7	Бег на лыжах 3 км, мин/с	17,00	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00

В первом семестре обучения, у студентов принимаются следующие нормативы: 100 м; 500 м; прыжки в длину с места, см; поднимание туловища из положения лежа на спине, раз.

Ниже в таблицах приведены средние результаты студентов:

Факультет иностранных языков (I курс осень 2016/2017)

100 м	500 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз
17,1 (3 Балла)	2,13 (3 Балла)	168 (4 Балла)	47 (5 Баллов)

Итого баллов: 15 (3,75 балла)

Факультет иностранных языков (I курс 2015/2016)

100 м	500 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз
18 (1 Балл)	2,10 (4 Балла)	166 (4 Балла)	45 (5 Баллов)

Итого баллов: 14 (3,5 балла)

Как видно из таблиц, средняя оценка студентов, только что поступивших в МГУ имени А. А. Кулешова, не дотягивает даже до 4 баллов, что говорит о недостаточном уровне их физического развития. Результаты проведенных исследований подтверждают предположение о том, что недостаточный уровень развития общей выносливости студентов является следствием пониженной двигательной активности в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура» в школе. А особенно в 10, 11 классе, когда все внимание направлено на успешную сдачу централизованного тестирования и успешное поступление в вуз.

Однако уже на занятиях по физической культуре в вузе у студентов в течение одного учебного года при двух занятиях в неделю происходит достоверное улучшение уровня физической подготовленности, но показатели в тестах прирастают не равнозначно. В одних упражнениях прирост больше, в других меньше.