

**КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ 1 КУРСА
ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

Клочков Андрей Владимирович
старший преподаватель кафедры физического воспитания
и спорта учреждения образования «Могилевский
государственный университет имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

Хомук Наталья Владимировна
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
учреждения образования «Могилевский государственный
университет имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

*В статье проведен анализ результатов контрольных нормативов,
которые сдавали студенты 1 курса факультета иностранных языков.*

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой. Большинство проблем, связанных со слабым уровнем физической подготовленности, вызваны нерегулярными занятиями по физической культуре, недостаточной двигательной активностью, а, соответственно, и слабо развитой общей выносливостью.

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.

В данной статье, хотелось бы подробнее остановиться на уровне физической подготовленности, студентов, только поступивших в вуз. Для этого были взяты студенты I курса 2016-2017 и 2017-2018 годов обучения, факультета иностранных языков. Все студенты были отнесены к основной или подготовительной медицинской группе.

Всего же в исследовании принимало участие:

2016-2017 год обучения – 55 человек

2017-2018 год обучения – 49 человек

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Исходя из этого определения, оценку физической подготовленности можно осуществить по результатам, специальных контрольных упражнений на силу, выносливость и координацию, и др.

В университете 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 гг.)

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 2017–2018 гг.)

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 поступивших в университет 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, особенно в 10–11 классах, когда все внимание направленно на успешную сдачу централизованного тестирования и успешного поступления в УВО.

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

Список использованной литературы

1. Ключков, А. В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А. В. Ключков, Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 32 с.
2. Ключков, А. В. Круговая тренировка / А. В. Ключков, В. Б. Булыгин. – Могилев : УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2013. – 56 с.: ил.