

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

И. А. Букас

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания)

В данной работе дается краткая характеристика студентов первого курса, на основании контрольных тестов определяется уровень физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения.

Известно, что состояние психических процессов человека, в том числе мотивация, рассматривается как одно из важнейших условий, непосредственно влияющих на эффективность различных видов деятельности, включая физическую активность.

В этой связи формирование у студентов положительной мотивации к физической активности может служить одним из главных условий, непосредственно влияющих на эффективность учебного процесса. Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения в вузе по дисциплине физическая культура предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, интерес их к здоровому образу жизни необходимо решать как главную задачу физического воспитания в учебных заведениях.

Цель: определение уровня физической подготовленности студентов первого курса основного и подготовительного отделения факультета педагогики и психологии детства, на основе предложенных контрольных тестов.

Методы: Тестирование проводилось в осеннем семестре 2018 г. по следующим тестам: прыжок в длину с места, челночный бег 4*9, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек, наклон вперед, бег 30 метров, бег 100 метров, бег 500 метров. Для достижения поставленной цели были обследованы студенты основного и подготовительного отделения первого курса факультета педагогики и психологии детства, обучающиеся по разным специальностям (n=49) респондентов. Средний возраст испытуемых 17–18 лет [2].

Тестовые упражнения должны быть хорошо освоены и понятны обучающимися. Во время тестирования необходимо следить за дисциплиной и техникой безопасности. Упражнения с нагрузкой выполнялись после легкой разминки, когда организм разогрет, тонус мышц повышен, системы дыхания и кровообращения активно работают. Способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы. Результаты оценивались согласно программным требованиям: прыжок в длину с места – 165,2 см, челночный бег – 11,1 с, сгибание – разгибание рук в упоре лежа – 16,5 раз, поднимание туловища – 48,3 раза, наклон вперед – 11,9 см, бег 30 м – 5,4 с, бег 100 м – 16,8 с, бег 500 м – 2,1 м. На основании представленных результатов исследования стало возможным объективно оценить физическую подготовленность и уровень физической подготовленности, который не соответствовал зачетным требованиям. Таких оказалось на 100 м – 10,2 %, 500 м – 18,4 %, наклон вперед – 16,3 %, поднимание туловища – 4,1 %, сгибание – разгибание рук в упоре лежа – 4,1 %, прыжок в длину с места – 18,4 %. По оценкам каждого из тестов стало возможным проследить за индивидуальной подготовленностью каждого студента [1; 3].

Таким образом, использование мониторинга в сфере физической культуры позволяет:

- 1) оценить исходный уровень физической подготовленности обучающихся;
- 2) оценить успешность овладения студентом двигательным навыком;
- 3) провести оценку эффективности работы преподавателя по построению учебного процесса по дисциплине «физическая культура»;
- 4) внести необходимые коррективы в учебный процесс для развития физических качеств;
- 5) рекомендовать нуждающимся студентам домашнее задание (комплексы физических упражнений на развитие двигательной активности, направленное на улучшение физической подготовленности).

Литература

1. Букас, И. А. Уровень физического состояния студентов первого курса специального учебного отделения факультета иностранных языков / И. А. Букас, О. В. Савицкая // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2017 г. : материалы научно-методической конференции, 25 января – 8 февраля 2018 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. – С. 192–193.
2. Букас, И. А. Особенности занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень двигательной подготовленности / И. А. Букас / Научно-методический журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт». – 2017. – № 2. – С. 22–23.
3. Клочков, А. В. Анализ уровня физической подготовленности студентов дневной формы обучения 1 курса факультета иностранных языков / А. В. Клочков, О. Е. Климов, Л. Г. Баранов // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2016 г. : сборник научных статей [материалы научно-методической конференции преподавателей и сотрудников по итогам научно-исследовательской работы в 2016 г.] / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – С. 254–255.