

Т. В. Супрун

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ГФОК

Состояние здоровья и уровень физической подготовки современной молодежи и студентов в частности – одна из острейших государственных проблем, так как физическое состояние человека есть залог хорошего здоровья, красоты и, что более важно, высокой продолжительности жизни. В настоящее время не является секретом, что уровень физического состояния молодых людей оставляет желать лучшего. Согласно статистике Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, занятиям спортом свое свободное время посвящают каждый третий школьник и каждый шестой студент. В целом, если апеллировать к цифрам, 30 % молодых белорусов регулярно занимаются спортом.

Показатель же физического здоровья студентов МГЛУ зависит от развития физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия заболеваний и травм и так далее. Для его повышения необходимо физическое воспитание и развитие физических качеств. Реализация Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК) позволяет сформировать научно обоснованные программы и режимы двигательной активности для развития разных категорий населения.

На данный момент в педагогической практике одним из мероприятий по реализации ГФОК является внедрение в учреждения образования системы контроля над состоянием здоровья студенческой молодежи. Правомерно используется понятие «физическое образование», которое ориентирует не только на развитие физических способностей, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков, но и на формирование мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, широты и глубины знаний в области физической культуры, а главное – деятельный аспект реализации физкультурных ценностей в отличие от ранее широко используемого понятия «физическое образование», направленного в большей степени на двигательный (биологический) аспект развития личности.

Целью ГФОК является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни.

Реализация ГФОК позволит сформировать научно обоснованные программы и режимы двигательной активности для различных категорий населения, социальные нормы и нормативы обеспечения населения Республики Беларусь физкультурно-спортивными сооружениями, нормативы физической подготовленности граждан.

Было проведено исследование динамики физического состояния студенток 1 курса основного учебного отделения по результатам ГФОК.

Задачами данного исследования являлись:

1) оценка уровня физической подготовленности студенток 1 курса по нормативам ГФОК;

2) сравнительный анализ исследуемых показателей за 2022 – 2023 годы.

Для решения поставленных задач были использованы педагогическое тестирование и методы математической статистики.

В исследовании принял участие 41 студент 1 курса основного учебного отделения УО «Минский государственный лингвистический университет», у студентов оценивалась физическая подготовленность. Оценка всех исследуемых показателей осуществлялась по 10-балльной шкале (табл. 1, 2).

Т а б л и ц а 1

Анализ цифровых данных за декабрь 2022 г.

Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед из положения сидя, см	Бег 30 м, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	Челночный бег 4*9 м, с	Бег 1500 м, мин	Средняя сумма баллов
Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	
3	4	2	4	3	4	2	3

Т а б л и ц а 2

Анализ цифровых данных за май 2023 г.

Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед из положения сидя, см	Бег 30 м, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	Челночный бег 4*9 м, с	Бег 1500 м, мин	Средняя сумма баллов
Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	
3	6	3	4	3	5	2	4

Таким образом,

- 1) видимых изменений в показателях не произошло;
- 2) в связи со слабой сдачей нормативов в беге на 1500 м в целях улучшения физического состояния студенток следует увеличить в учебном процессе использование средств физической культуры, направленных на развитие качества выносливости. Больше уделять внимание индивидуальной работе со студентками.