

УДК 796.011.3-057.875:378.637(476)

**ОЦЕНКИ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ БГПУ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА**

И. В. Григоревич, Е. П. Капитонова, И. А. Шалимо

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка» (Республика Беларусь, 220030, г. Минск, ул.
Советская, 18; e-mail: bspu@bspu.by)

Аннотация. В статье рассматривается совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность студентов БГПУ им. М. Танка и представлены результаты их физического состояния.

Ключевые слова: физическое развитие; функциональное состояние; физическая подготовленность.

**ASSESSMENTS AND LEVEL OF THE PHYSICAL STATE OF
YOUNG STUDENTS BSPU NAMED AFTER MAXIM TANK**

I. V. Grigorevich, E. P. Kapitonova, I. A. Shalimo

ЕІ «Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank»
(Republic of Belarus, 220030, Minsk, st. Soviet, 18; e-mail: bspu@bspu.by)

Summary. In the article examines a set of indicators characterizing the physical development, functional state and physical fitness of students of the BSPU im. M. Tank and the results of their physical condition are presented.

Key words: physical development; functional state; physical fitness

Физическое состояние человека является одним из параметров его здоровья и характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки, уровнем его физических (двигательных) качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма. Следовательно, данное состояние обеспечивает работоспособность человека в любой деятельности, в том числе учебной и будущей профессиональной, что чрезвычайно важно для студенческой молодежи. Это положение следует особенно учитывать студентам, поскольку, по мнению различных специалистов, в последние десятилетия наблюдается резкое ухудшение состояния их здоровья и физической подготовленности. Очень важно понимать, что показатели их физического развития и морфофункционального состояния должны соответствовать статистическим нормам и требованиям их

биологического возраста для обеспечения здоровья и высокой работоспособности [1].

Результаты физического состояния студентов приведены на рисунке 1. На основании представленных данных можно говорить о снижении роста-массового показателя в пробах на дозированную нагрузку и Генчи в конце четвертого семестра относительно исходных данных, а также увеличении оценок в остальных тестах функционального состояния к концу четвертого семестра. Оценка показателей физического развития и функционального состояния к концу четвертого семестра увеличилась на 0,2 балла (6,5 и 6,7). На основании чего можно констатировать, что произошли минимальные улучшения показателей.

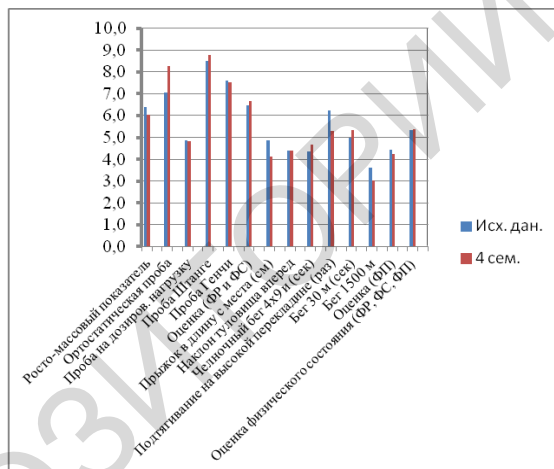


Рисунок 1 - Оценки физического состояния студентов-юношей, обучающихся в БГПУ

Что касается данных физической подготовленности, то здесь можно говорить об улучшении результатов в челночном беге (4х9 м) и беге на 30 м на 0,3 балла. Оценка теста на гибкость (наклон туловища вперед) осталась неизменной (4,4 балла). В тесте, характеризующем общую выносливость (бег 1500 м) оценка стала ниже на 0,6 балла. В прыжках в длину с места и подтягивании на высокой перекладине оценки снизились на 0,8 и 0,9 баллов соответственно. Прослеживается тенденция ухудшения этих показателей физической подготовленности студентов к концу четвертого семестра. Оценка физической подготовленности стала ниже на 0,2 балла. К сожалению, уровень

развития физических качеств, являющихся важными параметрами физического состояния, у большинства студентов низкий и требует постоянного совершенствования.

Результаты тестирования оценивались в баллах от 1 до 10. На основании этих баллов можно определить уровни физического состояния студентов. Уровень физического состояния тестируемого оценивается как "очень низкий" при выполнении тестов на 1-2 балла, "низкий" на 3-4 балла, "средний" на 5-6 баллов, "высокий" на 7-8 баллов и "очень высокий" на 9-10 баллов. В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов определяется общий уровень физического состояния студентов.

Общая оценка физического состояния (физического развития, функционального состояния и физической подготовленности) увеличилась с 5,3 до 5,4 балла. Эти оценки соответствуют «среднему уровню» физического состояния студентов-юношей.

Как видно из представленных данных, показатели физического развития и функционального состояния студентов в период обучения с 1 по 4 семестры находятся в состоянии относительной стабильности, а в показателях физической подготовленности прослеживается закономерность к незначительному спаду их к концу четвертого семестра. Для улучшения показателей физической подготовленности студентов БГПУ преподавателями кафедры ведется поиск соответствующих средств и форм занятий. Общая оценка физического состояния улучшилась на 0,1 балла, что позволяет говорить об минимальных изменениях физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов. Оценки физического состояния студентов-юношей БГПУ соответствуют «среднему уровню».

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайнутдинова, Э. М. Основы физиологии человека: учебное пособие / Э.М. Зайнутдинова. – Уфа: УГНТУ, 2006 г. - 105 с.