

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БНТУ И МИТСО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

*Бойченко С.Д.¹, Сыманович П. Г.², Пильневич А.А.², Ермилов В.В.², Дюмин И.М.³,
Гайдук О.О.³.*

*Щецинский университет, Щецин Польша,¹
Белорусский национальный технический университет,²
Международный университет МИТСО³
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. С целью апробирования инновационных технологий в процессе учебных занятий физической культурой, в Белорусском национальном техническом университете внедрена методика оценки индивидуального уровня физической кондиции (ИУФК) и общего уровня физической кондиции (ОУФК), модифицированная нами по [2] в десятибалльную шкалу.

Ключевые слова: физическая подготовленность; методика; тесты; физическая культура.

Проблема здоровья подрастающего поколения и студенческой молодежи является приоритетным направлением социальной политики нашего государства, т.к. здоровье молодежи во многом определяет будущее процветание нации [1].

В последние годы особое внимание обращено на здоровый образ жизни студентов, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, подвержены различным заболеваниям. Кроме того, это связано с озабоченностью государства и общества по поводу здоровья молодых специалистов. Наиболее актуальным средством приобщения молодежи к здоровому образу жизни выступают занятия физической культурой.

Организация работы по физическому воспитанию в вузе регламентируется законодательными, инструктивными и программными документами, определяющими основную направленность, объем и содержание учебных занятий.

Многолетний опыт работы в вузе дает основание утверждать, что физическая культура с ее духовно-нравственными ценностями является основой в системе непрерывного образования и самосовершенствования личности.

Одним из главных критериев оценки процесса физического воспитания в ВУЗе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема информативных тестов, характеризующих физические качества человека, например, карты «Проверь себя» [2].

Задачи этой методики следующие:

- ◆ личная заинтересованность каждого человека в проверке своих физических кондиций и совершенствовании своей физической подготовленности;
- ◆ приобщение к основам здорового образа жизни;
- ◆ удовлетворение естественной потребности каждого человека в физической активности;
- ◆ получение комплексной оценки физических кондиций человека в онтогенезе, с помощью которой врач, тренер, преподаватель физического воспитания, учитель физической культуры в школе и сам тестируемый могут корректировать физическую подготовку;
- ◆ принятие самостоятельных решений по организации спортивных, оздоровительных и рекреативных занятий.

На основе карты «Проверь себя» мы создали «Карту здоровья» студентов БНТУ. Карта включает шесть следующих тестовых испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места, поднимание туловища, вис на перекладине на согнутых руках, наклоны туловища вперед, бег 1000м. Тестирование проводится по общепринятой методике.

Нами было протестировано с помощью «Карты здоровья» студенты Белорусского национального технического университета (БНТУ) и студенты Международного университета «МИТСО» (МИТСО).

У каждого студента по модифицированной нами методике [3], был определен (рассчитан) индивидуальный уровень физических кондиций (ИУФК) и общий уровень физических кондиций (ОУФК). Средние значения индивидуального уровня физических кондиций по факультетам, согласно нормативам «Карты здоровья», представлены в таблице.

Таблица. Средние значения ИУФК и ОУФК по университетам (расчетные условные единицы)

ВУЗ	Сгиб. и разг. рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Подним. и опуск. тул-ща	Вис на переклад. на согн. руках	Наклон тулов. вперед	Бег 1000м	СЗ ОУФК
БНТУ	-0,240	0,027	0,235	-0,250	0,271	-0,159	-0,049
МИТСО	-0,207	0,117	0,079	-0,155	0,241	-0,149	-0,021

Анализ полученных результатов выявил, что среднее значение общего уровня физических кондиций (СЗОУФК) для студентов БНТУ составило -0,049, что соответствует по предложенной нами шкале оценок ИУФК 6 баллам, у студентов МИТСО - 0,021, что также соответствует 6 баллам. Наиболее высокие показатели были у студентов БНТУ в прыжке в длину с места 0,027 – оценка 7 баллов, поднимании туловища 0,235 – оценка 7 баллов, наклон

туловища вперед 0,271 – оценка 7 баллов. У студентов МИТСО в тесте поднимания туловища показатели 0,079 оценка – 7 баллов, а в прыжке в длину с места 0,117 – оценка 7 баллов и наклоне туловища 0,241 – оценка 7 баллов. Менее развитыми, по отношению к другим качествам, оказались силовые способности как у студентов БНТУ – вис на перекладине -0,250 – оценка 6 баллов, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа -0,240 – оценка 6 баллов, так и у студентов МИТСО - вис на перекладине -0,155 – оценка 6 баллов, сгибании и разгибании рук в упоре лежа -0,207 – оценка 6 баллов. На одинаковом уровне оказалась выносливость, бег на 1000 метров - 0,159 и - 0,149 соответственно – оценка 6 баллов.

Многолетний опыт работы показывает, что для качественного освоения материала учебной программы по физической культуре студентам необходимо иметь значительную физическую подготовку, и в особенности, отдавать приоритет развитию силовых качеств и выносливости, увеличивать объем режима двигательной активности в недельном цикле до 10-14 и более часов. В связи с этим, мы рекомендуем студентам применять разработанную нами методику самостоятельных занятий [1].

Экспериментальные данные, позволяют нам констатировать, что только инновационные формы занятий (аэробика, бодифитнес, стрельба из лука и др.) и научно обоснованные средства и методы физической культуры способны, в значительной мере оздоровить студентов, и добиться их положительной мотивации к занятиям физическим упражнениям.

Результаты проведенного исследования (тестирование физических кондиций, функциональных возможностей по ряду проб, определение двигательного возраста и др.), послужили основанием для получения комплексной оценки физических кондиций студентов и построения экспериментальных форм занятий физической культурой, что в свою очередь способствовало созданию инновационной технологии, и позволяет сделать следующие выводы:

- ◆ предложенные тесты достаточно информативны и доступны;
- ◆ позволяют определять как ИУФК, так и ОУФК по таблицам возрастных оценочных нормативов для мужчин и женщин;
- ◆ данные тестов без дополнительных расчетов представляются в графической форме, что позволяет наглядно увидеть сильные и слабые стороны физических кондиций;
- ◆ разработана методика определения двигательного (биологического) возраста, что создаёт у студентов положительную мотивацию как к учебным, так и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- ◆ предоставляется возможность объективно сравнить результаты тестирования студентов, с данными их сверстников из стран СНГ и создания

собственного электронного банка данных физической подготовленности студентов.

Литературы

1. Сыманович, П.Г. Приоритетные формы физкультурно – оздоровительной работы со студенческой молодежью / П.Г. Сыманович, Л.Г. Лаврова, А.Н. Кононов и др. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта учащейся молодежи: материалы Междунар. науч. – практ. конф. – Мн., 2005. – С. 6 – 9.

2. Вавилов, Ю.В. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.В. Вавилов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №9. - С. 58 - 62.

3. Бельский, И.В. Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения / И.В. Бельский, П.Г. Сыманович // Мир спорта. – 2006. - № 2. – С. 79 – 82.

Репозиторий БГМУ