

Шерневич Ю. И., Пильгун А. С.
СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УО «БГМУ»
Научный руководитель: канд. пед. наук., доц. Романов К. Ю.
Кафедра физического воспитания и спорта
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Вопросы охраны и укрепления здоровья молодежи на современном этапе являются первостепенной задачей общества.

Исследование уровня физической подготовленности студентов в течение учебного года является одной из актуальных задач физической культуры. Одним из факторов, определяющих состояние физического здоровья молодежи, является двигательная активность во всем своем многообразии средств и методов воздействия на организм участников педагогического процесса.

Цель: изучение состояния уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов БГМУ в течение учебного года.

Материалы и методы. Показатели физического состояния исследуемых студентов.

Результаты и их обсуждение. В начале и конце года студенты 1 курса были протестированы по показателям физического здоровья и физической подготовленности. На основании показателей физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем у обследуемых студентов по методике профессора Г.Л. Апанасенко был определен их уровень физического здоровья.

Интегральная оценка УФЗ аккумулирует в себе сведения характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно как для определения средств их оптимизации, так и заключения об эффективности процесса физического воспитания.

Уровень физической подготовленности определялся в соответствии с Типовой программой по физической культуре, Минск-2008

Выводы.

1. Только контрольные нормативы характеризующие развитие силы студенты выполнили на хорошую оценку, нормативы характеризующие развитие быстроты и скоростно-силовых качеств выполнены на удовлетворительные оценки, а развитие выносливости оценивается как неудовлетворительно. Соответственно и уровень физической подготовленности составил у юношей 6 баллов, а у девушек 5,1 балла и является удовлетворительным.

2. Полученные данные являются основанием для усиления образовательной и методической направленности учебного процесса, что на наш взгляд будет способствовать осознанной, основанной на знаниях и убеждениях, мотивации и потребности постоянно заботиться о своем здоровье.