

**С.В. Мартинович, Л.М. Морозова, Г.С. Головнева**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

Цель нашей работы состоит в том, чтобы проанализировать уровень физической подготовленности выпускников школ, поступающих на 1 курс ГГУ им. Ф. Скорины.

Поступившие студенты, проходят медицинскую комиссию. По полученным медицинским данным, о состоянии здоровья, студенты распределяются в группы по физическому воспитанию (основная, специальная медицинская и группа лечебной физической культуры). После медицинской комиссии, у студентов, распределенных в основную группу, проверяется уровень физической подготовленности по следующим нормативным данным, согласно «Учебной программы по физическому воспитанию для основного отделения»:

✓ бег 100 м (юноши и девушки): Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Измерение: время каждого студента фиксируется отдельным секундомером. Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Бежать необходимо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с беговой дорожкой.

✓ бег 1000 м (юноши); 500 м (девушки): Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, по забегам. В забеге может принимать участие не более 12–15 студентов. Время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера. По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда «Марш!» и они начинают бег, стараясь закончить дистанцию как можно быстрее. Измерение: время каждого студента фиксируется по скользящему времени секундомера, с точностью до секунды. Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

✓ подтягивание количество раз (юноши): исходное положение: вис хватом сверху, на высокой перекладине. Выполнение: подтягиваются до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. Измерение: засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

✓ сгибание, разгибание рук из упора лежа, от скамейки (девушки): исходное положение: упор лежа, от скамейки, ноги закреплены. Выполнение: сгибают руки до угла  $90^{\circ}$  в локтевом суставе. Тело прямое, не сгибается. Измерение: засчитывают количество полных сгибаний рук, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Требование безопасности: проверить устойчивость скамейки, обеспечить упор для ног, чтобы избежать скольжения.

Нормативы принимаются во время занятий по физическому воспитанию, согласно расписанию для каждого факультета, в хорошую погоду, предварительно осведомившись, о самочувствии студентов. После того, как были приняты нормативы, проверив уровень физической подготовленности студентов первокурсников, поступивших в 2012 году и сравнив полученные данные между собой по факультетам, получили следующие данные. (Рисунок). Необходимо отметить, что данные, приведенные на диаграммах, показывают, что уровень физической подготовленности, поступающих в университет юношей и девушек отличается.

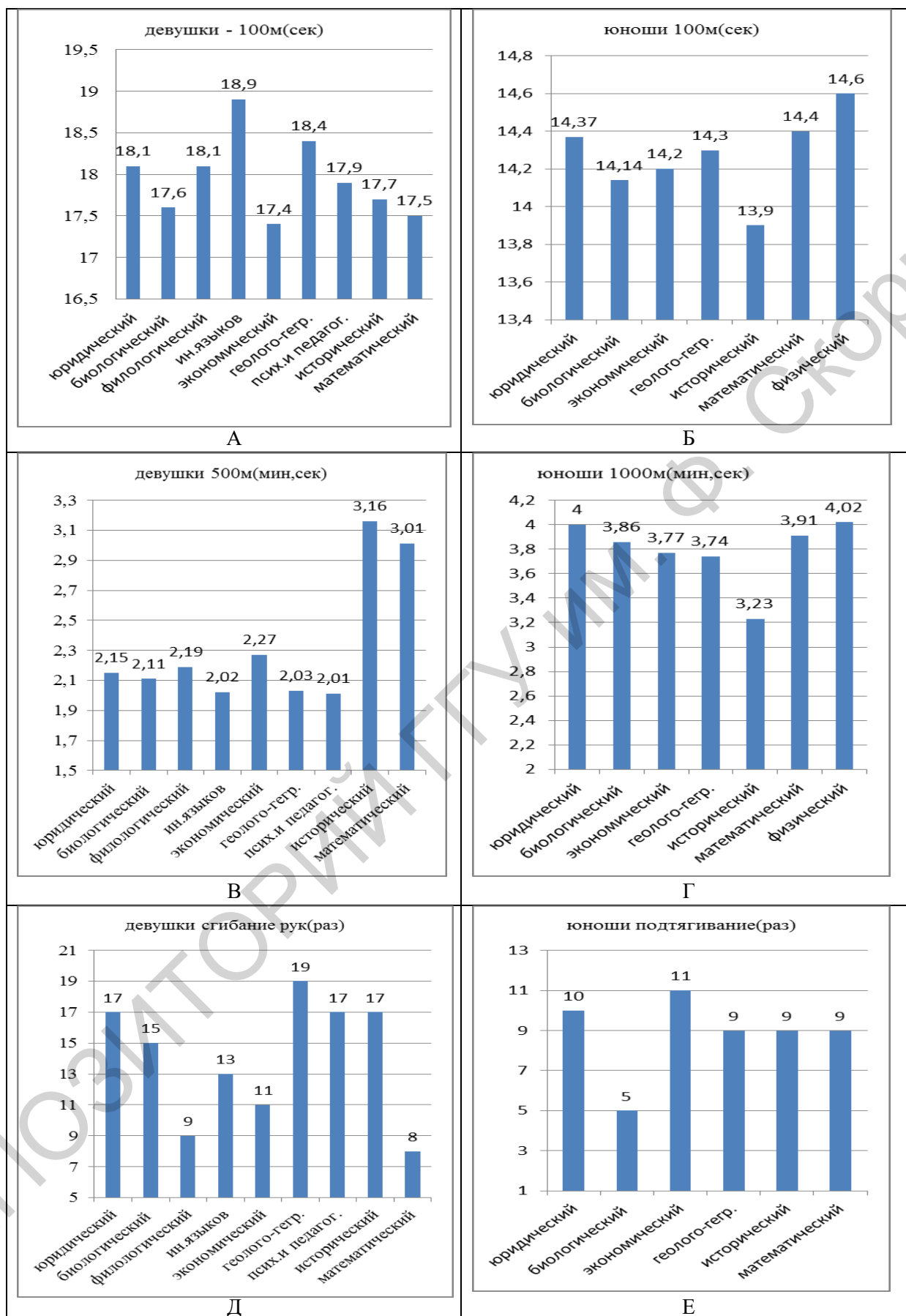


Рисунок – Уровень физической подготовленности студентов

По нашему мнению, это говорит о том, что старшеклассники уделяют большое количество времени подготовке к тестированию и получению теоретических знаний для поступления в Вузы, что ведет к ухудшению их здоровья (по таким видам заболеваний как миопия, заболевание нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы).

Очень часто отношение учеников школы, начиная с 6–7 класса, к физической культуре очень низкое, это зависит не только от материальной базы школы. Не во всех школах уроки по физической культуре ведутся преподавателем-женщиной у девушек и преподавателем-мужчиной у юношей. Заинтересовать учеников и студентов на занятиях, привить любовь к занятиям пожизненными видами спорта (минифутбол, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, настольный теннис, плавание, аэробика, шейпинг) с учетом материальной базы, а также физиологических возможностей девушек и юношей это основная задача педагога по физической культуре.