

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГГУ им. Ф. СКОРИНЫ

Одним из наиболее важных факторов, обеспечивающих потенциал здоровья человека в целом, является физическое здоровье, характеризующееся показателями физической подготовленности, реализуемой в системе физического воспитания.

Для повышения качества организации физического образования в высших учебных заведениях необходимо проведение целенаправленной работы, в основе которой, прежде всего, должна быть диагностика физической подготовленности студентов с последующим принятием педагогических мер. Физическая подготовленность является комплексным результатом физической подготовки и определяется степенью развития физических качеств.

Цель исследования: провести анализ уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц поступивших в ГГУ им. Ф. Скорины в 2009–2011 гг.

В нашем исследовании принимали участие девушки, которые поступили на первый курс биологического факультета УО ГГУ им. Ф. Скорины в 2009, 2010 и 2011 годах. По состоянию здоровья, они были отнесены к основной медицинской группе. Для оценки уровня физической подготовленности мы использовали 6 нормативов физической подготовленности (бег 100 и 500 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения, сидя на полу; поднимание туловища), которые отражают уровень развития основных двигательных качеств.

Результаты физической подготовленности студенток в начале и в конце учебного года приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности студенток-первокурсниц в начале учебного года

№ п/п	Нормативы физической подготовленности	2009–2010 г.	2010–2011 г.	2011–2012 г.
1.	Бег 100 м (сек)	17,4±0,7	17,8±1,5	17,9±0,8
2.	Бег 500 м (мин)	1,55±0,18	2,02±0,1	2,03±0,18
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	21,7±3,51	19,8±7,2	18,3±6
4.	Прыжок в длину с места (см)	181,8±11,5	180,9±15,6	172±15,4
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	12,1±3,1	10,2±6,1	9,3±8
6.	Поднимание туловища (раз)	35±5,9	34,8±7,5	30±7,7

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности студенток первокурсниц в конце учебного года

№ п/п	Нормативы физической подготовленности	2009–2010 г.	2010–2011 г.	2011–2012 г.
-------	---------------------------------------	--------------	--------------	--------------

1.	Бег 100 м (сек)	16,8±0,4	16,8±1,3	17,1±0,6
2.	Бег 500 м (мин)	1,51±0,12	1,59±0,13	1,59±0,08
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	23,25±3,8	25,1±7	24,5±8,6
4.	Прыжок в длину с места (см)	185,1±11,5	181,1±16,8	179±9,3
5.	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	16,6±3,4	15,2±5,3	13,2±4,9
6.	Поднимание туловища (раз)	42,85±6	42,7±9,1	40±8,7

Анализируя результаты в таблице 1 нужно отметить, что средний показатель уровня физической подготовленности (по всем нормативам) в начале учебного года у девушек, поступивших в 2009 г. выше, чем у девушек, зачисленных в 2010 и 2011 гг.

Студентки, поступившие в 2010 г., значительно уступают первокурсницам 2009 г., только в одном нормативе – бег 500 м. В остальных снижение показателей незначительно. У поступивших первокурсниц в 2011 г., относительно студенток 2009 г., ухудшение результатов особенно наблюдается по таким нормативам как бег 500 м; прыжок в длину с места и поднимание туловища.

По полученным данным в конце учебного года уровень физической подготовленности всех первокурсниц значительно возрос. В таком нормативе как сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, результаты первокурсниц поступивших в 2010 и 2011 гг. превзошли результат поступивших в 2009 г. В двух других (бег 100 м; поднимание туловища) разница в результатах стала намного меньше. Однако в нормативах: на выносливость (бег 500 м) и на взрывную силу (прыжок в длину с места) по-прежнему отмечается существенное отставание в результатах у первокурсниц 2010 и 2011 гг. от результатов первокурсниц поступивших в 2009 г.

Проведенный анализ уровня физической подготовленности студенток первокурсниц позволяет сделать следующие выводы:

1. Под влиянием занятий по физическому воспитанию девушки существенно улучшили свою физическую подготовленность.
2. По характеру физических нагрузок физическое воспитание должно быть направленно на развитие выносливости, в связи с этим можно рекомендовать занятия плаванием, лыжным спортом, беговыми видами легкой атлетики и при возможности другими циклическими упражнениями.
3. Для достижения одновременного развития силы, скорости и скоростно-силовых качеств, предлагается использование аэробики и фитнеса.
4. Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при дальнейшем изучении изменения уровня физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе на последующих курсах.