

О.Н. Бульбенова, А.И. Стебаков, Е.А. Туркина

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ ПО ИСХОДНЫМ ДАННЫМ МОНИТОРИНГА 2012–2013 УЧЕБНОГО ГОДА

Основная черта современного вузовского образования – требования полного раскрытия творческого потенциала будущего молодого специалиста, усиление его личной ответственности за социальную реализацию собственного жизненного предназначения помимо решения конкретных проблем. Рядом государственных программ и законов предусмотрено решение социально-экономических проблем студенческой молодёжи, оказание содействия в трудоустройстве, в том числе обеспечение занятости в каникулярный период, развитие системы молодёжного отдыха и туризма, оздоровления, развитие системы массового молодёжного спорта, поддержка студенческих общественных организаций. Следует отметить, что, обладая достаточными созидательными возможностями для развёртывания своей жизненной траектории и участия в решении актуальных социальных, хозяйственных, экономических и других проблем социума, наше студенчество переживает период самоосуществления, сопровождающийся неизбежными трудностями и испытаниями [1].

Как часть системы управления физическим состоянием студентов кафедрой физического воспитания и спорта апробирован и внедрён в практику «Дневник здоровья студента БГПУ». Постоянная работа с которым обеспечивает студенту:

- получение студентами знаний в области физической культуры, по основам воспитания двигательных способностей и особенностями функционирования организма человека;

- овладение умениями определять и оценивать в динамике уровень своего физического состояния по показателям физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, а также составлять, обосновывать и проводить комплексы физических упражнений для воспитания двигательных способностей;

- воспитание осознанной необходимости в занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях и самоконтролем;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов за счёт увеличения бюджета времени на физическую культуру;

- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям физическими упражнениями спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности;

- привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности [2].

Помимо сказанного выше, данные «Дневника здоровья» выступают в роли основы для пополнения базы данных о физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии студентов основного, подготовительного отделений, отделения спортивного совершенствования и специального медицинского отделения.

База данных пополняется новыми результатами каждый учебный семестр и, в свою очередь, является основой мониторинга физического состояния студентов БГПУ, проводимого кафедрой физического воспитания и спорта на протяжении последних семи – восьми лет. Результаты мониторинга используются педагогическим коллективом кафедры в целях оптимизации процесса физического воспитания студентов всех без исключения учебных отделений нашего вуза. Так, по результатам проведённого в завершающемся учебном году мониторинга можно сделать выводы о том, что по своим

исходным данным студенты факультета психологии имеют примерно такой же исходный уровень физического развития, что и студенты других факультетов (таблица 1 и таблица 2).

Таблица 1 – Исходные данные физического состояния студентов первого курса факультета психологии (на сентябрь 2012 года)

Статистики		Рост	Вес	ЧСС покая	Проба Штанге	Проба Генчи	Прыжок с места	Наклон вперёд	Челн. бег	Бег 30 м	1500 / 1000
Юн. n=16	$\chi=$	178,4	66,4	59,1	65,1	37,3	212,5	6,7	10,2	5,3	6,44
	δ	5,6	9,8	10,8	20,2	10,9	22,9	10,3	0,7	0,6	57,1
Дев. n=95	$\chi=$	165,8	56,3	55,9	35,2	26,6	154,2	10,7	11,6	5,9	5,45
	$\delta=$	7,0	8,5	9,9	11,0	9,5	19,7	8,0	1,4	0,8	45,1

Таблица 2 – Исходные данные физического состояния студентов первого курса БГПУ им. М. Танка (на сентябрь 2012 года)

Статистики		Рост	Вес	ЧСС покая	Проба Штанге	Проба Генчи	Прыжок с места	Наклон вперёд	Челн. бег	Бег 30 м	1500 / 1000
Юн. n=117	$\chi=$	179,8	71,3	57,9	56,0	42,9	215,6	6,2	10,1	4,7	7,43
	δ	6,3	10,5	7,1	19,0	13,3	22,4	8,3	0,9	0,6	1,41
Дев. n=644	$\chi=$	165,1	56,9	57,8	38,9	38,9	159,0	10,5	10,5	5,8	5,58
	$\delta=$	8,7	8,6	9,1	13,9	13,9	19,9	7,6	7,6	0,6	1,16

В то же время средние показатели задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) у студентов – психологов на 9 секунд лучше средних по университету, а на задержке дыхания после выдоха (проба Генчи) – на 5 секунд хуже. Существенно отстают у наших студентов и показатели в беге на 30 метров и в челночном беге 4 по 9 метров. Однако, в тесте на выносливость – беге на дистанцию 1500 метров – результат студентов факультета психологии почти на 50 секунд превосходит средний по университету.

У девушек – студенток нашего факультета – статистики, напротив, в среднем превосходят идентичные результаты, полученные в итоге проведенного мониторинга по университету в целом. Если в тестах на задержку дыхания существенных различий не наблюдается, то в тестах на проявление гибкости, ловкости, быстроты и выносливости исходные данные студенток-психологов превосходят средние показатели по университету.

В заключение мы позволим себе сделать вывод о том, что исходные данные мониторинга физического состояния студентов факультета психологии нашего университета свидетельствуют о том, что на факультете имеется определённый потенциал, позволяющий улучшать качество подготовки сборных команд по видам спорта, входящим в программу круглогодичной спартакиады университета, за счёт привлечения в них поступивших в 2012 году первокурсников и первокурсниц, которые в итоге проведенного нами мониторинга, по своим физическим данным находятся на уровне выше среднего в целом по педагогическому университету имени Максима Танка.

Литература

1. Малахов, С.В. Овсянкин, В.А., Поляков, Г.В. Управление физическим состоянием студентов в социокультурной среде педагогического вуза / С.В. Малахов, В.А. Овсянкин, Г.В. Поляков // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2012. – С. 159–163.

2. Овсянкин, В.А. Формирование физической культуры студентов в вузовском образовательном процессе // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Санкт-Петербургского университета

физической культуры имени П.Ф. Лесгафта за 2007 год/ СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта,
2008. – С. 10–11.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ