

О ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Захарченко О.А., Захарченко Д.Д.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Проблема физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи становится все более актуальной. Последние статистические данные показывают, что уровень здоровья подрастающего поколения оставляет желать много лучшего.

У студентов с малой двигательной активностью ухудшаются функциональные признаки физического развития, понижается сопротивляемость организма к воздействию окружающей среды, снижаются адаптационные возможности организма, прогрессируют заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения. Известно, что систематическая физическая деятельность расширяет диапазон физиологических резервов, повышает уровень физической подготовки, оптимизирует адаптационные возможности и мобилизует энергетические ресурсы организма.

Учитывая, что требования к состоянию здоровья и физической подготовленности молодых специалистов возрастают, физическое воспитание в вузах должно быть органической частью всего учебного процесса, направленной, в первую очередь, на повышение двигательной активности и оздоровление студентов.

Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Физкультурно-спортивная активность является средством развития физических качеств личности, условием формирования и мерой уровня физического развития. Чем больше средств физической культуры включено в программу физического воспитания студентов в вузах, тем более разнообразный характер носит физическая подготовленность студенческой молодежи. В идеале в годичном цикле необходимо чередование занятий бегом, плаванием, спортивными и подвижными играми, гимнастикой или аэробикой, общей физической подготовкой и лыжами. К сожалению, очень часто невозможно проведение таких занятий в связи с отсутствием определенных условий и недостаточной материальной базой вузов.

В процессе занятий по физическому воспитанию педагог ставит различные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания, а также укрепление здоровья студентов и формирование потребности к здоровому образу жизни. Среди задач физического воспитания студентов важное место занимает задача обеспечения уровня физической подготовленности. Ее успешное решение наряду с успешным решением остальных задач гарантирует достижение цели физического воспитания, которая заключается в формировании физической культуры личности студентов.

Мы провели оценку уровня физической подготовленности и функционального состояния студенток физического факультета 1-2 курсов. Целью исследования явилось изучение физического состояния и физической подготовленности студентов для обоснования оптимальных средств физического воспитания. Функциональное состояние определялось по следующим показателям, определяемым в состоянии покоя: частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания на высоте вдоха (проба Штанге) и на высоте выдоха (проба Генчи). Физическая подготовленность определялась по следующим показателям: бег 1000 метров, бег 100 метров, прыжок в длину с места, сгибание рук из упора лежа от скамейки.

Результаты исследования уровня физической подготовленности отражены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности студенток физического факультета

Показатели уровня физической подготовленности	1 курс	2 курс
Бег 1000 метров	4,80	4,57
Бег 100 метров	17,54	17,03
Прыжок в длину с места	174	179
Сгибание рук из упора лежа от скамейки	14,8	15,7

Данные, приведенные в таблице, показывают, что уровень физической подготовленности находится на достаточно низком уровне, но, не смотря на это, изменяется в лучшую сторону в процессе обучения в вузе.

Функциональное состояние испытуемых было в пределах средних значений по показателям ЧСС и ЧД. По другим исследуемым показателям (пробы Штанге и Генчи) были обнаружены низкие значения особенно на высоте выдоха.

Исследование, проведенное нами, отражает достаточно низкий уровень функциональной и физической подготовленности студенческой молодежи. Также в процессе исследования было выявлено, что функциональная подготовленность зависит от возраста, индивидуальных особенностей и контингента занимающихся, периода обследования, объема и характера нагрузки.

Следует заметить, что на передний план выдвигается интенсивный, качественный путь развития, подчеркивающий значимость изучения комплексного влияния физической нагрузки на организм студентов, выбора оптимальных режимов двигательной активности с учетом уровня функциональной подготовленности и конкретных условий занятий, эффективных методов врачебно-педагогического контроля.