

УДК 796

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*Саломатина Л.С., студентка 3 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат
педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *физическое воспитание, диагностическая система, физическая подготовленность.*

Работа посвящена проблеме оценки физической подготовленности студентов. Разработана авторская диагностическая система, состоящая из трех контуров.

В практике физического воспитания проблема оценки физической подготовленности, работоспособности, состояния здоровья студенческой молодежи, дозирования физических нагрузок является весьма актуальной [1; 2].

Разработанная нами диагностическая система состояла из трех контуров [3; 4]. Первый контур определял возраст, массу тела, артериальное давление [5], второй отражал степень адаптации организма к физическим нагрузкам (частота пульса в покое и после нагрузки), т.е. уровень общей тренированности [6], третий – уровень развития двигательных качеств – гибкости, быстроты, динамической силы, скоростно-силовых показателей, скоростной и общей выносливости [7]. Оценка этих тестов шкалировалась в баллах с учетом пола и возраста [8]. Интегрально определялось 5 градаций физического состояния: низкое, ниже среднего, среднее, выше среднего и высокое.

Нами протестировано 323 студента (128 юношей и 195 девушек) в возрасте 17-20 лет различных факультетов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина.

Выявлены существенные недостатки в показателях здоровья, адаптации к нагрузкам и развитии двигательных качеств у студентов: увеличение массы тела у 34,1 % студенток и 31,1% студентов, увеличение частоты сердечных сокращений в покое соответственно у 39,5% и 24,6%, частоты сердечных сокращений после нагрузки – у 32,2% и 28,1%, недостаточная гибкость у 50,4% и 19,6%, быстрота – у 24,8% и 19,6%, динамическая сила – у 78,5% и 70,2%, скоростная выносливость – у 67,2% и 55,2%, скоростно-силовая выносливость – у 39,7% и 22,9%,

общая выносливость – у 60,5% и 51,9% обследованных.

В целом низкое физическое состояние у девушек выявлено в 49,1%, юношей – 8,2% случаев, ниже среднего соответственно – в 23,3% и 16,4%, среднее – в 26,6% и 59,0%, выше среднего – в 1,0% и 13,1% случаев. Высокое физическое состояние выявлено лишь у 3,3% юношей.

Библиографический список;

1. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании.» – Ульяновск, 2015. – С. 85-87.
2. Макаров, А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России».– Уфа, 2015. – С. 210-213.
3. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 2015. – С. 206-207.
4. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». — Уфа, 2015. – С. 212-216.
5. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
6. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях». – Орел. – Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.
7. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров //

Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях». – Орел – Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.

8. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-агров в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». – Ульяновск, 2010. – С. 94-99.

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL STATE OF STUDENTS

Salomatina L.S.

Key words: *physical education, diagnostic system, physical fitness.*

The work is devoted to the problem of assessing the physical fitness of students. An author's diagnostic system consisting of three circuits has been developed.