

УДК 681.3.069

М.В.Сергеева, А.Г.Железняк (2 курс), П.В.Половников, к.ф.-м.н., проф.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ «ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ»

Целью нашей работы является изучение ряда тестов, пригодных для оценки физического состояния студентов.

Для самоконтроля студентами своего физического состояния на методико-практических занятиях осваивается метод оценки уровня соматического и физического здоровья, пешеходный тест, тест Купера, степ-тест, проба Штанге на задержку дыхания, тесты на физическую подготовленность и др. На руках у студентов имеются распечатки программы занятия на четыре семестра с описаниями порядка выполнения этих испытаний с помощью секундомера, весов, ростомера, тонометра, спидометра, кистевого динамометра и ступенек степ теста. Личные результаты записываются в имеющиеся в распечатке таблицы с оценками, и каждый занимающийся может проследить изменения своего состояния по четырем семестрам и далее. Объективные оценки могут стимулировать действия для улучшения своего состояния за счет самостоятельных занятий. Примерно 50% занимающихся в группе относятся по 18-бальной шкале к среднему уровню (7-11 б.), 25% – к ниже среднего (4-6 б.) и только около 25% достигают «безопасного» уровня соматического здоровья выше среднего (12-15 б.) и высокого (16-18 б.), обеспечивающего адаптационную возможность организма без риска возникновения патологических состояний. Примерно такие же распределения наблюдаются и при других испытаниях, что говорит в среднем о невысоком уровне физического состояния студентов. Надежду на улучшение такого положения дают оптимистичные ответы студентов при анкетировании на предмет их отношения к физической культуре. Подавляющее число респондентов, имеющих сильное желание повысить уровень своего физического развития, в целом удовлетворены учебными занятиями и собираются самостоятельно заниматься физкультурой и спортом в будущем. Вместе с тем значительная часть студентов переоценивает достаточность своего уровня физического развития и двигательной активности и мало времени уделяет самостоятельным занятиям.

Анализ проведенных испытаний и результатов опроса свидетельствуют о том, что для достижения и поддержания «безопасного» уровня соматического здоровья недостаточно заниматься спортом только в рамках обязательной образовательной программы, необходимо проведение дополнительных самостоятельных занятий.