

виваются функциональные, а затем структурные нарушения. Страдает психоэмоциональное, физическое, моральное состояние человека.

Занятия физкультурой снижают отрицательное воздействие стресса на организм. Сбалансированная физическая нагрузка приводит к гармонизации эндокринных процессов, уменьшая уровень адреналина в крови, нормализуется тонус мышц-антагонистов. Контроль правильного дыхания во время выполнения упражнений позволяет диафрагме восстановить объем движения, нормализуется давление в полостях тела. Осознанное выполнение упражнений формирует правильный стереотип движения [4]. Статическая поза под контролем сознания приближается к оптимальной. Улучшается качество жизни.

Нормализация осанки позволяет уменьшить расход энергии на поддержание позы, которая может быть направлена на творческое развитие человека и стабилизацию психических процессов [2].

1. Васильева, Л. Ф. Визуальная и кинезиологическая диагностика патобиомеханических изменений мышечно-скелетной системы / Л. Ф. Васильева. – Иваново: МИК, 1996. – 112 с.

2. Бонева, Л. Руководство по кинезитерапии / Л. Бонева, П. Слынцева, С. Банкова. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 354 с.

3. Ханна, Т. Соматика. Возрождение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем / Т. Ханна // Проект «Метод Фельденкрайза по-русски», 2012. – 252 с.

4. Ясколька, А. Как читать и использовать язык тела / А. Ясколька. – СПб.: АСТ, Астрель, 2008. – 192 с.

ТЕСТИРОВАНИЕ КАК МЕТОД ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

Бутько А.В.

Белорусский государственный университет культуры и искусств
(Минск, Республика Беларусь)

Одним из вопросов физического воспитания студентов является диагностика уровня их физической подготовленности. Чтобы получить нужные сведения, преподаватели кафедры физического воспитания должны применять определенные средства, которые могут обеспечить достаточно точную оценку уровня физической подготовленности и возможность применять оптимальные тренировочные нагрузки. Одновременное применение этих средств должно способствовать улучшению состояния физической подготовленности.

Целью проводимого нами исследования являлось определение исходного уровня физической подготовленности студентов для дальнейшего анализа динамики его изменения за определенное время.

Научные исследования и практическая деятельность свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности большинства студентов не соответствует нормативным требованиям [1]. Тестирование первокурсников Белорусского государственного университета культуры и искусств показало, что лишь 39 % из них выполнили нормативы по уровню физической подготовленности.

Удовлетворительным становится уровень физической подготовленности к концу 2-го курса. Исследование динамики физической подготовленности студентов университета подтверждает факт влияния занятий по физическому воспитанию на показатели физической подготовленности студентов 1-го и 2-го курсов. На старших курсах они теряют физическую тренированность, и к концу обучения основные показатели их физической подготовленности становятся ниже тех, с которыми они поступали.

Контроль уровня физической подготовленности обеспечивает проверку запланированных показателей для оценки эффективности применяемых средств, методов. Он заключается в периодическом и непрерывном сравнении полученных результатов с намеченными планами и последующей коррекцией процесса подготовки самих планов. Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, и от нее зависит эффективность управления этим процессом [1].

Основными особенностями занятий физической культурой должны быть ориентирование на физические возможности студентов и индивидуальное дозирование физической нагрузки. Систематическое наблюдение за двигательной подготовленностью каждого занимающегося позволяет своевременно контролировать процесс развития двигательных способностей, выявлять отстающих и, на основе дифференцированного подхода, с помощью специальных педагогических воздействий достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания студентов.

Таким образом, на основании результатов исследования можно констатировать, что прослеживается тенденция ухудшения показателей физической подготовленности студентов к окончанию обучения в университете. Основная причина этого нам видится в том, что занятия физической культурой перестают быть обязательными на последнем курсе обучения. Вышесказанное свидетельствует о необходимости дальнейшей корректировки содержания учебного процесса по физическому воспитанию студентов.

1. Кокшаров, А. А. Организационные аспекты учебного процесса по физической культуре в вузе / А. А. Кокшаров // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб. науч. ст. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 112–115.