

**Тестирование уровня физической подготовленности студентов
машиностроительного факультета БНТУ**

Фомочкина Г. И.

Белорусский национальный технический университет

Использование всего спектра средств и методов физической культуры направлено на предупреждение развития возрастных патологий, увеличение продолжительности жизни, сохранение высокого уровня умственной и физической работоспособности. Современной наукой доказано, что состояние здоровья человека лишь на 15–20 % зависит от генетической предрасположенности; 10–15 % приходится на качество работы учреждений здравоохранения; 20–25 % – на состояние окружающей среды. Ведущую роль (50–55%) играют условия и образ жизни самого человека. В то же время активный, здоровый образ жизни во всем мире ведут менее 30 % молодежи, а более 60 % практически не занимаются физической культурой. В свете приведенных данных высокую актуальность приобретают государственные программы, способствующие развитию физической культуры и спорта в учреждениях образования, среди которых лидирующую позицию занимает Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (ГФОК).

С целью определения уровня физической подготовленности нами было проведено педагогическое тестирование студентов МСФ по нормативам ГФОК. Анализ полученных данных позволил сделать вывод о среднем уровне развития силовых и скоростно-силовых качеств (6 баллов) у 73,6 % студентов. Результаты тестирования скоростных и координационных способностей студентов МСФ показали, что 81,3 % студентов имеют балл выше среднего (8 баллов). Показатели гибкости (3 балла) у 64,5 % студентов свидетельствуют о недостаточном уровне подвижности позвоночного столба. Наибольшую проблему вызывает норматив в беге на 3000 м – 89,6 % студентов показали низкий (1 балл) уровень развития общей выносливости.

Повторное тестирование, проведенное в конце учебного года, показало снижение результатов по показателям развития силовых и скоростно-силовых качеств и низкий уровень развития общей выносливости.

Необходимо отметить, что снижение уровня развития физических качеств характерно для студентов старших курсов ввиду снижения режима двигательной активности. Основными причинами этого процесса мы видим изменение мотивации к занятиям и отсутствие возможности предоставить студентам выбор форм занятий по личным предпочтениям.