**Татарова С.Ю.**

**Состояние физической подготовленности и здоровья   
молодежи, поступающей в вуз**

*Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)*

Организация занятий по физической культуре в высших учебных заведениях строится с учетом исходного уровня физической подготовленности студентов и эффективности системы физического воспитания. Это позволяет правильно сформулировать цели физической культуры и поставить конкретные задачи по совершенствованию средств и методов физической подготовки.

Как известно, задачей физического воспитания основного контингента студентов является общая физическая подготовка. Для оценки уровня развития основных двигательных качеств и общей физической подготовки в учебную программу были введены тесты.

В течение нескольких лет кафедрой физического воспитания проводилось наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленности молодежи, поступающей в вуз.

Изучение исходных результатов оценки физической подготовленности выявляет ее отрицательную динамику: ежегодно снижаются показатели в беге на 100 м и беге на 3 км (юноши), 2 км (девушки), а также неустойчивую динамику показателей в остальных видах испытаний, особенно в развитии скоростно-силовых качеств и выносливости (табл. 1, 2).

*Таблица 1*

**Показатели физической подготовленности студентов   
I курса (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытаний | Годы | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | | | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | | 2014 |
| Бег на 100 м (с) | 18,6 | | | 18,4 | 17,8 | 18,0 | 18,1 | 18,0 | 18,1 | 18,0 | 18,0 | 18,4 | 18,6 | |
| Бег на 2000м (мин, с) | 13,36 | | | 13,1 | 12,15 | 12,22 | 12,1 | 12,4 | 12,4 | 12,15 | 12,4 | 12,30 | 13,55 | |
| Прыжок в длину с  места (см) | 160 | | | 154 | 168 | 171 | 170 | 172 | 171 | 168 | 170 | 163 | 165 | |
| Поднима-ние и опускание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) | 26 | | | 33 | 35 | 32 | 34 | 37 | 41 | 42 | 45 | 50 | 55 | |
| Вид испытаний | Годы | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 2005 | | | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | | 2014 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол. раз) | 5 | | 6 | | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 6 | | 6 |

*Таблица 2*

**Показатели физической подготовленности студентов**

**I курса (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытаний | **Годы** | | | | | | | | | | |
| 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 |
| Бег на 100 м (с) | 14,5 | 14,3 | 14,0 | 14,2 | 14,3 | 14,0 | 14,2 | 14,3 | 14,2 | 14,4 | 14,7 |
| Бег на 3000м (мин, с) | 14.26 | 14.00 | 13.48 | 14.33 | 14.21 | 14.11 | 13.55 | 14.38 | 14.25 | 14.43 | 14.5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 221 | 227 | 230 | 229 | 234 | 220 | 220 | 220 | 227 | 225 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 7 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) | 24 | 27 | 25 | 25 | 28 | 23 | 26 | 28 | 27 | 29 | 30 |

Полученные данные, по нашему мнению, прежде всего можно объяснить нерегулярностью занятий, неточным выполнением заданий, низкой активностью, которые напрямую связаны с низким интересом молодежи к занятиям физической культурой.

Как известно, одной из социальных функций физической культуры является сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование. Данные медицинских осмотров демонстрируют ухудшение здоровья абитуриентов. Если в 2004 году к медицинской группе было отнесено 8,5% от общего числа поступающих в вуз, то в 2014 году – 24,4%.

Ухудшение основных показателей состояния здоровья и физической подготовленности студентов высших учебных заведений свидетельствует о необходимости разработки новых форм занятий, средств стимулирования, пропаганды физической культуры и здорового образа жизни.