

УДК 796.332.015.12

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Яглык В.И., Гузаревич И.М., Сидоревич П.Ф.**

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы и практики показывает, что форма и методы физической и функциональной подготовки студентов нуждаются в совершенствовании. Это обусловлено главным образом снижением общего уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов к концу обучения в вузе, отсутствием системного подхода к организации процесса обучения. Исследование пути комплексного воспитания двигательных способностей во взаимосвязи с функциональным состоянием организма студентов позволит объективно судить о специфических закономерностях управления процессом их физической подготовки в период обучения в университете.

Особенно велика роль умеренных физических нагрузок для снятия стрессовых явлений во время экзаменационной сессии. В силу этого увеличивается значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями, интенсивность и эмоциональность которых легко реализуется самими студентами[1].

Вместе с тем в последние годы многие ученые относят эту проблему к числу главных в процессе физического совершенствования студентов[2].

В этой связи предпринятая дифференциация учебных групп по уровню физической подготовленности и взаимосвязи показателей физического состояния представляется своевременной и актуальной поскольку способствует построению научно-обоснованной тренирующей программы.

Для решения поставленных задач помимо анализа литературы и практического опыта работы были использованы педагогические контрольные испытания, динамометрия, оценивающие общий уровень подготовленности и велоэргометрия, давшая представление о функциональном состоянии организма студентов. Все полученные данные были подвергнуты математико-статистической обработке.

В исследовании приняло участие 2-е группы студенток с высоким (26 чел.) и низким (30 чел.) уровнем физической подготовленности.

Дифференциация групп по уровню подготовленности проводилась на основании комплексной оценки суммы 5-и тестов:

1. бег на 100 м;
2. прыжок в длину с места;
3. подтягивание на низкой перекладине;
4. поднятие туловища из положения лёжа, руки за голову 1 мин;
5. бег 1500 м.

Исследование данных показателей физического состояния студентов выявило существенные различия между группами разной физической подготовленности как по количеству, так и по качеству связей.

Анализ взаимосвязи отдельных сторон подготовки студенток с высоким уровнем подготовленности показал, что уровень интегрального показателя физической подго-

товленности во многом определяется уровнем функционального развития, связь выявлена на уровне показателя работоспособности (PWC170) и максимального потребления кислорода (МПК).

Взаимосвязь между показателями, характеризующими отдельные стороны подготовленности носит избирательный характер.

Так, результат в беге на 100 м имеет достоверную связь с результатом относительной силой мышечных групп и упражнениями взрывного характера.

Результат в беге на 1500 м – с показателями функциональных возможностей организма.

В группе студенток с низким уровнем подготовленности отмечается лишь две достоверные связи интегрального показателя подготовленности студенток. Из 120 пар корреляции в группах среди студенток с высоким уровнем подготовленности 30,8% пар находятся на статически достоверном уровне взаимосвязи между собой против 5 в группе с низким уровнем подготовленности. В обеих группах не отмечено достоверной связи между показателями относительной силы отдельных мышечных групп, например: мышц ног и рук, туловища и рук, что указывает на отсутствие зависимости в силовой подготовленности отдельных мышечных групп у студенток.

Анализ теоретических и экспериментальных научно-методических положений физической подготовленности студенток позволяет сделать следующее заключение.

Использование в практике индивидуальной подготовки студенток дифференцированного комплектования учебных групп, данных взаимосвязи показателей различных сторон физической подготовленности и функционального состояния будет способствовать правильной ориентации при подготовке учащихся, оптимизации планирования и систематизации средств подготовки, что в конечном итоге повысит эффективность учебно-тренировочного процесса.

### ***Литература.***

1. Горелов А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза // *Физическое воспитание студентов. Москва. 2013. С.17-18.*

2. Набиев Т.Э., Изаак В.И., Карташев В.П. Оценка эффективности соревновательных действий гандболистов // *Вестник. - Т.: Таиш.ГУ, 2004. - 264 с.*