

**Сулейманова Марина Иосифовна**, преподаватель, заместитель декана по физической культуре и спорту факультета иностранных языков учреждения образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

**Демчук Татьяна Сергеевна**,

доцент, канд. пед. наук, заведующая кафедрой физической культуры учреждения образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Ключевые слова:** физическое воспитание, двигательная активность, образовательный процесс, контрольные нормативы.

В целях оптимального планирования образовательного процесса по физической культуре и его анализа необходимо проводить систематический контроль за физическим развитием, физической и функциональной подготовленностью студентов. Для этой цели используют контрольные нормативы, позволяющие определить уровень физической подготовленности студентов.

Тенденция к снижению двигательной активности обучающихся нашла подтверждение при анализе анкетного опроса студентов 1-3 курса факультета иностранных языков, систематически занимающихся физической культурой и отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Анализ анкет показал, что лишь около 34% девушек, поступивших на первый курс университета, помимо основных академических занятий по физической культуре посещают либо городские, либо университетские спортивные секции, а на старших курсах эта цифра снижается (2 курс – 32%, 3 курс – 27%).

Отрицательная динамика была выявлена и в показателях таких категорий, как частота и продолжительность занятий физической культурой и спортом с 1-го по 3-й курсы. И, как следствие такого состояния уровня двигательной активности, есть основание предполагать, что физическая подготовленность студентов от курса к курсу будет идти в сторону снижения. В этой связи исследование двигательных качеств студентов представляется актуальным.

Работа в данном аспекте позволяет осуществить сравнительную оценку физической подготовленности студентов от курса к курсу; оценить эффективность используемых в образовательном процессе средств, методов и форм организации учебных занятий; осуществить необходимые корректирующие мероприятия, направленные на устранение выявленных недостатков физической подготовки тестируемых.

Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Анализировались данные тестирований, проведенных в сентябре – октябре 2016 года. В эксперименте приняли участие 85 студенток факультета иностранных языков (1 курс – 30 человек, 2 курс – 25 человек, 3 курс – 30 человек). Все испытуемые были отнесены к основному медицинскому отделению.

Педагогическое тестирование представляло собой комплекс мероприятий, включающих выполнение контрольных упражнений с целью выявления уровня развития физических качеств [1]. Обработка полученных результатов осу-

ществлялась по общепринятым методикам [2]. При этом рассчитывалась средняя арифметическая величина и ошибка средней арифметической. Полученные данные показателей физической подготовленности студентов 1-3 курсов представлены в таблице 1.

У студентов 1 курса в беге на 100 метров средний показатель составляет  $17,2 \pm 0,19$  (с) при разбросе в 3,6 сек. Лучший результат 15,7 сек, худший – 19,3 с. Средний показатель в беге на 100 метров у 2 курса –  $17,4 \pm 0,24$  с, при лучшем значении показателя 15,6 сек и худшем – 20,0 сек, и разброс по данному показателю составляет 4,4 с. У студентов 3 курса средний показатель составил  $17,5 \pm 0,17$  сек.; разброс между лучшим и худшим результатом – 3,9 с.

При исследовании уровня развития скоростно-силовых способностей у девушек 1 курса в упражнениях на пресс при среднем значении показателя  $42,4 \pm 1,8$  раз, минимальные и максимальные значения были равны 20 и 52 раза соответственно, т. е. разброс составил 32 раза. На 2 курсе при среднем значении данного показателя  $41,7 \pm 1,2$  раз колебания составили от 30 до 51 раза. Подобная картина наблюдалась и при тестировании студентов 3 курса.

Таблица 1 – Количественные показатели физической подготовленности студентов в период обучения с 1-го по 3-й курсы

| Двигательные качества       | Тесты  | 1 курс          |      |      | 2 курс           |      |      | 3 курс          |      |      |
|-----------------------------|--|-----------------|------|------|------------------|------|------|-----------------|------|------|
|                             |  | M±m             | max  | min  | M±m              | max  | min  | M±m             | max  | min  |
| скоростные                  | Бег 100 м (с)  | $17,2 \pm 0,19$ | 15,7 | 19,3 | $17,4 \pm 0,24$  | 15,6 | 20,0 | $17,5 \pm 0,17$ | 15,7 | 19,6 |
| скоростно-силовые           | поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | $42,4 \pm 1,8$  | 52   | 20   | $41,7 \pm 1,2$   | 51   | 30   | $42 \pm 1,2$    | 55   | 30   |
|                             | прыжки в длину с места (см)  | $166,6 \pm 1,9$ | 187  | 146  | $160,6 \pm 2,26$ | 184  | 140  | $164,6 \pm 1,8$ | 180  | 147  |
| гибкость                    | наклон туловища вперед (см)  | $13,6 \pm 1,3$  | 27   | 1    | $11,5 \pm 0,98$  | 22   | 0    | $13,1 \pm 1$    | 25   | 5    |
| выносливость                | бег на 1000 м (мин, с)   | $5,25 \pm 0,08$ | 6,12 | 4,28 | $5,23 \pm 0,07$  | 5,38 | 4,47 | $5,14 \pm 0,07$ | 4,38 | 6,15 |
| координационные способности | челночный бег 4x9 м (с)  | $11,1 \pm 0,11$ | 9,9  | 12,6 | $11 \pm 0,07$    | 10,5 | 11,9 | $11,1 \pm 0,06$ | 10,6 | 11,9 |
|                             | прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)                                       | $57,8 \pm 1,6$  | 71   | 39   | $56 \pm 1,8$     | 73   | 37   | $57,2 \pm 1,65$ | 77   | 42   |

В прыжках в длину с места показатель у студенток 1 курса варьировал в пределах от 146 см до 187 см, т. е. разброс составил 41 см. У студенток 2 курса названный показатель при среднем значении  $160,6 \pm 2,26$  см колебался в пределах от 140 см до 184 см (разброс составил 44 см). Средний показатель на 3 курсе –  $164,6 \pm 1,8$  см при лучшем результате 180 см и худшем – 147 см; разброс составил 33 см, что свидетельствует о несущественных различиях в уровне скоростно-силовой подготовленности студентов.

В беге на 1000 метров у студенток 1 по 3 курсы также выявлена высокая ва-

риация исследуемых показателей.

При исследовании уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса при среднем значении показателя в прыжках через скакалку  $57,8 \pm 1,6$  раз минимальное и максимальное значения были равны 39 и 71 раз соответственно. Аналогичная ситуация отмечена при тестировании студенток 2 и 3 курсов. Так, на 2 курсе при среднем значении  $56 \pm 1,8$  раз разброс составил 36 раз. На 3 курсе среднее значение данного показателя составили  $57,2 \pm 1,65$  раз при разбросе 35 раз и т. д.

По результатам тестирования студенток основного отделения, измеряемые показатели с 1 по 3 курсы варьировались в широких пределах. В результате исследования установлено, что в период обучения с первого по третий курс степень изменения результатов в разных тестах, отражающих уровень развития разных физических качеств студенток, имеет различия. Наиболее выраженная отрицательная динамика наблюдается в уровне развития скоростных качеств.

Наиболее консервативным физическим качеством являются координационные способности студенток факультета иностранных языков. Наблюдается выраженная отрицательная динамика практически по всем двигательным качествам у студенток 2 курса, что дает основание говорить о необходимости целенаправленного планирования и управления процессом физического воспитания данной категории студенток.

#### **Список цитированных источников**

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений: утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 14 апр. 2008, рег. № ТД-СГ 014/тип.