

УДК 796

А. А. Тимофеев, канд. пед. наук, доц.;
А. В. Холод, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДЕЛА И ПОЛИГРАФИИ

Мониторинг физической подготовленности студентов факультета издательской дела и полиграфии (ИДиП) проводился с сентября 2012 по сентябрь 2013 года и включал в себя контрольно-педагогические испытания, направленные на определение уровня физических способностей юношей и девушек с 1 по 4 курсы. Комплексное тестирование проводилось три раза в год (сентябрь, май, сентябрь). В совокупности преподавателями кафедры физического воспитания и спорта было обследовано более тысячи юношей и девушек.

Анализ полученных цифровых данных показал, что юношам факультета ИДиП свойственно значительное отставание в развитии выносливости, которая имеет тенденцию к ухудшению от 1 к 4 курсу (бег 1000 метров). Также не происходит прироста силовых показателей от 1 к 4 курсу, хотя данное качество имеет тенденцию естественного роста в данный период времени (подтягивание на перекладине). Большую степень вариативности с 1 по 4 курс имеет среднестатистическое значение результата в беге на 100 метров — от 1 до 7 баллов по десятибалльной шкале оценок. Результаты теста – прыжок в длину с места, указывают на небольшую их вариативность, находящуюся в пределах 4 – 5 баллов на всем протяжении учебы в вузе.

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек указывает на то, что не существует значимой положительной динамики результатов в беге на 100 метров с 1 по 4 курс, а среднестатистический результат данного теста составляет в большинстве случаев менее 3 баллов по десятибалльной шкале оценок. С 1 по 4 курс у девушек выявлены стабильно высокие среднестатистические результаты теста «подъем туловища из положения лежа на спине» (7 баллов и выше), без видимого ухудшения или улучшения этого показателя в процессе учебно-тренировочных занятий. Среднестатистический показатель «прыжка с места» оценивается на 5 баллов с 1 по 4 курсы. Не высокие показатели теста «бег 500 метров» характеризуют качество выносливости девушек на всем протяжении учебы в вузе.

Изложенные факты позволяют сделать выводы о необходимости преимущественной направленности физических нагрузок в тренировочном процессе юношей факультета ИДиП в сторону развития силовых качеств и выносливости, а у девушек выносливости и быстроты.