

УДК 796.015.865.14-057.875

С.А. Жмуровский, ст. преп.  
(БГТУ, г. Минск)

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЛХФ БГТУ ЗА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Одним из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях является определение уровня их физического развития и физической подготовленности с целью индивидуализации учебно-тренировочных нагрузок.

Физическая подготовленность оценивается по уровню развития комплекса физических способностей. В состав этого комплекса входят: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координация), и их сочетания. Для контроля за комплексным развитием двигательных способностей студентов используются батареи тестов. Такой подход позволяет, во-первых, оценить уровень физического состояния студенческой молодёжи для данного региона, во-вторых, показать действительный уровень физической подготовленности каждому студенту по сравнению с жизненно необходимым уровнем, в – третьих, оценивать изменения, происходящие с уровнем физической подготовленности студентов в многолетней динамике.

**Цель работы** – изучение динамики физической подготовленности и выявление наиболее эффективных форм организации и проведения учебного процесса со студентами.

### **Задачи исследования:**

1. Определить уровень физической подготовленности студентов основного, подготовительного и специального отделений.
2. Проанализировать результаты тестирования по физической подготовленности студентов.

Физическая подготовленность студентов лесохозяйственного факультета тестировалась в период с сентября 2015 по сентябрь 2017 г. контрольно-педагогические испытания, направлены на определение уровня физической подготовленности юношей и девушек с 1 по 3 курсы.

В исследовании приняло участие 170 юношей и 176 девушки в возрасте от 17 до 22 лет.

Анализ данных, показал, что у юношей результаты в беге на 100 м и прыжках в длину с места улучшились у студентов 3 курса.

В беге на 1000 метров и подтягивании наиболее высокие результаты были зафиксированы у студентов первого курса, а у студентов 2 и 3 курсов результаты ухудшились.

Также, результаты анализа, показали, что у девушек ЛХ факультета относительно высокие результаты в беге на 500 м и поднимании туловища из положения лежа на спине отмечены на 1 курсе с последующим снижением у второкурсников и третьекурсников. В беге на 100 метров и прыжках в длину с места отмечается стабильный рост результатов с 1 по 3 курс.

В результате проведения мониторинга уровня физической подготовленности студентов ЛХ факультета можно констатировать, что значимые абсолютные значения прироста показателей физических качеств не выявлены ни в одном из контрольных нормативов ни у девушек, ни у юношей. В то же время наблюдается снижение результатов контрольных нормативов у юношей в беге на 1000 метров и у девушек в беге на 500 метров и поднимании туловища из положения лежа на спине к 3 курсу.

Полученные данные по динамике физической подготовленности студентов ЛХФ (юношей и девушек) указывает на то, что ухудшение результатов отмечается в тестах диагностирующих выносливость, и незначительное улучшение в тестах диагностирующих силовые качества, что возможно определяется сменой образа жизни студентов, нарушением режима дня, снижением общей фоновой двигательной активности, до такой степени что регулярные занятия по дисциплине «Физическая культура» не компенсируют недостаток физической нагрузки.

Ухудшение физических показателей второкурсников, может объясняться также, уходом наиболее подготовленных студентов в группы спортивного совершенствования, это предположение в дальнейшем можно было бы проверить, привлекая к сдаче тестов студентов ГСС.

Также во время тестирования старшекурсников у некоторых из них заметна несформированность мотивов к достижению наивысших результатов в тестах, особенно в контрольных упражнениях, связанных с проявлением максимальных или длительных усилий, что требует от педагога дополнительных мероприятий для поднятия уровня мотивации.