

В бою концентрация внимания не означает внимание на отдельной части тела (рука или нога), а означает констатацию того, что вообще происходит. Взгляд бойца не задерживается на деталях и частях, он безостановочно следует за противником от мгновения к мгновению.

**Здесь и сейчас.** Если сознание сконцентрировано на «здесь и сейчас» в каждом моменте, человек способен уследить за всем происходящим. Это постоянное обновляемое «здесь и сейчас» в каждом мгновении. Ум, при этом, не должен останавливаться ни на чём и рассуждать – что и как, иначе будет нарушена непрерывность, естественность и подлинность настоящего мгновения. Быть здесь и сейчас, «видеть сознанием» - основа поединка. Только когда боец видит сознанием - «видящие глаза», следуя за ним, заставляют работать уже «видящее тело».

Сознание должно быть спокойным, подобно зеркальной поверхности воды, на которой совершенно точно отражаются все предметы, попадающие на ее поверхность. И тогда в поединке, спокойное сознание уловит всякое движение противника, будь то, на психическом или физическом уровнях. Вот почему, совершенство соревновательной деятельности определяются способностью концентрировать усилия в настоящем.

Таким образом, для повышения эффективности борьбы в экстремальных условиях, необходимо учитывать такой психологический аспект, как концентрация внимания. Это позволит дифференцировать тренировочные задания, физические нагрузки и установки по объёму, интенсивности и эффективности в соответствии с возможностями конкретного бойца.

УДК 796.012.6-057.875

А.В. Карпиевич, ст. преп.  
(БГТУ, г. Минск)

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ТТЛП**

Тестирование физической подготовленности студентов факультета ТТЛП проводилось в сентябре 2017 г. и включало в себя контрольно-педагогические испытания, направленные на определение уровня физических способностей юношей и девушек с 1 по 4 курсы.

В исследовании приняло участие 211 юношей и 39 девушек в возрасте от 17 до 22 лет.

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов ТТЛП представлено в таблице 1 (юноши) и в таблице 2 (девушки).

**Таблица 1 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 1-4 курсов ОУО ТТЛП в начале учебного года (n=92)**

Тесты	Курсы								Различия между курсами		
	1		2		3		4		1-2	1-3	1-4
	n=77		n=60		n=38		n=36				
	Рез-т	Оцен-ка	Рез-т	Оцен-ка	Рез-т	Оцен-ка	Рез-т	Оцен-ка			
Бег 100 м., с	14,2	5	14,2	5	14,15	5	14,1	4	0	-0,5	-0,1
Бег 1000 м., мин., с	4,03	0	4,20	0	4,03	0	3,54	1	+0,17	+0,0	-0,77
Подтягивание, раз	8,63	3	8,1	3	8,3	3	8,5	3	+0,53	+0,3	+0,1
Прыжки в длину с места, см	231,0	5	232,1	5	231,7	5	239	6	-0,1	-0,1	+0,8

**Таблица 2 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек 1-4 курсов ОУО ТТЛП в начале учебного года (n=189)**

Тесты	Курсы								Различия между курсами		
	1		2		3		4		1-2	1-3	1-4
	n=16		n=12		n=19		n=2				
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка			
Бег 100 м., с	17,4	3	17,3	3	17,6	3	16,8	2	+0,1	+0,2	-0,8
Бег 500 м., мин., с	2,13	4	2,10	3	2,18	4	2,01	3	+0,03	-0,5	-0,12
Поднимание туловища, (кол-во раз за 1 мин.)	39	6	37,7	5	36,4	5	39,0	5	0	-1,2	0
Прыжки в длину с места, см	173,2	6	178,3	5	171,0	5	186	6	+0,5	-2,6	+1,3

Анализ цифровых данных, представленных в таблице 1, показал, что у студентов-юношей ТТЛП относительно высокие результаты в беге на 100 м, 1000 м и прыжках в длину с места и подтягивание отмечены у студентов 4 курса. Однако следует учесть, что и количество студентов 4 курса меньше чем на 1-3 и это облегчает управление группой, обучение и подготовку к сдаче тестов.

Результаты цифрового анализа, представленные в таблице 2, показали, что у девушек факультета ТТЛП относительно высокие ре-

зультаты 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 сместа наивысшие результаты были определены на 2 курсе с последующим снижением у третьекурсниц.

В результате проведения мониторинга уровня физической подготовленности студентов факультета ТТЛП можно констатировать, что наибольшие 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 ТТЛП (юношей и девушек) указывает на то, что назрела необходимость внедрения нового подхода к организации учебно-тренировочного процесса, а так же методических приёмов для повышения эффективности физического воспитания в вузе на старших курсах обучения.

По анализу женских результатов трудно провести сравнительный анализ в связи с малым количеством студентов.

По результатам исследования, можно сделать следующие выводы: в связи со слабой сдачей нормативов в беге на 1000 и 500 м рекомендовано увеличить в учебном процессе развитие качества выносливости на всех курсах и больше внимания уделять индивидуальной работе со студентами.

УДК 616-084:159.922.5

М.В. Куликовская, преп.  
(БГТУ, г. Минск)

## **ПРОФИЛАКТИКА ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ**

Осанка – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, отражающая способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений.

В осанке главную роль играет не только сила мышц, но и согласованность произвольного и непроизвольного тонических напряжений