

Нами измерялись: рост, вес, пульс, артериальное давление и динамометрия кисти. Также проводились пробы Штанге, Генчи, Мартине-Кушелевского.

Проба Штанге – это проба с измерением времени задержки дыхания на вдохе.

Проба Генчи – это проба с измерением времени задержки дыхания на выдохе.

Эти функциональные пробы позволяют оценить способность организма переносить гипоксию.

При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, анемии, переутомлении время задержки дыхания уменьшается.

При проведении пробы Мартине-Кушелевского студенты выполняли 20 приседаний за 30 секунд с предварительным подсчетом пульса в покое. Далее нами измерялся пульс непосредственно после нагрузки и во время восстановления 3 раза на каждой минуте в течение 3 минут.

Полученные данные нам позволили сравнить уровень физического развития и функциональных возможностей студентов 1-4 курсов и сделать определенные выводы.

По уровню физического развития студенты 1-2 и 3-4 курсов незначительно отличаются.

А по уровню функциональных возможностей (по результатам пробы Мартине-Кушелевского) реакция на нагрузку у студентов 1-2 курсов значительно выше чем у студентов 3-4 курсов, что свидетельствует о несовершенстве приспособительных процессов организма.

Таким образом, на занятиях по физической культуре нужно обратить особое внимание на повышение функциональных возможностей студентов 1-2 курсов

УДК 796.012.6-057.875

И.И. Хадасевич, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ХТиТ

Тестирование физической подготовленности студентов факультета ХТиТ проводилось в мае-сентябре 2018 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 340 юношей и 275 девушек в возрасте от 17 до 22 лет.

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов ХТиТ представлено в таблице 1-3 (юноши) и в таблице 2-4 (девушки).

Анализ цифровых данных, представленных в таблице 1-2, показал, что у студентов-юношей ХТиТ относительно высокие результаты в беге на 100 м, 1000 м и прыжках в длину с места и подтягивание отмечены у студентов 4 курса.

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

| Тесты | Курсы | | | | | | | | Различия между курсами | | |
|----------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|------------------------|------|-------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
| | n=105 | | n=95 | | n=110 | | n=110 | | | | |
| | рез-т | оценка | рез-т | оценка | рез-т | оценка | рез-т | оценка | | | |
| Бег 100 м., с | 14,1 | 5 | 14,1 | 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 | 232,0 | 5 | 232,2 | 5 | 231,7 | 5 | 239 | 6 | -0,1 | -0,1 | +0,8 |

Результаты цифрового анализа, представленные в таблице 2, показали, что у девушек факультета ХТиТ 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 наивысшие результаты были определены на 2 курсе с последующим снижением у третьекурсниц.

В результате проведения мониторинга уровня физической подготовленности студентов факультета ХТиТ 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.

Таблица 2 - Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 1-4 курсов ОУО ХТиТ в начале 2018/2019 учебного года

| Тесты | Курсы | | | | | | | | Различия между курсами | | |
|----------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|------------------------|-------|-------|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | | |
| | n=85 | | n=70 | | n=60 | | n=60 | | | | |
| | Рез-т | Оцен | Рез-т | Оцен | Рез-т | Оцен | Рез-т | Оцен | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
| Прыжки в длину с места, см | 224,8 | 4 | 233 | 6 | 239 | 6 | 234 | 6 | +8,2 | +14,2 | +9,2 |
| Бег 30 м., с | 4,78 | 4 | 4,53 | 6 | 4,6 | 6 | 4,6 | 6 | -2,5 | -1,8 | -1,8 |
| Челночный бег | 9,62 | 5 | 9,3 | 7 | 9,35 | 7 | 9,33 | 7 | -3,2 | -0,29 | -0,2 |
| Бег 100 м., с | 14,0 | 5 | 13,75 | 6 | 14,0 | 5 | 14,15 | 4 | 0,25 | 0 | +0,15 |
| Бег 3000 м., с | 14,35 | 1 | 15,4 | 1 | 15,3 | 1 | 15,38 | 1 | +1,05 | +1,05 | +1,03 |
| Поднимание туловища | 45,5 | 5 | 48,6 | 7 | 42,2 | 4 | 40,8 | 4 | +2,9 | -3,3 | -5,0 |
| Подтягивание, раз | 9,35 | 3 | 10,5 | 4 | 8,2 | 2 | 8,5 | 3 | +0,7 | -1,15 | -0,85 |
| Сгибание рук | 35,5 | 5 | 38,3 | 5 | 30,6 | 4 | 31 | 4 | +2,8 | -4,9 | -4,5 |

Полученные данные по динамике физической подготовленности студентов ХТиТ (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.

Рекомендации. В связи со слабой сдачей нормативов в беге на 1000 и 500 м увеличить в учебном процессе развитие качества выносливости на всех курсах. Больше уделять внимания индивидуальной работе со студентами.