

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ БГПУ

Введение. Установленным фактом является то, что значительная часть студентов, вузов Республики Беларусь живет в условиях хронического дефицита двигательной активности при постоянном росте психоэмоционального напряжения, связанного с большим объемом учебных занятий, в последующем негативно отражающееся на здоровье. Повышение физической подготовленности возможно и, следовательно, улучшение здоровья только путем занятий физическими упражнениями.

Цель исследования. Проанализировать показатели физической подготовленности студентов БГПУ и найти эффективные средства для совершенствования физических качеств и улучшения результатов.

Методика и организация исследования. В работе представлены результаты мониторинга на двух факультетах – естествознания, физико-математическом и институте психологии (ИП). Тестирование проводилось со студентами первого курса в сентябре-октябре месяцах 2018 года. Для оценки уровня физической подготовленности использованы следующие тесты: бег 30 метров с высокого старта, челночный бег 3x10 м, бег 3000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя.

Результаты исследования. Показатели физической подготовленности студентов приведены в таблице.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности юношей

Показатели	Физмат n=36				ИП n=18				Естфак n=20			
	х	σ	m	p?	х	σ	m	p?	х	σ	m	p?
Прыжок в длину с места(см)	219,6	24,27	4,10	p<0,05	192,9	24,74	5,53	p>0,05	217,8	24,8	5,41	p<0,05
Наклон вперед (см)	5,4	6,75	1,14	p<0,05	-2,95	9,86	2,20	p<0,05	-1,4	9,77	2,13	p>0,05
Челночный бег 4x9 м (сек)	9,7	0,72	0,12	p>0,05	10,1	0,81	0,18	p>0,05	9,8	0,59	0,13	p>0,05
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5,9	3,86	0,65	p>0,05	6,5	3,59	0,96	p>0,05	7,1	5,62	1,23	p>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с (раз)	43,5	5,99	1,02	p>0,05	44,3	7,63	1,85	p>0,05	41,3	6,49	1,45	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	36,1	7,64	1,29	p<0,05	15,6	10,54	2,64	p<0,05	27,6	10,3	2,24	p<0,05
Бег 30 м (сек)	4,4	0,27	0,04	p<0,05	4,9	0,77	0,09	p>0,05	4,5	0,19	0,04	p<0,05
Бег 3000 м (сек)	740,1	57,93	9,66	p>0,05	1027	105,96	25	p<0,05	916,6	106	24,3	p<0,05

Примечание: p^1 – различия между показателями студентов физико-математического факультета и института психологии; p^2 – различия между показателями студентов физико-математического факультета и факультета естествознания; p^3 – различия между показателями студентов ИП и факультета естествознания.

Как следует из таблицы, юноши, обучающиеся на физико-математическом факультете, показали результат в прыжках в длину равный 219,6 см, тогда как данный показатель у юношей ИП и факультета естествознания составил 192,9 и 217,8 см соответственно.

Сравнивая показатели в других тестах, мы обнаружили ту же тенденцию. В наклоне вперед, студенты физико-математического факультета показали результат 5,4 см, ИП - -2,9 см, факультета естествознания - 1,4 см. Сравнительный анализ полученных значений не выявил достоверных различий ($p > 0,05$). Аналогичное соотношение показателей установилось и в других тестах. Так в челночном беге результат 9,7 с показали юноши физико-математического факультета, юноши ИП – 10,1 с, а юноши факультета естествознания – 9,8 с. В тесте сгибание и разгибание рук студенты физико-математического факультета смогли показать результат 36,1 раз, студенты ИП – 15,6 раз, а студенты естествознания – 27,6 раз. В подтягивании на высокой перекладине наивысший результат показали юноши факультета естествознания - 7,1 раз. Чуть уступили в этом тесте юноши ИП, они смогли подтянуться 6,5 раз и физико-математического факультета - 5,9 раз. В поднимании туловища результаты были следующие. У студентов ИП он был 44,3 раза, физико-математического факультета - 43,5 раз, факультета естествознания – 41,3 раз. Не смотря на то, что лучший результат продемонстрировали студенты ИП, полученные значения достоверно не отличаются от показателей сверстников других факультетов. В беге на 30 м были показаны следующие результаты: 4,4 сек и 4,5 сек - студентами физико-математического факультета и естествознания. И значительно хуже справились с бегом студенты ИП – 4,9 сек. С тестом на выносливость (бегом на 3000 м) лучше справились юноши физико-математического факультета (740,1 сек). Студенты факультета естествознания показали результат – 916,6 сек и ИП – 1059,6 сек. Различия между показателями студентов физико-математического факультета и ИП недостоверны.

Заключение. Анализ исходных данных тестирования первокурсников трех структурных подразделений позволяет констатировать, что студенты имеют низкий уровень показателей физической подготовленности и он недостаточный для эффективного их обучения в вузе. Поэтому необходим поиск средств и форм для совершенствования физических качеств и улучшения их результатов.