

**Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студентов специального учебного отделения факультета ЛИД**

Курс	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость (наклон туловища из положения сидя)	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость
	юноши		девушки	
I	44,57	6,45	30	7,5
II	40,48	9,45	41,25	14
III	45,93	4,63	42,29	14,44

У юношей самые высокие средние значения в поднимании туловища на 3 курсе (45,93). На 1 и 2 курсе они несколько ниже (44,57 и 40,49).

Показатели гибкости самые высокие на втором курсе (9,45).

У девушек наблюдается тенденция к улучшению результата от первого курса к третьему, как в поднимании туловища, так и в тесте на гибкость (30-41,25-42,29 – поднимание туловища из положения – лежа на спине), (7,5-14-14,44 – тест на гибкость).

По результатам приведенных нами данных надо обратить внимание на укрепление сердечно-сосудистой системы студентов путем тренировки выносливости и на развитие силовых способностей студентов.

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 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 237 юношей и 60 девушек в возрасте от 17 до 22 лет.

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

Анализ цифровых данных, представленных в таблице 1-2, показал, что у студентов-юношей ТТЛП относительно высокие результаты в беге на 100 м, челночный бег 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 результаты в беге на 30 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.

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

Тесты	Курсы								Различия между курсами		
	1		2		3		4				
	n=77		n=60		n=60		n=40				
	рез-т	оцен-ка	рез-т	оцен-ка	рез-т	оцен-ка	рез-т	оцен-ка	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

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 3000 метров и у девушек в беге на 1500 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 также 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.

**Таблица 2 - Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек 1-4 курсов ОУО ТТЛП в начале 2018/2019 учебного года**

Тесты	Курсы								Различия между курсами		
	1		2		3		4		1-2	1-3	1-4
	n=22		n=16		n=16		n=8				
	рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка			
Прыжки в длину с места, см	170	5	169,7	5	180,5	7	168	4	-0,1	+10,5	-2
Бег 30 м., с	5,6	6	5,7	6	5,6	6	5,6	6	+0,1	0	0
Челночный бег	11,29	5	11,0	7	11,1	6	10,7	8	-0,29	-0,19	+0,4
Бег 100 м., с	17,9	1	17,8	1	17,3	3	17,4	2,5	-0,1	-0,6	-0,5
Бег 3000 м., (д.) 1500 м	8,47	3	7,9	5	8,29	3	9,21	3	-0,5	-0,18	+1,26
Поднимание туловища, раз	37	4	43	6	46	7	35	3	+6	+9	-2
Сгибание рук	8,5	5	4,8	3	6	4	5,6	3	-37	-2,5	-2,9

*Рекомендации.* В связи со слабой сдачей нормативов в беге на 3000 и 1500 м увеличить в учебном процессе развитие качества выносливости на всех курсах. Больше уделять внимания индивидуальной работе со студентами.