

Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 252 с.

3. Родионова, А.В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

4. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 59 с.

УДК 796.012.6-057.875

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

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ЛИД

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения по курсу «Физическая культура» предусматривается решение определенных задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания спортивной тренировки;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

На занятиях по физическому воспитанию нами проводилось измерение показателей физического развития и физической подготовленности студентов специального учебного отделения. На факультете ЛИД были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 - Показателей физического развития и физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Курс	Рост	Вес	ИМТ	Частота пульса	Артериальное давление	Динамометрия	
						правая	левая
<i>Юноши</i>							
I	179,84	69,36	21,23	86,32	126,23/78,77	30,41	26,45
II	181,5	76,82	23,39	79,55	135,68/77,96	35,09	29,32
III	179,79	70,88	21,93	82,06	124,82/76,47	36,82	31,94
<i>Девушки</i>							
I	167,67	61,17	21,76	84,5	110/70,67	17	14,33
II	170,88	61,25	20,83	80,25	113,25/74,25	15,75	10,75
III	169,33	60,67	20,3	85,44	111,89/75,22	16,78	13,67

У юношей показатели роста колеблются в пределах 179,79 – на третьем курсе до 181,5 – на втором.

Наибольший вес также на втором курсе – 76,82, наименьший – на первом 69,36.

Наибольшие результаты индекса массы тела (ИМТ) на первом курсе 21,23, наибольшие на втором 23,39. Все показатели находятся в пределах нормы.

Показатели пульса наименьшие на 2 курсе – 79,55, на первом и третьем показатели превышают норму (86,32 и 82,02 соответственно).

Средние значения артериального давления на втором курсе незначительно превышают норму: 135,68/77,96, на первом и третьем находятся в пределах нормы (126,23/78,77 и 124,82/76,47).

Результаты динамометрии от первого курса к третьему имеют тенденцию роста (30,41-35,09-36,82 – правая рука; 26,45-29,32-31,94 – левая рука).

У девушек наибольшее среднее значение роста и веса на втором курсе 170,88 см и 61,25. В тоже время, показатели индекса массы тела от первого курса к третьему имеют тенденцию к уменьшению (21,76-20,83-20,3).

Средние значения частоты пульса на всех курсах незначительно превышают норму (84,5-80,25-85,44).

Средние показатели артериального давления на всех трех курсах находятся в пределах нормы (110/70,67-113,25/74,25-111,89/75,22).

Следует отметить, что хорошие средние показатели артериального давления связаны с тем, что у части студентов АД несколько понижено, а у части студентов несколько повышено.

Значения динамометрии наименьшие на 2 курсе (15,75 и 10,75).

Физическая подготовленность студентов исследовалась нами с помощью тестов для определения силы мышц брюшного пресса и гибкости (таблица 2).

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