

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЛИД**

Тестирование физической подготовленности студентов факультета ЛИД проводилось в мае-сентябре 2020 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 301 юноша и 67 девушек в возрасте от 17 до 22 лет.

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

Анализ цифровых данных, представленных в таблице 1-2, показал, что у студентов-юношей ЛИД 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 ЛИД 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 третькурсников. В беге на 100 метров и прыжках в длину с места наивысшие результаты были определены на 2 курсе с последующим снижением у третькурсниц (таблица 1). В результате проведения мониторинга уровня физической подготовленности студентов факультета ЛИД 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 ЛИД (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 (таблица 2). По анализу женских результатов трудно провести сравнительный анализ в связи с малым количеством студентов.

**Таблица 1 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 1-4 курсов ОУО ЛИД в начале 2019/2020 учебного года**

Тесты	Курсы								Различия между курсами		
	1		2		3		4		1-2	1-3	1-4
	n=77		n=60		n=60		n=40				
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка			
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

**Таблица 2 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек 1-4 курсов ОУО ЛИД в начале 2019/2020 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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
Поднима- ние туло- вища, 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.

УДК 796.83

П. Г. Солтан, ст. преп.; А.В. Шевель, ст. преп. (БГУ, г. Минск);  
Т.А. Бахмутова, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В БОКСЕ**

Повышение уровня подготовленности боксеров во многом определяется особенностями использования в тренировочном процессе технических средств. В связи с этим целесообразно выделить специфические свойства двигательных действий боксеров: большая зависимость результата поединка от качества выполнения движений; диапазоны варьирования интенсивности и длительности физических и психических напряжений, которые, как правило, приближаются к предельным величинам; повышенные требования к точности временных, пространственных и силовых характеристик ударов; значительная затрудненность зрительного контроля реализации основных движений. Эффективность формирования двигательных действий при этом значительно обусловлена следующими требованиями [1]. Во-первых, количественно определять программу движений, в которой проявляется конечная цель спортивного действия. Количественная характеристика оптимального варианта этой программы для конкретного спортсмена (группы спортсменов) обязательно должна отражать главные управляющие движения, на которые требуется направлять сознание обучаемого в процессе освоения действия. Во-вторых, формирование специфических движений должно протекать без существенных перестроек в