

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ХТИТ

Тестирование физической подготовленности студентов факультета ХТИТ 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 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, 3000 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	Оцен ка	Рез-т	Оцен ка	Рез-т	Оцен ка	Рез-т	Оцен ка				
Бег 100 м, с	14,1	5	14,1	5	14,15	5	14,1	4	0	-0,5	-0,1
Бег 3000 м, мин., с	13,10	0	14,20	0	14,03	0	13,54	0	+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 1500 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 2 - Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 1-4 курсов ОУО ХТиТ в начале 2020 учебного года

Тесты	Курсы								Различия между курсами		
	1		2		3		4		1-2	1-3	1-4
	n=85		n=70		n=60		n=60				
	Рез-т	Оцен ка	Рез-т	Оцен ка	Рез-т	Оцен ка	Рез-т	Оцен ка			
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 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 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 ХТиТ (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.

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.