

Т. А. САМОЙЛЮК, И. И. ГЛЕБИК, Т. Н. ГРУДОВИК

Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Summary. The shown results demonstrate that physical fitness of first-year students of construction faculty of Establishment of education "The Brest state technical university" are at not the high level.

Резюме. Показанные результаты свидетельствуют, что физическая подготовка студентов первого курса строительного факультета учреждения образования «Брестский государственный технический университет» находится на невысоком уровне.

Актуальность. Основной формой педагогически направленного использования всех ценностей физической культуры в системе социального воспитания является физическое воспитание.

В высших учебных учреждениях физическое воспитание осуществляется на основе обязательной государственной программы. Большинство специалистов подчеркивает необходимость повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных учреждениях.

В то же время, в силу различных объективных и субъективных причин, до настоящего времени все еще не представлены четкие методики по развитию двигательных качеств, не дано их научно-методическое обоснование с учетом новых, современных жизненных изменений в обществе. Незавершенность этой проблемы не только не способствует глубокому осмыслению учебного процесса физического воспитания студентов, но и в значительной степени снижает его эффективность.

Цель работы – определение исходных показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка результатов. В исследовании приняли участие студенты первого курса строительного факультета учреждения образования «Брестский государственный технический университет». Наполняемость контрольной и экспериментальной групп по 19 человек.

Для оценки общей физической подготовленности использовались контрольные тесты, отвечающие основным требованиям научно-исследовательской литературы.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных в начале первого семестра 2016/2017 учебного года тестовых испытаний определен уровень физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Показатели бега на 30 м и на 100 м, характеризующие скоростные способности у студентов контрольной и экспериментальной групп, находятся на невысоком уровне. Такая же картина наблюдается и в беге на 1 500 м. Показатели в подтягивании на перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лежа имеют удовлетворительный уровень. Очень низкие показатели у студентов обеих групп получены в челночном беге 4×9 м (таблица).

Таблица – Исходные показатели физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Статистические параметры							
	контрольная			экспериментальная			t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
Бег 30 м, сек	4,9	0,34	6,9	5,0	0,32	6,4	1,320	> 0,05
Бег 100 м, сек	15,3	0,52	2,7	15,4	0,40	2,5	1,062	> 0,05
Бег 1 500 м, мин	6,54	0,81	12,3	6,57	0,72	10,9	0,170	> 0,05
Челночный бег, 4×9 м, сек	10,4	0,67	6,1	10,3	0,41	3,9	0,784	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	227,0	13,1	5,7	221,0	15,1	7,1	1,858	> 0,05
Подтягивание на перекладине, количество раз	5,4	2,71	54,2	6,2	3,27	45,0	1,161	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	22,0	5,52	23,0	23,4	4,54	16,5	1,207	> 0,05
Наклон вперед и.п. сидя, см	+8,5	3,88	45,0	+9,0	2,24	32,0	0,687	> 0,05

Выводы. Таким образом, в результате исследований установлено, что студенты первого курса имеют низкий уровень физической подготовленности. Полученные исходные данные дают возможность изучить проблему низкого уровня физической подготовленности студентов первого курса и определить ту направленность занятий, которая обеспечит развитие физических способностей студентов.

Список использованной литературы

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 44 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2010. – 480 с.