



**ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК**

Баранов О.Б., Грудовик Т.Н., магистранты, факультет физического
воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, кандидат пед. наук, доцент

Введение. На сегодняшний день актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья студенческой молодежи, выполняющей многообразные функции умственной деятельности. При этом вопрос здоровья и работоспособности студенческой молодежи становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации [1].

Л.П. Матвеев [2] писал, что основной целью физического воспитания студенческой молодежи является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культурой личности студента.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Уровень здоровья тесно связан с уровнем физической подготовленности студентов. В связи с этим, для решения обозначенной проблемы, представляется актуальным изучение особенностей физической подготовленности студентов.

Развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки, и в результате обучения и развития студентов должно привести их к физическому совершенствованию.

Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психических и морфологических возможностей с приобретенным в процессе жизни и тренировок опытом с использованием этих возможностей.

Цель исследования – определение показателей физической подготовленности студенток первого и второго курсов обучения.

В исследовании приняли участие студентки I и II курсов обучения Учреждения образования «Брестский государственный технический университет».

Для определения показателей физической подготовленности студенток применялись широко используемые в спортивно-педагогической практике тесты.

Содержание. В таблице размещены показатели физической подготовленности студенток первого и второго курсов, которые свидетельствуют о том, что в течение учебного года у студенток второго курса по сравнению с показателями физической подготовленности студенток первого курса не наблюдается улучшения в развитии физических способностей.

Между показателями физической подготовленности студенток первого и студенток второго курсов отмечено недостоверное статистическое различие.

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток

Показатели	Статистические параметры					
	Студентки I курса			Студентки II курса		
	$\bar{X}$	σ	v	$\bar{X}$	σ	v
Бег 30 м, (с)	5,72	0,72	12,5	5,62	0,58	10,3
Челночный бег, 4×9 м, (с)	10,82	0,58	5,3	10,88	0,68	6,2
6-минутный бег, (м)	1020	65,2	6,3	1030	62,8	6,0
Прыжок в длину с места, (см)	162,5	15,1	9,2	164,3	14,6	8,8

Заключение. Таким образом, полученные результаты физической подготовленности студенток первого и второго курсов будут способствовать успешному решению задач в области физического воспитания, способствовать необходимому поиску более совершенных форм, средств и методов организации учебного процесса.

Литература

1. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 227 с.
2. Матвеев, Л. П. Методика физического воспитания с основами теории / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Феникс, 2006. – С. 52–58.