

**УРОВЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**Баранов О.Б., Янчук М.Е.**, магистранты, факультет физического  
воспитания (БрГУ имени А.С. Пушкина)  
Научный руководитель – **Л.В. Шукевич** кандидат пед. наук, доцент

**Введение.** Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и одна из самых важных компонентов целостного развития личности. Она входит обязательным разделом в образование, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих качеств, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Занятия по физическому воспитанию, наряду с повышением подготовленности, призваны уменьшить негативное влияние психоэмоциональных нагрузок на организм студентов в период учебы и особенно во время сессии.

В последние годы произошли некоторые изменения в целевых установках физического воспитания. Это связано, прежде всего, с негативной динамикой здоровья молодежи.

Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, является дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в вузах, что сказывается на уровне физической подготовленности, в результате этого и на здоровье [1, 2].

Лучшей профилактикой практически всех заболеваний являются физические упражнения, двигательная активность. Человек генетически запрограммирован с большим запасом резервов. Эта особая биологическая целесообразность, сформировалась в процессе естественного отбора.

Накопленный практический опыт и научные исследования обязательно показывают, что физические упражнения оказывают положительное влияние на разностороннюю физическую подготовку, способствуют укреплению здоровья и долголетия.

Целью нашего исследования является – определение показателей физической подготовленности студентов.

Базой эксперимента являлось Учреждение образования «Брестский государственный технический университет».

Основные экспериментальные и эмпирические материалы были получены в исследовании студентов 1–2 курсов, обучающихся по различным специальностям.

Применялись для определения уровня физической подготовленности контрольно-педагогические тесты, которые широко используются в спортивно-педагогической деятельности.

**Содержание.** Анализируя полученные показатели физической подготовленности студентов первого и второго курсов можно констатировать, что они находятся на невысоком уровне развития.

Самые низкие показатели наблюдаются в беге на выносливость (6-минутный бег) как у студентов первого курса, так и у студентов второго.

Не высокий уровень развития и координационных способностей наблюдается у студентов. Так, показатели челночного бега у студентов первого курса равны 9,35 с, а у студентов второго курса 9,38 с (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности студентов

Показатели	Статистические параметры					
	Студенты I курса			Студенты II курса		
	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$	$\bar{x}$	$\sigma$	$v$
Бег 30 м, с	5,09	0,61	11,9	4,83	0,48	9,9
Челночный бег 4x9 м, с	9,35	0,63	6,7	9,38	0,56	5,9
6-ти минутный бег, м	1280	64,5	5,0	1295	40,7	3,1
Прыжок в длину с места, см	224	13,8	6,1	225	12,0	5,3

**Заключение.** Таким образом, анализ полученных данных физической подготовленности студентов дает возможность не только контролировать, но и активно вмешиваться в учебный процесс, совершенствовать его.

### Литература

1. Григорьев, В. И. Физическая культура в ВУЗах / В. И. Григорьев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 277 с.

2. Лубышева, Л. И. Конкретно-социальное исследование стиля жизни как часть общероссийской системы моторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи / Л. И. Лубышева // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения : матер. I Всерос. науч.- прак. конф. – Начальник : Каб. Балк. Ун-т, 2003. – С. 64–68.