

Сулейманова Марина Иосифовна, преподаватель, заместитель декана по физической культуре и спорту факультета иностранных языков учреждения образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Демчук Татьяна Сергеевна,

доцент, канд. пед. наук, заведующая кафедрой физической культуры учреждения образования Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, образовательный процесс, контрольные нормативы.

В целях оптимального планирования образовательного процесса по физической культуре и его анализа необходимо проводить систематический контроль за физическим развитием, физической и функциональной подготовленностью студентов. Для этой цели используют контрольные нормативы, позволяющие определить уровень физической подготовленности студентов.

Тенденция к снижению двигательной активности обучающихся нашла подтверждение при анализе анкетного опроса студентов 1-3 курса факультета иностранных языков, систематически занимающихся физической культурой и отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Анализ анкет показал, что лишь около 34% девушек, поступивших на первый курс университета, помимо основных академических занятий по физической культуре посещают либо городские, либо университетские спортивные секции, а на старших курсах эта цифра снижается (2 курс – 32%, 3 курс – 27%).

Отрицательная динамика была выявлена и в показателях таких категорий, как частота и продолжительность занятий физической культурой и спортом с 1-го по 3-й курсы. И, как следствие такого состояния уровня двигательной активности, есть основание предполагать, что физическая подготовленность студентов от курса к курсу будет идти в сторону снижения. В этой связи исследование двигательных качеств студентов представляется актуальным.

Работа в данном аспекте позволяет осуществить сравнительную оценку физической подготовленности студентов от курса к курсу; оценить эффективность используемых в образовательном процессе средств, методов и форм организации учебных занятий; осуществить необходимые корректирующие мероприятия, направленные на устранение выявленных недостатков физической подготовки тестируемых.

Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Анализировались данные тестирований, проведенных в сентябре – октябре 2016 года. В эксперименте приняли участие 85 студенток факультета иностранных языков (1 курс – 30 человек, 2 курс – 25 человек, 3 курс – 30 человек). Все испытуемые были отнесены к основному медицинскому отделению.

Педагогическое тестирование представляло собой комплекс мероприятий, включающих выполнение контрольных упражнений с целью выявления уровня развития физических качеств [1]. Обработка полученных результатов осу-

ществлялась по общепринятым методикам [2]. При этом рассчитывалась средняя арифметическая величина и ошибка средней арифметической. Полученные данные показателей физической подготовленности студентов 1-3 курсов представлены в таблице 1.

У студентов 1 курса в беге на 100 метров средний показатель составляет $17,2 \pm 0,19$ (с) при разбросе в 3,6 сек. Лучший результат 15,7 сек, худший – 19,3 с. Средний показатель в беге на 100 метров у 2 курса – $17,4 \pm 0,24$ с, при лучшем значении показателя 15,6 сек и худшем – 20,0 сек, и разброс по данному показателю составляет 4,4 с. У студентов 3 курса средний показатель составил $17,5 \pm 0,17$ сек.; разброс между лучшим и худшим результатом – 3,9 с.

При исследовании уровня развития скоростно-силовых способностей у девушек 1 курса в упражнениях на пресс при среднем значении показателя $42,4 \pm 1,8$ раз, минимальные и максимальные значения были равны 20 и 52 раза соответственно, т. е. разброс составил 32 раза. На 2 курсе при среднем значении данного показателя $41,7 \pm 1,2$ раз колебания составили от 30 до 51 раза. Подобная картина наблюдалась и при тестировании студентов 3 курса.

Таблица 1 – Количественные показатели физической подготовленности студентов в период обучения с 1-го по 3-й курсы

Двигательные качества	Тесты	1 курс			2 курс			3 курс		
		M±m	max	min	M±m	max	min	M±m	max	min
скоростные	Бег 100 м (с)	$17,2 \pm 0,19$	15,7	19,3	$17,4 \pm 0,24$	15,6	20,0	$17,5 \pm 0,17$	15,7	19,6
скоростно-силовые	поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	$42,4 \pm 1,8$	52	20	$41,7 \pm 1,2$	51	30	$42 \pm 1,2$	55	30
	прыжки в длину с места (см)	$166,6 \pm 1,9$	187	146	$160,6 \pm 2,26$	184	140	$164,6 \pm 1,8$	180	147
гибкость	наклон туловища вперед (см)	$13,6 \pm 1,3$	27	1	$11,5 \pm 0,98$	22	0	$13,1 \pm 1$	25	5
выносливость	бег на 1000 м (мин, с)	$5,25 \pm 0,08$	6,12	4,28	$5,23 \pm 0,07$	5,38	4,47	$5,14 \pm 0,07$	4,38	6,15
координационные способности	челночный бег 4х9 м (с)	$11,1 \pm 0,11$	9,9	12,6	$11 \pm 0,07$	10,5	11,9	$11,1 \pm 0,06$	10,6	11,9
	прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	$57,8 \pm 1,6$	71	39	$56 \pm 1,8$	73	37	$57,2 \pm 1,65$	77	42

В прыжках в длину с места показатель у студенток 1 курса варьировал в пределах от 146 см до 187 см, т. е. разброс составил 41 см. У студенток 2 курса названный показатель при среднем значении $160,6 \pm 2,26$ см колебался в пределах от 140 см до 184 см (разброс составил 44 см). Средний показатель на 3 курсе – $164,6 \pm 1,8$ см при лучшем результате 180 см и худшем – 147 см; разброс составил 33 см, что свидетельствует о несущественных различиях в уровне скоростно-силовой подготовленности студентов.

В беге на 1000 метров у студенток 1 по 3 курсы также выявлена высокая ва-

риация исследуемых показателей.

При исследовании уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса при среднем значении показателя в прыжках через скакалку $57,8 \pm 1,6$ раз минимальное и максимальное значения были равны 39 и 71 раз соответственно. Аналогичная ситуация отмечена при тестировании студенток 2 и 3 курсов. Так, на 2 курсе при среднем значении $56 \pm 1,8$ раз разброс составил 36 раз. На 3 курсе среднее значение данного показателя составили $57,2 \pm 1,65$ раз при разбросе 35 раз и т. д.

По результатам тестирования студенток основного отделения, измеряемые показатели с 1 по 3 курсы варьировались в широких пределах. В результате исследования установлено, что в период обучения с первого по третий курс степень изменения результатов в разных тестах, отражающих уровень развития разных физических качеств студенток, имеет различия. Наиболее выраженная отрицательная динамика наблюдается в уровне развития скоростных качеств.

Наиболее консервативным физическим качеством являются координационные способности студенток факультета иностранных языков. Наблюдается выраженная отрицательная динамика практически по всем двигательным качествам у студенток 2 курса, что дает основание говорить о необходимости целенаправленного планирования и управления процессом физического воспитания данной категории студенток.

Список цитированных источников

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений: утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 14 апр. 2008, рег.№ ТД-СГ 014/тип.