

## **АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

Клочков А. В., Баранов Л. Г. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В данных материалах проанализирован уровень физической подготовленности студентов факультета иностранных языков после года обучения в вузе. Представлена таблица результатов и сделаны соответствующие выводы.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическую подготовленность характеризует морфофункциональное состояние организма, и она проявляется, в частности, в физических качествах – выносливости, силе, быстроте, ловкости и гибкости, а также в нейромышечной координации.

В данной статье были проанализированы контрольные нормативы после года обучения в вузе. Для этого были взяты студенты II курса (2016–2021 года обучения в вузе) факультета иностранных языков. Все студенты были отнесены к основной и подготовительной медицинской группе.

В анализе принимали участие девушки – 40 человек (17–18 лет).

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет основного и подготовительного отделения (утверждены 27.06.2017 г.) приведены в таблице 1.

Таблица 1

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	170	175	178	180	190	196	202
Челночный бег 4х9 метров (сек)	12,7	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	4	5	7	9	10	12	15	20	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, (раз)	32	38	42	45	47	49	50	52	58	60
Наклон вперед (см)	4	7	9	11	13	15	17	19	22	25
Бег 30 метров (сек)	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
Бег 1500 метров (мин, сек)	8,31	8,29	8,28	8,03	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
Бег 100 метров	18,0	17,6	17,2	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,7	15,3
Бег 500 метров	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40

Результаты контрольных нормативов на I–II курсе приведены в таблице 2.

Таблица 2

Тесты	Результаты	
	I курс	II курс
Прыжок в длину с места (сантиметры)	155	162
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	11,5	11,1
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	12	23
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, (раз)	47	56
Наклон вперед (сантиметры)	13,4	12,2
Бег 30 метров (секунд)	6,8	6,2
Бег 100 метров	17,1	17,0
Бег 500 метров	2,13	2,0

В результате анализа было установлено, что на занятиях по физической культуре в вузе у студентов в течение одного учебного года при двух занятиях в неделю происходит достоверное улучшение уровня физической подготовленности, но показатели в тестах прирастают не равнозначно. В одних упражнениях прирост больше, в других меньше.

В тестах прослеживается положительная восходящая динамика роста показателей физической подготовленности с первого курса обучения.

### Литература

1. Клочков, А. В. Анализ уровня физической подготовленности студентов дневной формы обучения I курса факультета иностранных языков / А. В. Клочков, О. Е. Климов, Л. Г. Баранов // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2016 г.: материалы научно-методической конференции 25 января – 1 февраля 2017 г. / под ред. Е. К. Сычовой. — Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. — С. 254–255.
2. Клочков, А. В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А. В. Клочков, Л. Г. Баранов. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 32 с.