**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ БГПУ ИМ. М. ТАНКА**

*Григоревич И.В., Авхимович Ю.А., Калюнов Б.Н.*

*г. Минск, Республика Беларусь*

*The analysis of parameters of physical development and preparedness of students first- fourth-year revealed a pattern that must be considered when constructing the learning process of physical education in university*

Актуальность.Физическое воспитание в высших учебных заведениях является одним из самых действенных средств, позволяющих сохранить и укрепить здоровье студентов, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, помогает подготовить их к активной жизни и будущей успешной профессиональной деятельности; снизить отрицательное воздействие напряженного режима обучения в вузе, повысить умственную работоспособность средствами физической культуры, а также содействует формированию мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования.

Физическая подготовленность является результатом физической подготовки и определяется степенью развития физических качеств. Повышение уровня развития физических качеств одна из основных задач, решаемых в процессе занятий со студентами в вузе.

Актуальность данной работы заключаетсяв том, что на основании объективной информации о состоянии физического развития и подготовленности юношей студентов факультета естествознания можно будет индивидуализировать учебный процесс по физическому воспитанию направленный на улучшение определённых функций и систем организма.

Цель работы. Изучение показателей физического развития и подготовленности студентов в течение 4-х лет обучения в вузе для улучшения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: тестирование физического состояния студентов, статистическая обработка результатов и их анализ. Физическое развитие определялось по росту и массе тела. Физическая подготовленность в данной работе определялась уровнем развития основных физических качеств – силы, гибкости, быстроты, выносливости и координации, которые оценивались при помощи тестов: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; бег 30 и 100 метров; челночный бег 4 х 9 метров и шести минутный бег. В тестировании приняли участие юноши факультета естествознания БГПУ. Первый срез проводился в сентябре-октябре 2008 года, а последний - в апреле-мае 2012.

Результаты и их обсуждение. Показатели физического развития и подготовленности с 1-го по 8-ой семестры приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели физического развития и подготовленности студентов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сем. | Рост | Вес | 30 м | 100 м | Бег 6 м. | Прыжки | Ч/б | Гибк. | Подт. |
|  | (см) | (кг) | (сек) | (сек) | (метры) | в дл.,см | (сек) | (см) | (раз) |
| 1 | 177,5 | 68,7 | 4,78 | 14,2 | 1495 | 218,5 | 9,5 | 10,7 | 7,9 |
| 2 | 177,6 | 69,3 | 4,73 | 13,9 | 1495 | 222,4 | 9,4 | 8,5 | 8,4 |
| 4 | 177,9 | 72,4 | 4,69 | 13,6 | 1455 | 227,3 | 9,4 | 6,6 | 9,3 |
| 6 | 178,5 | 75,0 | 4,70 | 14,0 | 1406 | 217,9 | 9,7 | 5,8 | 7,4 |
| 8 | 177,8 | 74,9 | 4,58 | 13,9 | 1395 | 228,0 | 9,5 | 8,4 | 7,5 |

Проанализировав данные роста и веса можно констатировать, что за четыре года обучения у студентов произошли незначительные изменения показателей. Наибольшего роста и массы тела они достигли к концу 6 семестра. На четвертом курсе эти показатели стабилизировались.

Что касается данных физической подготовленности, то можно сказать, что наблюдались определённые изменения результатов в течение четырёх лет занятий физической культурой студентов в вузе. Следует отметить, что в беге на 30 м результаты улучшались с каждым семестром и наилучшие результаты были показаны в 8 семестре. В прыжках в длину с места максимальные результаты также были достигнуты в этом семестре. В шестиминутном беге прослеживается обратная тенденция – ухудшение показателей к концу четвертого курса. На 100 м – лучшие показатели были достигнуты в четвёртом семестре. В этом же семестре наиболее высокие результаты были показаны в подтягивании на перекладине. В челночном беге наилучшие секунды выполнения теста были во втором и четвёртом семестрах. Показатели гибкости ухудшались с первого семестра по шестой, а к восьмому улучшились.

Исходя из этих данных, можно констатировать, что скоростно-силовые качества на занятиях развивались успешно. В меньшей мере это удалось сделать при воспитании координации, гибкости, силы и особенно выносливости.

Выводы**.** Анализ показателей физической подготовленности студентов первых-четвёртых курсов факультета естествознания БГПУ имени Максима Танка выявил следующую закономерность. Показатели улучшаются к концу четвёртого семестра, снижаются к концу четвёртого курса и, особенно в тесте, характеризующем общую выносливость. Прослеживается общая тенденция ухудшения показателей физической подготовленности студентов. Исследование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития двигательных качеств, в полной мере, не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования процесса по физическому воспитанию студентов в период обучения в вузе.