

## АНАЛИЗ И ПРОБЛЕМАТИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСА

**Мусатов А. Г.<sup>1</sup>, зав. каф., Ребизова Е. А.<sup>1</sup>, ст. преп.,  
Новицкий П. И.<sup>2</sup>, доц., к.п.н., Новицкая А. И.<sup>2</sup>, ст. преп.**

<sup>1</sup>*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

<sup>2</sup>*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье анализируются результаты лонгитудинального наблюдения за динамикой развития двигательных способностей у студентов технического университета с первого по третий курс обучения, формулируются выводы с комментариями авторов причин негативной динамики двигательных способностей у студентов к 3 курсу.

Ключевые слова: студенты 1–3 курса, физическая подготовленность, двигательные способности, динамика, двигательные тесты.

В настоящее время в литературе имеется множество данных разных авторов, указывающих на недостаточный уровень физической подготовленности студенческой молодежи [1].

Низкий уровень развития двигательных способностей регистрируется уже на первых занятиях физической культуры у студентов, поступивших в университет, перенося сюда проблемы школьной физкультуры. Студенты с низким уровнем развития физических качеств, как правило отличаются пониженными функциональными возможностями организма, хуже подготовлены в различных видах физической активности (создавая проблемы в выполнении требований вузовской учебной программы по физической культуре к владению её практическим материалом), являются малоперспективным контингентом в развитии студенческого спорта на факультетах и повышении его престижа на разного уровня студенческих соревнованиях (внутривузовских, городских, областных и т. д.).

К сожалению эта ситуация сегодня приняла массовое явление в практике физического воспитания студентов УВО. Соответственно задача вузовской науки принимая вызовы таких проблемных ситуаций находить рациональные подходы и методики их согласования и предупреждения негативных последствий для здоровья и активной жизнедеятельности будущих выпускников учреждения высшего образования.

Одним из таких эффективных подходов является введение кафедрой на факультетах университета «Дневников здоровья». О сущности организации и содержания данной работы уже имелись методические разработки [2].

В настоящей публикации анализируются результаты лонгитудинального наблюдения за динамикой развития двигательных способностей у студентов университета с первого по третий курс обучения.

Под наблюдением находились 236 студентов 4-х факультетов университета. Для определения уровней развития различных двигательных способностей использовались тесты: прыжок в длину с места, бег на 100, 500, 1000 метров, наклон вперед сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Анализ выполнения тестов, характеризующих различные двигательные способности студентов показал, что наибольшие темпы положительной динамики регистрировались в показателях силовых способностей (таблица 1). В частности, результаты прыжка в длину с места, как показателя скоростно-силовых способностей ног у девушек за 3 года обучения в университете, достоверно выросли на 9,52 %, у юношей – на 5,4 % ( $P < 0,05$ ). В выполнении девушками теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», характеризующего силовую выносливость рук, результаты в течение рассматриваемого периода возросли на 16,3 % ( $P < 0,05$ ).

Таблица 1 – Темпы прироста показателей двигательных способностей у студентов ФПТ, ФД, ФЭБУ, ФИТР с 1-го по 3-й курсы (в %)

| Показатель физической подготовки | Показатели тестов по курсам (М) |        |        | Темпы (1–2), % | Темпы (2–3), % | Темпы (1–3), % |
|----------------------------------|---------------------------------|--------|--------|----------------|----------------|----------------|
|                                  | 1 курс                          | 2 курс | 3 курс |                |                |                |
| <b>Девушки</b>                   |                                 |        |        |                |                |                |
| 100 м, с                         | 17,05                           | 16,81  | 17,45  | +1,39          | -3,81          | -2,36          |
| 500 м, мин                       | 2,37                            | 2,31   | 3,02   | +3,38          | -58,59         | -53,23         |
| Прыжок в длину с места, см       | 152,25                          | 166,75 | 164,0  | +9,52          | -1,65          | +7,72          |
| «Отжимания», раз                 | 10,23                           | 11,50  | 11,90  | +12,47         | +3,48          | +16,38         |
| <b>Юноши</b>                     |                                 |        |        |                |                |                |
| 100 м, с                         | 14,38                           | 14,31  | 15,08  | +0,50          | -5,35          | -14,81         |
| 1000 м, с                        | 4,43                            | 4,54   | 5,03   | -2,54          | -10,68         | -13,49         |
| Прыжок в длину с места, см       | 199,25                          | 210,00 | 209,50 | +5,40          | -0,24          | +5,14          |

Результаты выполнения бега на различные дистанции (100 м, 500 м, 1000 м) напротив с 1-го к 3-му курсу как у девушек, так и у юношей претерпели ухудшение. Причем, среднестатистический показатель бега на 500м у девушек на 3-м курсе оказался хуже показанного ими на первом курсе на 53,23 % ( $P < 0,05$ ).

Анализируя динамику показателей различных двигательных способностей по курсам можно заметить, что практически на всех факультетах у студентов к 3-му году обучения наблюдается снижение результатов рассматриваемых тестов. Это можно проследить на примере динамики скоростно-силовых способностей (рисунок 1).

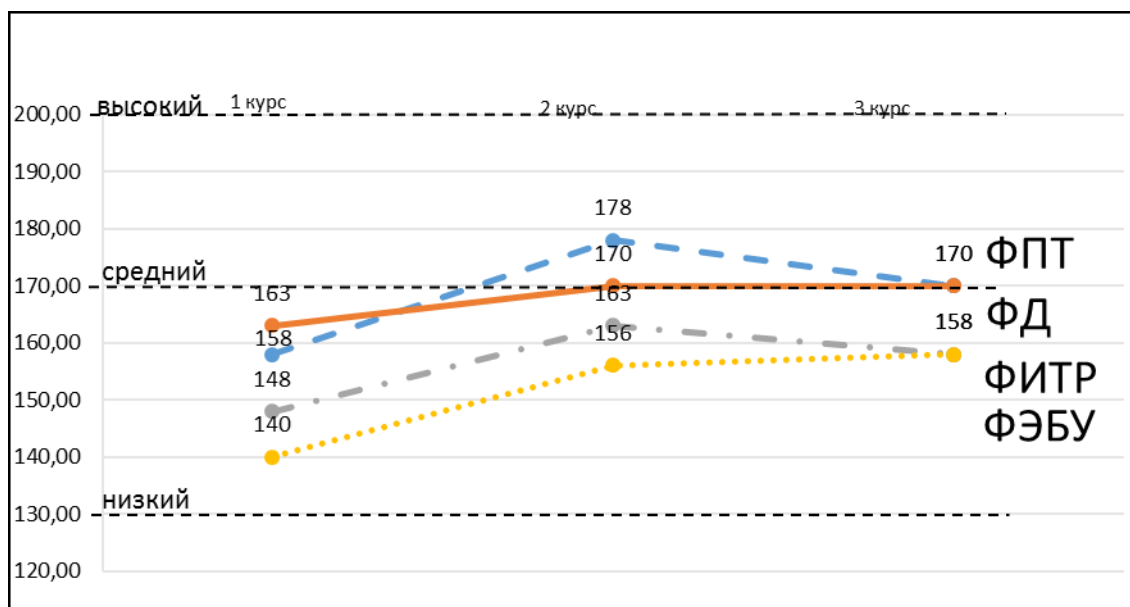


Рисунок 1 – Изменение (М) результатов прыжка в длину с места у студенток различных факультетов в течение обучения на 1–3 курсах  
Обозначения: ФПТ, ФД, ФЭБУ, ФИТР – факультеты университета.

Также общим является достоверное в большинстве случаев повышение уровней двигательных способностей у студентов с первого ко второму курсу. Как и в выше описанных примерах наиболее выражены темпы приростов результатов, относящиеся к силовым способностям. Причем данная тенденция прироста результатов по всем тестам у студенток наблюдалась на всех факультетах, участвовавших в исследовании. Аналогично и снижение (ухудшение) результатов всех тестов после второго курса фиксировалось у девушек на всех факультетах.

У юношей со второго к третьему курсу на разных факультетах наблюдались как повышение и снижение результатов прыжков в длину с места, так и их стабилизация (разница между среднеарифметическими результатами прыжков на факультете не имела статистического подтверждения достоверности).

Анализ представленных выше данных позволяет сформулировать следующие выводы и предположения, которые могут представлять научный и практический интерес в исследовании возрастных закономерностей развития двигательных способностей у студентов в период физического воспитания в УВО и в вопросах совершенствования его программно-методического содержания:

- наиболее высокие темпы изменения основных двигательных способностей происходят у студентов на первом году обучения в УВО;
- после второго курса результаты тестирования основных двигательных способностей имеют тенденцию к снижению;
- в течение 1–3 курсов наиболее выраженные темпы изменения показателей физической подготовленности у студентов двух полов происходят в силовых способностях;
- показатели развития скоростных и скоростно-силовых способностей в течение 1–3 курсов у девушек и юношей имеют отрицательную динамику;
- существенно ухудшение скоростных и скоростно-силовых способностей на 3 курсе возможно связано: со значительным возрастанием в течение учебного года объема средств раздела учебной программы «ППФП»; с приоритетом у студентов при выборе занятий по интересам, видов и упражнений физической активности, не связанных со значительными нагрузками этой направленности (занятия на тренажерах, волейболом, плаванием, аэробикой и т. п.);
- у представителей разных специальностей (факультетов) наблюдаются разные уровни двигательных способностей как при поступлении на первый курс, так и в темпах их изменений на последующих курсах;
- наиболее высокий уровень развития двигательных способностей чаще наблюдается у будущих инженеров (ФИТР) и технологов (ФТП), низкий – у будущих дизайнеров (ФД).

#### Список использованных источников

1. Шпак, В. Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время / В. Г. Шпак, П. И. Новицкий, В. Ф. Аржанович : методические рекомендации . – Витебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2019. – 46 с.
2. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-составители А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 796.012.11

## ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОВЕРКИ СИЛЫ РУК У ДЕВУШЕК

*Павлишко А. В., студ., Ребизова Е. А., ст. преп.,  
Гусаков И. Г., ст. преп., Бандаревич Е. В., преп.*

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

*Реферат. В статье рассмотрен один из способов проверки силы рук у девушек – отжимания. Этот вид упражнений направлен на несколько групп мышц в верхней части тела, не требует много времени и для их выполнения не требуется какого-либо спортивного оборудования.*