

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ

Цель исследования. Анализ уровня физической подготовленности студентов ГрГУ им. Я. Купалы.

Методология исследования. Содержание статьи посвящено сравнительному анализу уровня физической подготовленности студентов Гродненского Государственного Университета им. Я Купалы с целью повышения эффективности уровня физической подготовленности в вузе. В результате чего был дан сравнительный анализ подготовки студентов трех курсов. Исследование проходило в учебных группах высшего учебного заведения г. Гродно (Республика Беларусь). В работе были применены педагогические тесты для изучения физической подготовленности студентов, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики, по контролю за основными физическими способностями: бег на 30 м (юноши и девушки); прыжок в длину с места (юноши и девушки); поднятие туловища (юноши и девушки); подтягивание на перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки); челночный бег 4×9 м (юноши и девушки); наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки); бег на 1500 м (девушки) и бег на 3000 м (юноши).

Результаты. За время проведения исследования было отмечено изменение всех показателей физической подготовленности как у юношей, так и у девушек опытных групп. Сравнительный анализ общего среднего балла оказался выше у юношей ЭГ-2 и составил $4,87 \pm 0,09$ баллов ($t = -2,85$; $p < 0,05$), чем у сверстников из ЭГ-1 – $4,47 \pm 0,11$ баллов соответственно. Сравнительный анализ общего среднего балла оказался выше у девушек ЭГ-1 и составил $5,27 \pm 0,09$ баллов, а у девушек ЭГ-2 – $5,09 \pm 0,09$ баллов соответственно ($p > 0,05$).

Научная новизна исследования. Получены экспериментальные данные, на основании которых будут разрабатываться рекомендации преподавателям кафедр физического воспитания и спорта по повышению уровня физических качеств юношей и девушек.

Выводы. Проведенный анализ результатов тестирования помог выявить наиболее слабые стороны в физической подготовке студентов ГрГУ им.Я. Купалы, что ведет к необходимости внедрению новых средств и форм физического воспитания студентов, направленных на повышение уровня выявленных отстающих физических качеств, как у юношей, так и у девушек.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, физическая подготовленность, тестирование, основное учебное отделение.

Постановка проблемы

Актуальность работы. На сегодняшний день ярко выражена проблема снижения уровня физической подготовленности студентов вуза. Одной из причин является низкая эффективность процесса физического воспитания старшеклассников в общеобразовательных школах, малая двигательная активность школьников в силу информационных технологий и загруженности теоретической учебной деятельностью, низкая заинтересованность родителей в этой области и т.д. С таким багажом приходят будущие студенты вуза. В связи с этим возникает необходимость изыскания форм и средств физического воспитания в вузе, которые смогли бы разрешить данные противоречия.

В высшем учебном заведении физическое воспитание считается обязательной составляющей формирования общей и профессиональной культуры личности нынешнего профессионала, концепции гуманистического обучения студентов. Как учебная дисциплина, она обязательна абсолютно для всех специальностей, и считается средством формирования всесторонне развитой личности, оптимизации

физического и физиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Как дисциплина, физическая культура выступает и качественной, и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным итогом данной дисциплины считается степень персональной физиологической культуры любого студента, его религиозность, степень формирования безупречно важных возможностей [6; 12].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме показал, что разными исследователями (В. В. Тимошенко [8, 9], А. И. Босенко и И. И. Самокиш [3], В. А. Черненко [13], В. М. Бобр [2], Ю. П. Дойняк [5], Г. В. Усков [11]), было показано, что показатели физического развития молодых людей во многом отстают от нормальных показателей, преобладают неудовлетворительные и удовлетворительные результаты. Главным образом, это всё является следствием снижения физической активности в процессе обучения и несоблюдением режима питания, труда и отдыха. В настоящее время у значительной части молодежи не сформирована устойчивая потребность в физическом совершенствовании, регулярных занятиях физическими упражнениями. Существует проблема поиска путей совершенствования процесса физической подготовки студентов [1; 7].

Таким образом, возникает необходимость в создании и внедрении таких форм занятий, которые позволят оптимально решить задачи физического воспитания студентов, помогут заинтересовать студенческую молодежь в повышении уровня физического развития и физической подготовленности.

Цель исследования. Определение уровня физической подготовленности студентов ГрГУ им. Я. Купалы.

Задачи исследования:

1. Изучить по данным литературы проблемы физической подготовки студентов ВУЗов.
2. Осуществить комплексную оценку и анализ физической подготовленности студентов ГрГУ им. Я. Купалы.

Методология исследования. Был проведен сравнительный анализ оценки и уровня физической подготовленности студентов 2016-2017 и 2017-2018 учебных годов. Разработаны практические рекомендации по усовершенствованию процесса физического воспитания студентов ГрГУ на основе оценки и анализа уровня физической подготовленности студентов.

Предполагалось, что полученные результаты сравнительного анализа оценки уровня физической подготовленности будут способствовать эффективному совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузе. Благодаря оценке и анализу проведенных исследований можно судить об уровне подготовленности студентов ГрГУ им. Я. Купалы с целью совершенствования учебного процесса в последующие периоды их учебной деятельности. Показатели тестирования уровня физической подготовленности студентов ГрГУ им. Я. Купалы 2016-2018 учебных годов выявили некоторые закономерности.

В действующей системе физического воспитания студентов использовались три уровня организации занятий:

- 1) академический (обязательные занятия);
- 2) факультативный (самостоятельные занятия в секциях, клубах по интересам);
- 3) самостоятельный (индивидуальные и групповые занятия спортивного или физкультурно-кондиционного характера: спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, соревновательная форма организации занятий, туристические походы и т.д.)

В группах основного отделения, согласно рабочей программы и графика учебного процесса, на кафедре физического воспитания и спорта в ГрГУ им. Я. Купалы осуществлялись следующие виды занятий: по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, фитнесу, занятия в тренажерах, занятия по настольному теннису, подвижные игры [10].

С 2017 учебного года на кафедре организованы группы спортивного отделения по: футболу, по волейболу, спортивному ориентированию, гиревому спорту, по легкой атлетике.

Таким образом, разнообразие видов должно было обеспечить разносторонность развития физических качеств.

Исследования были проведены на 12 факультетах ГрГУ им. Я.Купалы 1-3 курсов в два этапа: первый – в период март-апрель 2017 г., в которых приняло участие 497 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основному учебному отделению (ОУО), из них: юношей – 223 и девушек – 274. Второй – в период март-апрель 2018 г., в которых приняло участие 433 студентов: девушек – 195 человек, юношей – 238.

Общее количество студентов ГрГУ им. Я. Купалы 1-3 курсов основного учебного отделения составляет 2597 человек, соответственно выборка составила 19,1%.

В работе были применены педагогические тесты для изучения физической подготовленности студентов, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики, по контролю за основными физическими способностями: бег на 30 м (юн. и дев.), прыжок в длину с места (юн. и дев.),поднимание туловища (юн и дев.),подтягивание на перекладине (юн.),

сгибание разгибание рук в упоре лежа (юн и дев.), челночный бег 4×9 м (юн и дев.), наклон вперед из положения сидя (юн и дев.), бег на 1500 м (дев.) и бег на 3000 м (юн.) [4].

Результаты показателей физической подготовленности позволяют косвенно оценить уровень функционального состояния, мышечной силы и силовой выносливости, гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Научная новизна исследования. Получены экспериментальные данные, на основании которых будут разрабатываться рекомендации преподавателям кафедр физического воспитания и спорта по внедрению средств и форм физического воспитания студентов, направленных на повышение уровня физических качеств как у юношей, так и у девушек.

Результаты исследования. По итогам тестирования уровня физической подготовленности были получены следующие результаты.

Показатели физической подготовленности студентов девушек и юношей 1–3 курсов основного отделения для удобства их анализа представлены, в баллах.

В тесте «Прыжок в длину с места» были показаны следующие результаты: у девушек средний результат 170,4 см или «5» баллов, у юношей – 230 см, соответственно «5» баллов.

При выполнении теста «Наклон вперед из положения сидя» были получены результаты: у девушек 14,2 см – «4,7» баллов, у юношей средний результат 8,9 см – «3,9» баллов.

Самый высокий средний результат был показан у девушек в тесте «Поднимание туловища» – 46,9 раз, и это составило «7,1» балл. Юноши проявили себя при выполнении теста «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», средний результат 39 раз – «5,5» баллов. У юношей при выполнении теста «Поднимание туловища» был показан средний результат 43 раза, соответственно средняя оценка «4,7» балла.

При выполнении теста «Челночный бег 4×9 м» девушки показали результат 11,48 с – «5,3» балла, у юношей средний результат составил 9,9 с – «5» баллов.

В тесте «Бег на 30 м» у девушек средний результат составил 5,9 с – «4,5» баллов, у юношей соответственно – 4,8 с, что соответствует «4,9» баллам.

В беге на 1500 м. девушки показали результат 8 мин 13 с или «4» балла. Самый низкий результат был показан у юношей в беге на 3000 м, средний результат составил 13 мин 02 с – «2,8» балла.

Тест «Подтягивание на высокой перекладине» юноши выполнили на «4» балла, с результатом 10 раз.

После анализа цифровых показателей физической подготовленности студентов 2017-2018у.г. было выявлено, что у студенток-девушек средний результат в тесте «Прыжок в длину с места» составил 167,9 см или соответственно «4,6» баллов. При выполнении теста «Наклон вперед из положения сидя» был получен результат 13,8 см – «4,6».

Тест «Поднимание туловища» девушки выполнили на «6,5» баллов, с результатом 45,7 раз.

При выполнении теста «Челночный бег 4×9 м» девушки показали средний результат 11,3 с – «5,2» балла.

В тесте «Бег на 30 м» у девушек средний результат составил 5,89 с – «4,86» баллов. В беге на 1500 м. девушки показали результат 7 мин 60 с или «5,4» балла.

Тест «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» девушки выполнили на «5,7» баллов, с результатом 10,3 раз.

Цифровые значения, показали, что у студентов-юношей результат в тесте «Прыжок в длину с места» были показан средний 231 см или «5,2» балла. При выполнении теста «Наклон вперед из положения сидя» результат 11,4 см – «5» баллов.

Средний результат в тесте «Поднимание туловища» – 46,2 раз, и это составило «5,7» баллов, а при выполнении теста «Подтягивание на высокой перекладине» юноши выполнили на «4,7» балла, с результатом 11 раз.

При выполнении теста «Челночный бег 4×9 м» средний результат составил 9,7 с – «5,2» балла.

В тесте «Бег на 30 м» у юношей средний результат составил 4,7, что соответствует «5,4» баллам.

Самый низкий результат был показан у юношей в беге на 3000 м, средний результат составил 13 мин – «2,9» балла.

Тест «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» юноши выполнили на «5,2» балла, с результатом 37 раз.

Сравнительный анализ исходного уровня показателей физической подготовленности у юношей 2016/2017 (ЭГ-1) и 2017/2018 (ЭГ-2) учебных годов не показал большого числа достоверных отличий между опытными группами.

Так за время проведения исследования было отмечено изменение всех показателей физической подготовленности у юношей опытных групп. По показателю скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) в опытных группах не было отмечено достоверно значимых значений ($p > 0,05$). Среднее значение у юношей ЭГ-1 составило $230,49 \pm 1,10$ см, а у юношей ЭГ-2 $231,10 \pm 0,95$ см соответственно. Средняя оценка оказалась незначительно выше у юношей ЭГ-2 – $5,16 \pm 0,14$ баллов.

Анализ в показателе активной гибкости (наклон вперед) показал, что значительно превосходит ЭГ-2, где средняя величина составила $11,37 \pm 0,28$ см ($t = -5,56$; $p < 0,001$), в то время как у юношей ЭГ-1 – $8,87 \pm 0,36$ см соответственно. Средняя оценка была выше в ЭГ-2 $4,97 \pm 0,13$ балла ($t = -5,41$; $p < 0,001$), чем в ЭГ-1 – $3,93 \pm 0,15$ баллов (таблица 1).

Таблица 1

**Показатели оценки и уровня физической подготовленности юношей
2016-2017 и 2017-2018 учебных годов**

Показатель		ЭГ-1 (2016-2017)		ЭГ-2 (2017-2018)		ЭГ-1 : ЭГ-2	
		М	m	М	m	t	p
Прыжок	рез.	230,49	1,10	231,10	0,95	-0,42	>0,05
	оценка	5,06	0,16	5,16	0,14	-0,45	>0,05
Наклон	рез.	8,87	0,36	11,37	0,28	-5,56	<0,001
	оценка	3,93	0,15	4,97	0,13	-5,41	<0,001
Подтягивание	рез.	9,84	0,33	11,07	0,21	-3,20	<0,01
	оценка	4,03	0,16	4,66	0,12	-3,14	<0,01
Поднимание туловища	рез.	43,33	0,45	46,21	0,36	-5,05	<0,001
	оценка	4,74	0,14	5,71	0,13	-5,03	<0,001
Челн. бег	рез.	9,93	0,06	9,72	0,02	3,23	<0,01
	оценка	4,99	0,15	5,19	0,12	-1,00	>0,05
Бег 30м	рез.	4,79	0,02	4,68	0,01	4,57	<0,001
	оценка	4,87	0,16	5,41	0,12	-2,72	<0,05
Бег 3000м	рез.	13,02	0,10	13,00	0,10	0,17	>0,05
	оценка	2,78	0,12	2,97	0,11	-1,10	>0,05
Сгибание/ разгибание	рез.	39,39	0,81	37,43	0,41	2,20	<0,05
	оценка	5,50	0,16	5,20	0,10	1,63	>0,05
Средний балл		4,47	0,11	4,87	0,09	-2,85	<0,05

В показателях силовых способностей (подтягивание в висе и поднимание туловища) наблюдались достоверно значимые различия между группами. Так по средним величинам и средней оценке явно превосходили юноши из ЭГ-2 ($p < 0,01-0,001$) (табл. 1). Однако по показателю сгибания и разгибания рук в упоре превосходили юноши ЭГ-1. Так средняя величина у юношей ЭГ-1 составила $39,39 \pm 0,81$ ($t = 2,20$; $p < 0,05$), а у юношей ЭГ-2 – $37,43 \pm 0,41$ соответственно. Следует отметить то, что средняя оценка была также выше у юношей ЭГ-1 – $5,50 \pm 0,16$ баллов, а у ЭГ-2 – $5,20 \pm 0,10$ баллов. Однако достоверно значимых различий не отмечалось ($p > 0,05$).

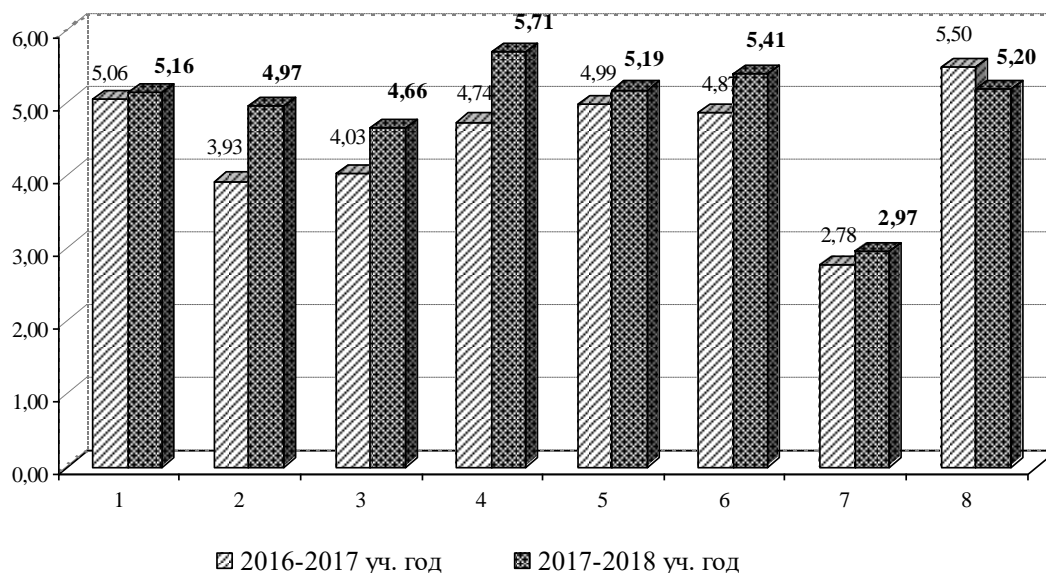


Рис. 1. Средние значения оценки у юношей

Примечание: 1. прыжок в длину с места; 2. наклон вперед; 3. подтягивание; 4. поднимание туловища; 5. челночный бег; 6. бег 30 м; 7. бег 3000 м; 8. сгибание / разгибание рук.

Сравнивая показатели координационных способностей (челночный бег 4×9 м) установлено, что средняя величина выше у юношей ЭГ-2 – 9,72±0,02 сек, в то время как у юношей из ЭГ-1 – 9,93±0,06 сек соответственно ($p < 0,001$).

Анализ в показателе скоростных способностей (бег 30 м) показал, что превосходит ЭГ-2, где средняя величина составила 4,68±0,01 сек ($t=4,57$; $p < 0,001$), в то время как у юношей ЭГ-1 – 4,79±0,02 сек соответственно. Средняя оценка была выше в ЭГ-2 и составила 5,41±0,12 баллов ($t=-2,72$; $p < 0,05$), а в ЭГ-1 – 4,87±0,16 баллов.

По показателю общей выносливости (бег 3000 м) в опытных группах не было отмечено достоверно значимых значений ($p > 0,05$). Так, среднее значение у юношей ЭГ-1 составило 13,02±0,10 мин, а у юношей ЭГ-2 13,0±0,10 мин соответственно. Средняя оценка оказалась незначительно выше у юношей ЭГ-2 – 2,97±0,11 баллов (рис. 1).

Сравнительный анализ оценки и уровня физической подготовленности девушек 2016/2017 и 2017/2018 учебных годов показал следующее: за время проведения исследования было отмечено изменение многих показателей физической подготовленности у девушек опытных групп.

Так по показателю скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) в опытных группах не было отмечено достоверно значимых значений ($p > 0,05$). Среднее значение у девушек ЭГ-1 составило 167,94±1,0 см, в то время как у девушек ЭГ-2 – 170,39±0,90 см соответственно. Средняя оценка оказалась незначительно выше у девушек ЭГ-2 – 4,99±0,14 баллов.

В показателе активной гибкости (наклон вперед) превосходила ЭГ-2, где средняя величина составила 14,23±0,36 см, в то время как у девушек ЭГ-1 она составила 13,82±0,34 см соответственно. Средняя оценка была выше в ЭГ-2 и составила 4,71±0,15 балла, чем в ЭГ-1 – 4,56±0,15 баллов. Однако достоверно значимых различий не наблюдалось ($p > 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2

Показатели оценки и уровня физической подготовленности девушек 2016-2017 и 2017-2018 учебных годов

Показатель		ЭГ-1 (2016-2017)		ЭГ-2 (2017-2018)		ЭГ-1 : ЭГ-2	
		М	m	М	m	t	p
Прыжок	рез.	167,94	1,00	170,39	0,90	-1,80	>0,05
	оценка	4,58	0,15	4,99	0,14	-1,91	>0,05
Наклон	рез.	13,82	0,34	14,23	0,36	-0,81	>0,05
	оценка	4,56	0,15	4,71	0,15	-0,68	>0,05
Поднимание туловища	рез.	45,66	0,54	46,97	0,49	-1,78	>0,05
	оценка	6,51	0,18	7,15	0,14	-2,90	<0,05
Челн. бег	рез.	11,33	0,04	11,48	0,06	-2,13	<0,05
	оценка	5,24	0,13	5,26	0,14	-0,11	>0,05
Бег 30м	рез.	5,90	0,07	5,93	0,04	-0,50	>0,05
	оценка	4,87	0,17	4,51	0,15	1,61	>0,05
Бег 1500м	рез.	7,60	0,06	8,13	0,05	-6,90	<0,001
	оценка	5,44	0,17	4,12	0,12	6,54	<0,001
Сгибание/разгибание	рез.	10,31	0,34	8,80	0,34	3,08	<0,01
	оценка	5,66	0,16	4,86	0,16	3,45	<0,01
Средний балл		5,27	0,09	5,09	0,09	1,38	>0,05

В показателях силовых способностей (поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре) наблюдались достоверно значимые различия между группами. Так по средним величинам и средней оценке по показателю «сгибание и разгибание рук в упоре» явно превосходили девушки из ЭГ-1 ($p < 0,01$) (табл. 2). Так средняя величина у девушек ЭГ-1 составила 10,31±0,34 ($t=3,08$; $p < 0,01$), а у девушек ЭГ-2 – 8,80±0,34 соответственно. Следует отметить то, что средняя оценка была также выше у девушек ЭГ-1 – 5,66±0,16 баллов ($t=3,45$; $p < 0,01$), а у ЭГ-2 – 4,86±0,16 баллов.

В показателе «поднимание туловища» средняя величина оказалась выше у девушек ЭГ-2 и составила 46,97±0,49, а у девушек ЭГ-1 – 45,66±0,54 ($p > 0,05$). Средняя оценка оказалась выше в ЭГ-2 – 7,15±0,14 баллов ($t=-2,90$; $p < 0,05$), чем в ЭГ-1 – 6,51±0,18 баллов.

Сравнивая показатели координационных способностей (челночный бег 4×9 м) установлено, что средняя величина выше у девушек ЭГ-1 – 11,33±0,04 сек, в то время как у сверстниц из ЭГ-2 – 11,48±0,06 сек ($p > 0,05$) соответственно. Средняя оценка оказалась выше в ЭГ-2 – 5,26±0,14 баллов, чем в ЭГ-1 – 5,24±0,13 баллов. Однако достоверно значимых различий не отмечалось ($p > 0,05$).

Анализ в показателе скоростных способностей (бег 30 м) показал, что незначительно превосходит ЭГ-1, где средняя величина составила 5,90±0,07 сек, в то время как у девушек из ЭГ-2 – 5,93±0,04 сек соответственно. Средняя оценка также была выше в ЭГ-1, и составила 4,87±0,17 баллов, а в ЭГ-2 – 4,51±0,15 баллов ($p > 0,05$).

По показателю общей выносливости (бег 1500 м) в опытных группах были отмечены достоверно значимые различия. Так, среднее значение у девушек ЭГ-1 составило $7,60 \pm 0,06$ мин ($t=-6,90$; $p<0,001$), а у девушек ЭГ-2 $8,13 \pm 0,05$ мин соответственно. Средняя оценка оказалась выше у девушек ЭГ-1 – $5,44 \pm 0,17$ баллов, чем у ЭГ-2 – $4,12 \pm 0,12$ баллов ($t=6,54$; $p<0,001$) (рисунок 2).

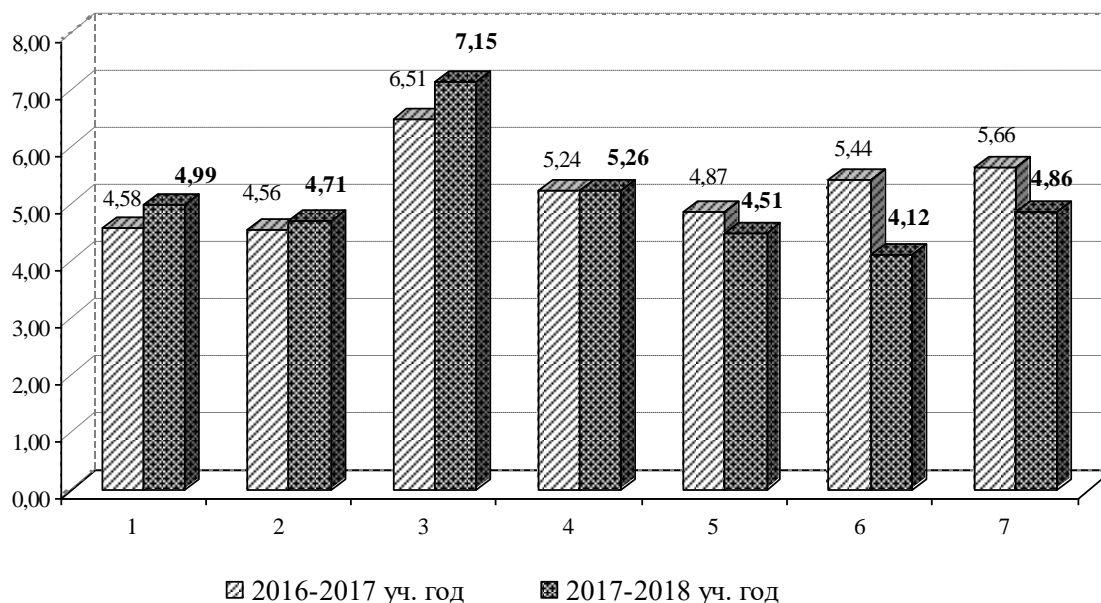


Рис. 2. Средние значения оценки у девушек

Примечания: 1. прыжок в длину с места; 2. наклон вперед; 3. поднимание туловища; 4. челночный бег; 5. бег 30 м; 6. бег 1500 м; 7. сгибание / разгибание рук

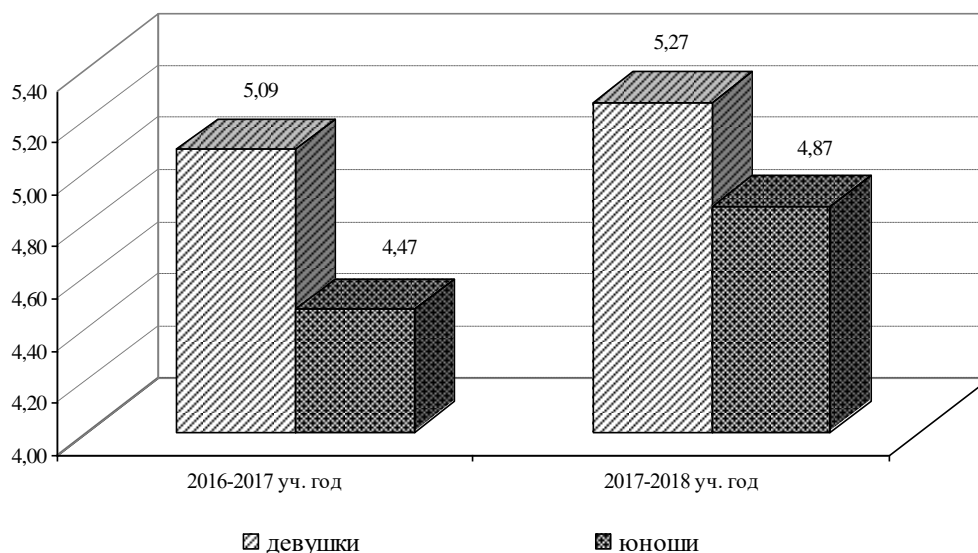


Рис. 3. Общий средний бал

Таким образом, сравнительный анализ общего среднего балла оказался выше у юношей ЭГ-2 и составил $4,87 \pm 0,09$ баллов ($t=-2,85$; $p<0,05$), чем у сверстников из ЭГ-1 – $4,47 \pm 0,11$ баллов соответственно (рис. 3).

Сравнительный анализ общего среднего балла оказался выше у девушек ЭГ-1 и составил $5,27 \pm 0,09$ баллов, а у девушек ЭГ-2 – $5,09 \pm 0,09$ баллов соответственно ($p>0,05$) (рис. 3).

Сравнительный анализ общего среднего балла оказался выше и у юношей, и у девушек 2017-2018 года обучения и составил 4,87 и 5,27 баллов, что соответствует ниже среднему и среднему уровню подготовленности студентов ГрГУ им. Я. Купалы.

Выводы. Таким образом, было установлено, что уровень физической подготовленности студентов оценивается как средний на первом курсе, на втором курсе как ниже среднего, а на третьем курсе как низкий. В целом, полученный цифровой материал по физической подготовленности студентов, юношей и девушек, установил различия по их динамике, что необходимо учитывать профессорско-преподавательскому составу кафедры во время планирования и проведения учебно-тренировочного процесса.

На основании выше сказанного, преподавателям кафедры физического воспитания и спорта рекомендуется внедрять средства и формы физического воспитания студентов, направленные на повышение уровня выявленных отстающих физических качеств как у юношей, так и у девушек.

References

1. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей (сокр. перевод с чешского). М.: Физкультура и спорт, 1982. 165 с.
Blagush, P. K. (1982). To the theory of testing motor abilities (abbr. Translation from Czech) [To the theory of testing motor abilities]. Moscow, Russia: Physical education and sport.
2. Бобр В.М. Оценка показателей физического развития студентов института туризма. *Здоровье для всех*. Пинск, 2012 г. Ч. 3. 308 с.
Beaver, V. M. (2012). Assessment of indicators of physical development of students of the tourism institute [Assessment of indicators of physical development]. *Zdorovye dlya vseh – Health For All*. Pinsk, Belarus: УО “Polesky State University”.
3. Босенко А. И., Самокиш И. И. Оценка компонентов функциональных возможностей студенток высших учебных заведений. *Здоровье для всех*. УО “Полесский государственный университет”. Пинск: ПолесГУ, 2012. Ч. 1. 232 с.
Bosenko, A. I. & Samokish, I. I. (2012). Assessing the components of the functional capabilities of female students of higher educational institutions [Assessing the components of the functional capabilities]. *Zdorovye dlya vseh – Health For All*. Pinsk, Belarus: Polesie State University.
4. Ворон П. Г., Касач В. Ф. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации. Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. 84 с.
Raven, P. G. & Kasach, V. F. (2016). Organizational and methodological foundations of the implementation of the State Physical Culture and Health Complex of the Republic of Belarus in the practice of organizations [Organizational and methodological foundations: textbook]. Minsk, Belarus: Republican Training Center of the Physical Education of the Population.
5. Дойняк Ю.П. Физическая подготовленность студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина. *Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма*. Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. 271 с.
Doinyak, Yu. P. (2012). Physical fitness of students of UO MGPU them. I. P. Shamyakina [Physical fitness of students]. *Aktualnyye problemy fizicheskogo vospitaniya, sporta i turizma. – Actual problems of physical education, sports and tourism*. Mazyr, Belarus: Moscow State Pedagogical University named after I. P. Shamyakina.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М: Гардарики, 2007. 448 с.
Pyinich, V. I. (2007). The physical education of the student [The physical education of the student: textbook]. Moscow, Russia: Gardariki.
7. Ляликова Н.Н., Байкова Т.В. Физическое воспитание в вузах – проблемы и пути их решения. *Здоровье для всех*. Пинск: ПолесГУ, 2013. 381 с.
Lyalikova, N. N. & Baykova, T. V. (2013). *Physical education in universities – problems and solutions*. [Physical education in universities – problems and solutions] *Zdorovye dlya vseh – Health For All*. Pinsk, Belarus: PolesGU.
8. Тимошенко В.В. Анализ физической подготовленности студентов 1-4 курсов основного учебного отделения в начале учебного года. *Здоровье для всех*. Пинск: ПолесГУ, 2013. 380 с.
Timoshenkov, V. V. (2013). Analysis of the physical fitness of students 1-4 courses of the main academic department at the beginning of the school year [Analysis of the physical fitness of students]. Pinsk, Belarus: PolesGU.
9. Тимошенко В. В. Динамика физического развития, подготовленности и физической работоспособности студенток на протяжении четырех лет занятий физической культурой в вузе. Республиканский межведомственный сборник. Минск, 1996, вып. 26. 96 с.
Timoshenkov, V. V. (1996). The dynamics of physical development, fitness and physical performance of students over four years of physical education at the university [The dynamics of physical development, fitness and physical performance: textbook]. Minsk, Belarus: Republican interdepartmental collection.
10. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.

Tipovaya uchebnaya programma dlya uchrezhdeniy vysshego obrazovaniya (vysshikh uchebnykh zavedeniy) «Fizicheskaya kultura» [Typical curriculum for institutions of higher education. Physical Education]. (2017). Minsk, Belarus: Ministry of Education of the Republic of Belarus.

11. Усков Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния. *Теория и практика физической культуры*. М., 2003. № 6. 104 с.
Uskov, G. V. (2003). Programmy trenirovochnykh rezhimov dlya studentov s razlichnym urovnem funktsionalnogo sostoyaniya. [Programs of training modes for students with different levels of functional state] Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – Theory and practice of physical education. Moscow, Russia: research and publishing center.
12. Хрусталева Г. А. Обоснование уровня физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма. Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. 271 с.
Khrustaleva, G. A. (2012). Obosnovaniye urovnya fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov v igrovykh vidakh sporta. [Justification of the level of physical fitness of highly qualified athletes in playing sports [Justification of the level of physical fitness]. Aktualnyye problemy fizicheskogo vospitaniya, sporta i turizma – Actual problems of physical education, sports and tourism. Mazyr, Belarus: Moscow State Pedagogical University named after I. P. Shamyakina.
13. Черненко В. А. Количественная оценка показателей физической подготовленности студентов. Вестник спортивной науки. М., 2011. Вып. 2. 72 с.
Cherenko, V. A. (2011). Quantitative assessment of students' physical fitness indicators [Bulletin of sports science: textbook]. Moscow, Russia: research and publishing center.

Yuraha O.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6997-1820>
Senior Lecturer, Department of Education and Sports
Grodno State University named after Yanka Kupala
Grodno, Belarus E-mail: urago73@mail.ru

CONCEPTUAL BASIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF YANKA KUPALA GRODNO STATE UNIVERSITY

Purpose of the study. Analysis of the level of physical fitness of the Yanka Kupala State University of Grodno students.

Research Methodology. The content of the article is devoted to a comparative analysis of the level of physical fitness of students of Grodno State University I Kupala. As a result, a comparative analysis of the preparation of three-year students was given. The study was conducted in study groups of a higher educational institution in the city of Grodno (Republic of Belarus). In the work, pedagogical tests were used to study the physical fitness of students, provided by the State Physical Culture and Health Center of the Republic, to monitor the basic physical abilities: running 30 meters; long jump from a place; raising the torso; pulling up on the crossbar (boys), bending the extension of the arms in an emphasis lying down; shuttle run 4 × 9 m; leaning forward from a sitting position; 1,500 m run (girls) and 3,000 m run (boys).

Results. During the study, there was a change in all indicators of physical fitness in both boys and girls from experimental groups. A comparative analysis of the overall average score turned out to be higher in young men of EG-2 and amounted to 4.87 ± 0.09 points ($t = -2.85$; $p < 0.05$) than in peers from EG-1 – 4.47 ± 0.11 points, respectively. A comparative analysis of the overall average score was higher in EG-1 girls and amounted to 5.27 ± 0.09 points, and in EG-2 girls – 5.09 ± 0.09 points, respectively ($p > 0.05$).

The scientific novelty. Experimental data were obtained, on the basis of which there will be developed recommendations for teachers of the departments of physical education and sports on improving the physical qualities of young men and women.

Conclusions. The analysis of the test results helped to identify the most weaknesses in the physical preparation of students of the YSU GrSU Kupala, which leads to the need for the introduction of new means and forms of physical education of students aimed at increasing the level of identified lagging physical qualities, both for boys and girls.

Key words: student, physical education, physical fitness, testing, main educational Department.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2019 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор В. О. Баркоб