

**Оценка общей физической подготовленности у студентов
спортивного учебного отделения**

Ковель С. Г., Боровок О. А., Щекало Г. Н.
Белорусский национальный технический университет

Целью исследования являлось изучение уровня общей физической подготовленности студентов, занимающихся в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ.

В исследовании приняли участие 186 студентов 1–5 курсов (168 мужчин и 18 женщин), занимающихся в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ волейболом ($n=54$), настольным теннисом ($n=62$), тяжелой атлетикой ($n=19$), пауэрлифтингом ($n=19$), дзюдо ($n=11$), лыжными гонками ($n=21$).

Для оценки двигательной подготовленности использовали стандартные тесты, характеризующие основные физические качества: прыжок в длину с места (сантиметры), челночный бег 4×9 метров (секунд), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз), наклон вперед из положения сидя (сантиметры), подтягивание на высокой перекладине (количество раз), бег 30 м (секунд), бег 1500 м (минут, секунд), плавание 50 м (секунд, без учета времени).

В ходе исследования установлено, что у студентов, занимающихся в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ, прыжок в длину с места составляет от $206,6\pm 21,34$ см до $256,3\pm 19,89$ см, челночный бег 4×9 метров – от $8,9\pm 0,4$ до $10,7\pm 0,83$ с, сгибание-разгибание рук в упоре лежа – от $34,9\pm 10,5$ раз до $52,1\pm 13,84$ раз, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту – от $39,4\pm 7,9$ до $61,1\pm 6,64$ раз, наклон вперед из положения сидя – от $8,4\pm 8,1$ до $20,09\pm 6,65$ см, подтягивание на высокой перекладине – от $10,2\pm 7,1$ до $18,2\pm 5,90$ раз, бег 30 м – от $4,4\pm 0,20$ до $5,4\pm 0,58$ с, бег 1500 м – $10,89\pm 0,75$ с, плавание 50 м – от $44,9\pm 5,48$ до $59,3\pm 11,55$ с и без учета времени. Показатели двигательной подготовленности у представителей различных видов спорта, занимающихся в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ, существенно не отличаются ($p>0,05$).

Полученные результаты позволили разработать критерии оценки по пятибалльной шкале показателей общей физической подготовленности студентов, занимающихся в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ.