

отметке «Отлично»; в беге на 3км. – 12,01с., что соответствует отметке «Отлично».

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности курсантов факультета связи и АСУ

| № п/п | Контрольные упражнения | Курсанты n = 74 | | | | | | | |
|-------|---|-----------------|-----------------------|---------|---------------------|----------|-----------|---------|-----------|
| | | 2019г. | | 2020г. | | 2021г. | | 2022г. | |
| | | I курс | Отметка | II курс | Отметка | III курс | Отметка | IV курс | Отметка |
| 1. | Подъем переворотом на перекладине, кол-во раз | 2,1 | «Неудовлетворительно» | 5,3 | «Удовлетворительно» | 10,2 | «Отлично» | 10,4 | «Отлично» |
| 2. | Бег 100 м, с | 15,3 | «Удовлетворительно» | 14,3 | «Хорошо» | 13,5 | «Отлично» | 13,3 | «Отлично» |
| 3. | Бег 3 км, мин/с | 13,41 | «Неудовлетворительно» | 13,07 | «Удовлетворительно» | 12,03 | «Отлично» | 12,01 | «Отлично» |

В результате сравнительного анализа курсантов следует отметить улучшение показателей физической подготовленности произошло к III и IV курсов обучения.

На основании выполнения контрольных упражнений курсантами и анализа полученных результатов можно сделать заключение, что разработанная программа по дисциплине «Физическая культура» для учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и военных факультетом вузов Республики Беларусь соответствует требованиям высшей школы по физической подготовке курсантов.

УДК 796.015.132

Н.Н. Филиппов, доц., д-р пед. наук (БГТУ, Минск)

РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Физическая подготовленность студентов является результатом физической подготовки и определяется степенью развития физических качеств. Разработанные в процессе исследования оценки уровня физической подготовленности для студентов-девушек I-IV курсов фа-

культета ТОВ позволяют своевременно сдавать контрольные нормативы на положительные оценки.

Развитие современной высшей школы предполагает не только формирование профессиональных компетенций, но и гармоничное развитие личности студента в течение всего периода обучения в учреждении высшего образования. Укрепление здоровья и повышение двигательной активности является ключевой задачей физического воспитания в вузе. Поиск наиболее оптимальных средств физической культуры учитывающих интересы студентов, позволяет оптимизировать содержание педагогического процесса и обеспечивает повышение уровня физической подготовленности молодежи.

В типовой учебной программе для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» рекомендованы нормативы физической подготовленности, которые не в полной мере соответствуют уровню физической подготовленности студенческой молодежи для их выполнения и получения положительной оценки [1].

Цель исследования – обосновать контрольные тесты в период учебного года и разработать оценки уровня физической подготовленности для студентов-девушек 17-18 лет 19-22 года основного и подготовительного отделения.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение нормативно-правовых документов, контрольные испытания, математико-статистические методы анализа и обобщения результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая подготовленность студентов 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. Контрольные испытания студентов основного и подготовительного отделений оценивались по 10-ти бальной шкале оценок по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 30, 100 и 1500 м, челночный бег 4х9 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Исследования проводились в период с 2017/2018 по 2021/2022 учебный год профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета.

В исследовании приняли участие студентки УО «БГТУ» факультета ТОВ в количестве 2500 человек. Анализ полученных результатов тестирования за пять лет, представленный в таблицах 1 и 2 по-

казывает научно-обоснованный уровень физической подготовленности девушек 1-4 курсов.

Таблица 1 – Анализ уровня физической подготовленности девушек 1 курса УО «БГТУ»

| 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 |
| Прыжки в длину с места, см | 149 и менее | 153 | 159 | 165 | 169 | 173 | 178 | 185 | 190 | 198 и более |
| Бег 30 м, с | 6,2 и более | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,1 и менее |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,9 и более | 11,7 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,4 | 10,3 и менее |
| Бег 100 м, с | 19,0 и более | 18,8 | 18,3 | 17,8 | 17,5 | 17,3 | 16,8 | 16,5 | 16,1 | 15,9 и менее |
| Бег 1500 м, мин.с | 9.50 и более | 9.33 | 9.07 | 8.49 | 8.32 | 8.21 | 8.10 | 7.57 | 7.39 | 7.28 и менее |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., раз | 29 и менее | 31 | 34 | 37 | 39 | 41 | 42 | 45 | 48 | 52 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 и более |

Таблица 2 – Анализ уровня физической подготовленности девушек 2-4 курса УО «БГТУ»

| 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 |
| Прыжки в длину с места, см | 149 и менее | 155 | 162 | 166 | 170 | 174 | 179 | 186 | 193 | 200 и более |
| Бег 30 м, с | 6,0 и более | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,1 | 5,0 и менее |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,8 и более | 11,6 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,3 | 10,2 и менее |
| Бег 100 м, с | 18,7 и более | 18,4 | 18,0 | 17,7 | 17,4 | 17,1 | 16,7 | 16,4 | 16,0 | 15,7 и менее |
| Бег 1500 м (д), мин. с | 9.31 и более | 9.15 | 8,53 | 8.41 | 8.30 | 8.17 | 8,02 | 7.47 | 7.31 | 7.21 и менее |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., раз | 27 и менее | 32 | 35 | 38 | 40 | 42 | 45 | 48 | 51 | 54 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 0 | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 17 и более |

В заключении следует отметить, что полученные уровни физической подготовленности студентов-девушек в процессе сдачи контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» позволяют сравнивать с нормативами учебной программы для учреждений высшего образования и вносить изменения в редакцию новой учебной программы на 2023-2028 учебные годы.

Внесение изменений в учебную программу позволят студенткам своевременно выполнять зачетные требования по контрольным нормативам, в соответствии с полученными результатами в ходе проведенного исследования. Также представленные уровни физической подготовленности позволяют каждой студентке оценить свою подготовленность по десятибальной шкале.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.