

АНАЛИЗ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Введение. Важнейшим стратегическим достоянием любого государства является здоровье его граждан. Физическая культура в высших учебных заведениях Республики Беларусь проводится на основании статьи 32 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» принятого 4 января 2014 г. №125-3 и типовой учебной программы для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 года. Согласно нормативно-правовых документов в Республике Беларусь учебные занятия в вузах по дисциплине «Физическая культура» проводятся на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах – двух учебных часов и двух факультативных часов в учебную неделю.

Физическая культура в высших учебных заведениях страны в современных социально-экономических условиях направлена на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, и привлечение ее к здоровому образу жизни. Одним из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студентов на учебных занятиях по физической культуре является выявление у занимающихся уровня физического развития и физической подготовленности с целью индивидуализации учебного процесса направленного на улучшение определенных функций и систем организма.

Цель исследования – технологическое обоснование годичной динамики физической подготовленности и выявление наиболее эффективных форм организации и проведения учебного процесса со студентами основного отделения в Белорусском государственном технологическом университете.

Методы исследования. В работе использовались следующие 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 испы-

тания студентов основного учебного отделения оценивались по «10» бальной шкале оценок (Типовая учебная программа 2008, 2017 гг.), по следующим тестам: бег 100 м. (юноши, девушки), бег 1000 м. (юноши), бег 500 м. (девушки), прыжок в длину с места (юноши, девушки), подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) [1].

Исследования проводились в течение 2017/2018 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета. В исследовании приняли участие студенты БГТУ всех факультетов в количестве 5682 студентов (юношей – 2330, девушек – 3352 человека).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 1, выявил, что у студентов-юношей основного учебного отделения всех факультетов на 2-4 курсах прослеживается динамика физической подготовленности:

Таблица 1 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 2-4 курсов основного учебного отделения БГТУ в 2017/2018 учебном году

| Тесты | Курсы | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------|--------|-------|--------|---------------|--------|-------|--------|
| | 2 курс, n=980 | | | | 3 курс, n=760 | | | | 4 курс, n=590 | | | |
| | октябрь | | май | | октябрь | | май | | октябрь | | май | |
| | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| Бег 100 м., с | 14,0 | 5 | 14,2 | 4 | 13,9 | 6 | 14,1 | 5 | 14,2 | 3 | 14,1 | 4 |
| Бег 1000 м, мин., с | 3.59 | 1 | 3.43 | 3 | 3.58 | 1 | 4.45 | 0 | 4.16 | 0 | 4.08 | 0 |
| Подтягивание на перекладине, к-во | 9,1 | 4 | 9,1 | 4 | 9,7 | 4 | 9,9 | 4 | 10,1 | 5 | 10,2 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 228,8 | 4 | 233,9 | 5 | 230,6 | 5 | 235,3 | 5 | 233,9 | 3 | 234,7 | 5 |

- в беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5; 6 и 3 балла, а в мае – 4; 5 и 4, т.е. прослеживается снижение результатов при сдаче теста у студентов на втором и третьем курсах и повышение на четвертом курсе;

- в беге на 1000 м (скоростная выносливость) – в октябре месяце результаты тестирования на втором, третьем и четвертом курсах составили 1; 1 и 0 баллов, а в мае – 3; 0 и 0 баллов соответственно, т.е. на третьем и четвертом курсах происходит снижение результатов;

- в подтягивании на перекладине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 4 и 5 баллов, а в мае составили также 4; 4 и 5 баллов, т.е. остались на одном уровне;

- в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 5 и 3 балла, а в мае – 5, 5 и 5 баллов, т.е. произошло повышение результатов (таблица 1).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 2 выявил, что у студентов-девушек основного учебного отделения всех факультетов на 2-4 курсах прослеживается, также как и у юношей, динамика физической подготовленности:

- в беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 3, 3 и 2 балла, а в мае – 2, 2 и 3, т.е. прослеживается снижение на 2-м и 3-м курсах и повышение на 4-м курсе;

- в беге на 500 м (скоростная выносливость) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4, 5 и 3 балла, а в мае – 3, 4 и 5, т.е. прослеживается снижение на 2-м и 3-м курсах и повышение на 4-м курсе;

- в поднимание туловища из положения лежа на спине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5, 6 и 7 балла, а в мае – 6, 6 и 7 т.е. произошло повышение результатов;

- в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5, 3 и 5 баллов, а в мае – 5, 6 и 6, т.е. повышение на 3-м и 4-м курсах.

Исходя из полученных результатов, можно констатировать, что скоростно-силовые качества у студентов в процессе занятий по физической культуре развивались значительно лучше, чем силы и особенно выносливости.

Заключение. Анализ показателей физической подготовленности студентов вторых-четвертых курсов Белорусского государственного технологического университета выявил следующую закономерность. Показатели физической подготовленности студентов улучшаются к концу второго курса (четвертому семестру), а к концу четвертого курса (восьмому семестру) снижаются, и особенно у юношей в тесте, характеризующим общую выносливость. В процессе учебы в вузе прослеживается общая тенденция ухудшения показателей физической подготовленности студентов.

Таблица 2 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек 2-4 курсов основного учебного отделения БГТУ в 2017/2018 учебном году

| Тесты | Курсы | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------|--------|--------|----------------|--------|--------|--------|---------------|--------|--------|--------|
| | 2 курс, n=1420 | | | | 3 курс, n=1360 | | | | 4 курс, n=572 | | | |
| | октябрь | | май | | октябрь | | май | | октябрь | | май | |
| | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| Бег 100 м., с | 17,3 | 3 | 17,4 | 2 | 17,1 | 3 | 17,4 | 2 | 17,3 | 2 | 17,2 | 3 |
| Бег 500 м, мин., с | 2.09,2 | 4 | 2.10,2 | 3 | 2.01,7 | 5 | 2.07,0 | 4 | 2.14,7 | 3 | 2.04,0 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во | 46,7 | 5 | 49,4 | 6 | 49,5 | 6 | 49,2 | 6 | 54,0 | 7 | 53,8 | 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 173,4 | 5 | 171,3 | 5 | 174,3 | 3 | 175,0 | 6 | 172,8 | 5 | 175,2 | 6 |

Тестирование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития физических качеств, в полной мере, не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования учебного процесса по физической культуре в период обучения в вузе для выполнения учебной программы и сдачи контрольных нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

ЛИТЕРАТУРА

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