

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ПОСТУПИВШИХ НА 1 КУРС ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Физическая подготовленность студентов является необходимой частью жизнедеятельности человека на протяжении всей жизни. Физическая культура в учреждениях высшего образования направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом здорового образа жизни студентов.

Тестирования физической подготовленности проводились у студентов 1 курса факультета технологии органических веществ по следующим тестам.: прыжок в длину с места (юноши, девушки), бег 30 м. и 100 м. (юноши, девушки), челночный бег 4х9 (юноши, девушки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки), поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с. (юноши, девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши), бег 3000 м. (юноши), бег 1500 м. (девушки). Физическая подготовленность студентов явилась результатом физической подготовки выпускников разных школ Республики Беларусь поступивших на 1 курс технологического университета. В исследовании приняли участие 58 юношей и 110 девушек.

В ходе тестирования студентов нами были получены следующие результаты у юношей: прыжок в длину с места – 225 см., бег 100 м – 14,0 с., бег 30 м. – 4,6 с., подтягивание на перекладине – 6,5 раз, бег 3000 м. – 15мин. 40 с. Сравнив контрольные нормативы физической подготовленности студентов учебной программы по дисциплине «Физическая культура» были получены средние оценки по следующим тестам: прыжок в длину с места – 4 балла, бег 30 м. – 6 баллов, бег 100 м. – 5 баллов, бег 3000 м. – 2 балла. Необходимо отметить, что у студентов юношей 1 курса низкие показатели были получены в беге на 3000 м., что свидетельствует о низкой подготовленности физического качества выносливости у школьников-выпускников.

Средние результаты у студентов-девушек 1 курса следующие: прыжок в длину с места – 167 см., бег 30 м. – 5,6 с., бег 100 м. – 17,2 с., бег 1500 м. – 8 мин. 50 с. Сравнив результаты с контрольными нормативами физической подготовленности учебной программы получили ниже следующие оценки в баллах: прыжок в длину с места – 4 балла, бег 30 м. – 6 баллов, бег 100 м. – 3 балла, бег 1500 м. – 2 балла. Следует отметить, что у студентов-девушек 1 курса низкие показатели были получены в беге на 100 м. и 1500 м., что позволяет сделать заключение о недостаточной физической подготовленности студентов выпускников школ Республики Беларусь.

Анализ показателей физической подготовленности студентов первого курса Белорусского государственного технологического университета выявил следующее:

- недостаточную физическую подготовленность у юношей в подтягивании на перекладине и в беге на 3000 м.;
- у девушек выявили низкие показатели в беге на 100 м. и 1500 м.

Тестирование также показало, что различные формы организации физического воспитания в школах Республики Беларусь, применяемые для развития физических качеств, не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования учебного процесса по физической культуре для выполнения учебной программы и сдачи контрольных нормативов экзамена.

Применение такой формы педагогического контроля позволяет дать объективную оценку проведения учебного процесса на кафедре физического воспитания и спорта, значительно активизировать учебную работу преподавателей.

Сам факт наличия подобных зачетных требований организует и направляет учебную деятельность студентов, побуждает их к более активному отношению к занятиям, формирует стремление заниматься физической культурой и спортом в полную силу.

Сравнительный анализ контрольных оценок в течение учебного года предоставляет преподавателю возможность фактически аргументировать достигнутый студентом итоговый результат. Эта аргументация является достаточно убедительной для студентов в виду объективности полученной оценки. Благодаря этому существенно повышается воспитательная функция учебного процесса.