

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ВУЗА

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.

Физическая культура – универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющая на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций.

Для определения уровня физической подготовленности студентов Белорусского государственного университета нами сравнивались полученные результаты с контрольными нормативами учебной программы по дисциплине «Физическая культура» [1].

Тестирование студентов проводилось по следующим тестам: прыжок в длину с места (юноши, девушки), бег 30 м и 100 м. (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, девушки), бег 3000 м. (юноши), бег 1500 м. (девушки).

Исследования проводились в начале и конце 2021/2022 учебного года на 1 и 2 курсах факультета органических веществ.

Динамика результатов физической подготовленности студентов-юношей представлена в таблице 1.

Анализ динамики контрольных результатов юношей 1 и 2 курсов студентов БГТУ в 2021/2022 учебном году показал, что у студентов

1 курса показатели улучшились в подтягивании на высокой перекладине, поднимании туловища из положения лежа на спине за 60 с.

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности студентов-юношей 1 и 2 курсов Белорусского государственного технологического университета в 2021/2022 учебном году

Тесты	1 курс n=53				2 курс n=54			
	осень		весна		осень		весна	
	рез-таг	оценка	рез-таг	оценка	рез-таг	оценка	рез-таг	оценка
1. Прыжок в длину с места, см	234,6	5,0	235,4	6,0	233,5	5,0	234	5,0
2. Бег 30 м, с	4,5	8,0	4,6	6,0	4,5	8,0	4,7	5,0
3. Челночный бег 4×9 м, с	9,7	3,0	9,6	4,0	9,4	5,0	9,5	3,0
4. Бег 100 м, с	14,0	5,0	13,9	5,0	13,9	5,0	13,9	5,0
5. Бег 3000 м, мин. с	17,00	12,0	16,45	2,0	16,30	2,0	16,50	2,0
6. Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз	5,0	1,0	6,3	1,0	6,6	1,0	6,8	1,0
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, к-во раз	41,0	5,0	42,5	6,0	43,4	6,0	44,0	6,0
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	27,5	3,0	27,8	3,0	32,3	5,0	37,0	8,0

Существенное снижение результата в беге на 3000 м. было выявлено у студентов на 2 курсе. Положительная динамика была выявлена за учебный год на 2 курсе в беге на 100 м. и сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Ухудшились показатели у юношей 2 курса в беге на 3000 м.

Динамика результатов физической подготовленности студентов-девушек представлена в таблице 2.

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 2, выявил, что у студентов-девушек основного учебного отделения факультета ТОВ на 1-2 курсах варьируется динамика физической подготовленности.

Анализ полученных данных показал, что у девушек в 2021/2022 учебном году положительная динамика наблюдалась на 1 и 2 курсах в основном по всем тестам физической подготовленности. Существенные приросты результатов контрольного тестирования выявлены у девушек 1 курса в беге на 30 м.-0,1 с., поднимании туловища из положения лежа на

спине за 60 с.-1 раз, сгибании и разгибании рук в упоре лежа-1 раз к концу учебного года.

Таблица 2 – Динамика физической подготовленности студентов-девушек 1 и 2 курсов Белорусского государственного технологического университета в 2021/2022 учебном году

Тесты	1 курс n=110				2 курс n=115			
	осень		весна		осень		весна	
	рез-таг	оценка	рез-таг	оценка	рез-таг	оценка	рез-таг	оценка
1. Прыжок в длину с места, см	170,5	5,0	172,3	5,3	169,7	4,7	172,4	5,3
2. Бег 30 м, с	5,8	5,2	5,7	5,0	5,5	7,0	5,6	6,0
3. Челночный бег 4×9 м, с	11,0	4,0	10,9	5,0	10,8	5,0	10,7	6,0
4. Бег 100 м, с	17,4	2,4	17,2	3,0	17,3	2,9	17,2	3,0
5. Бег 1500 м, мин. с	8,40	3,3	8,21	3,6	8,30	3,4	8,27	3,7
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, к-во раз	38,0	4,0	39,0	4,3	39,0	4,3	40,0	5,0
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	6,0	5,0	7,0	5,6	7,0	5,6	8,0	6,0

На 2 курсе положительные приросты были выявлены у девушек в прыжке в длину с места-2,7 см. к концу учебного года, в челночном беге 4х9 м. на 0,1 с. соответственно. Улучшился показатель в тесте сгибания и разгибания рук в упоре лежа к концу учебного года. Однако, необходимо отметить, что в результате тестирования девушек неудовлетворительные оценки были получены в беге на 100 м. и 1500 м.

ЛИТЕРАТУРА

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