

результате, более комплексно и целенаправленно решать вопросы укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, двигательной активности и внедрения физической культуры в образ жизни студентов.

В заключение необходимо отметить, что основной формой физической культуры в вузе, как и условиях традиционного подхода, остаются обязательные занятия.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

*Филиппов Н.Н.
г. Минск, Республика Беларусь*

The article describes the issues of physical fitness of technical university students. As a result of testing, students received scores on a ten-point scale

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-З и типовой учебной программы для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 года [1].

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 испытания 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 – 1325, девушек – 1217 человек).

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

Таблица 1. Анализ физической подготовленности юношей 1 и 2 курсов студентов Белорусского государственного технологического университета в 2017/2018 учебном году

Тесты	1 курс n=667				2 курс n=658			
	осень		весна		осень		весна	
	рез-тат	оце-нка	рез-тат	оце-нка	рез-тат	оце-нка	рез-тат	оце-нка
1. Прыжок в длину с места, см	29.1	.2	30.4	.9	33.6	.7	37.3	.6
2. Бег 30 м, с	.8	.8	.7	.7	.5	.8	.6	.6
3. Челночный бег 4×9 м, с	.5	.8	.3	.5	.4	.6	.3	.1
4. Бег 100 м, с	4.0	.2	3.9	.3	3.8	.8	3.7	.1
5. Бег 3000 м, мин. с	5.36	.4	5.27	.6	5.2	.4	5.23	.3
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз	.4	.4	.7	.9	.7	.9	.1	.7
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	1.0	.6	2.6	.7	6.0	.8	3.2	.9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1.4	.9	8.2	.5	5.4	.7	3.8	.5

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

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.

Таблица 2. Анализ физической подготовленности девушек 1 и 2 курсов студентов Белорусского государственного технологического университета в 2017/2018 учебном году

Тесты	1 курс n=650				2 курс n=567			
	осень		весна		осень		весна	
	ре-з-тат	оце-нка	ре-з-тат	оце-нка	ре-з-тат	оце-нка	ре-з-тат	оце-нка

1. Прыжок в длину с места, см	73.3	.3	72.5	.6	69.0	.1	70.8	.3
2. Бег 30 м, с	.6	.2	.6	.2	.6	.9	.5	.4
3. Челночный бег 4×9 м, с	0.9	.3	0.7	.4	1.0	.6	0.8	.3
4. Бег 100 м, с	7.4	.5	7.2	.8	7.5	.3	7.3	.7
5. Бег 1500 м, мин. с	.48	.8	.36	.7	.01	.7	.12	.6
6. Поднимание туповища из положения лежа на спине за 60 с, раз	9.3	.8	1.1	.4	8.8	.5	9.1	.8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	.3	.2	.2	.5	.1	.6	.3	.6

Заключение. Анализ показателей физической подготовленности студентов первых-вторых курсов Белорусского государственного технологического университета выявил следующую закономерность.

Показатели физической подготовленности студентов варьируются в течении четырех семестров.

В процессе учебы в вузе прослеживается общая тенденция недостаточной физической подготовленности у девушек в беге на 100 м, 1500 м, сгибании и разгибание рук в упоре лежа. У юношей – в подтягивании на высокой перекладине и в беге на 3000 м.

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.

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

*Жижевский О.В. Гайсенкович Е.Н.
г. Минск, Республика Беларусь*

The decrease in activity depends on a number of significant factors. Active activities are the main factor of conscious attitude to the choice of means of force training

В статье рассматривается актуальная проблема. На рис.1 перечислены факторы, которые, по мнению студенток УВО, снижающие их активность по физическому воспитанию с преимущественно силовой направленностью. Снижение активности зависит от ряда существенных факторов. Установленного первостепенными факторами у респонденток - студенток УВО из областных центров