

Исходя из полученных результатов, можно констатировать, что физическая подготовленность выпускников школ находится на ниже-среднем уровне и требует серьезной корректировки учебной программы на кафедре физического воспитания и спорта с целью подготовки студентов 1 курса к сдаче контрольных нормативов.

Заключение. Анализ показателей физической подготовленности студентов 1 курс, факультета технологии органических веществ Белорусского государственного технологического университета выявил следующее:

1. Полученные показатели физической подготовленности студентов в беге на 100 м, как у юношей, так и у девушек в основном неудовлетворительные. У девушек показатели в беге на 1500 м в среднем соответствуют по оценочной шкале 1 баллу, у юношей в беге на 3000 м также полученные результаты соответствуют 1 баллу.

2. Кафедре физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» необходимо апробировать контрольные нормативы учебной программы для внесения изменений с целью соответствия функциональному состоянию и физической подготовленности студентов 1 курса.

ЛИТЕРАТУРА

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

УДК 796.015

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА В 2023/2024 УЧЕБНОМ ГОДУ

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 учреждениях высшего образования 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 и подготовительного отделений Белорусского государственного технологического университета.

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 2017 г.), по следующим тестам: бег 100 м. (юноши, девушки), бег 3000 м. (юноши), бег 1500 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 2023/2024 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета. В исследовании приняли участие студенты БГТУ в количестве 300 студентов (юношей – 147, девушек – 153 человека).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 1, выявил, что у студентов-юношей основного и подготовительного учебного отделения студентов 3 курса прослеживается динамика физической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-юношей 3 курса основного и подготовительного учебного отделения БГТУ в 2023/2024 учебном году

Тесты	Курсы			
	3 курс, n=147			
	осень		весна	
	результат	оценка	результат	оценка
Бег 100 м., с	13,9	6	13,8	6
Бег 3000 м, мин., с	15,32	1	15,10	1
Подтягивание на перекладине, к-во	8	2	10	4
Прыжок в длину с места, см	228	4	235	6

В беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на третьем курсе составили 13,8 с, что соответствует оценке 6, прослеживается к концу 3 курса обучения улучшение показателей в подтягивании на перекладине и в прыжке в длину с места, что соответствует у юношей 4 и 6 баллам.

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 2 выявил, что у студентов-девушек основного и подготовительного учебного отделения 3 курса прослеживается улучшение динамики физической подготовленности к концу учебного года.

В беге на 100 м (быстрота) – в октябре и мае месяце результаты на третьем курсе составили 17,4 и 16,8, что соответствует 2 и 4 баллам. В беге на 1500 м (скоростная выносливость) – в октябре месяце полученный результат составил 9 мин. 22 сек., а в мае месяце – 8, мин. 50 сек, что соответствует оценкам 2 и 3 балла. В поднимание туловища из положения лежа на спине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на третьем курсе составил 38 раз, а в мае месяце – 42 раза, что соответствует по оценочной шкале 4 и 6 баллам. В прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре месяце результаты на третьем курсе составили 165 см, а к концу года результат составил 172 см, что соответственно 4 и 5 баллов (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов-девушек 3 курса основного и подготовительного учебного отделения БГТУ в 2023/2024 учебном году

Тесты	Курсы			
	3 курс, n=153			
	осень		весна	
	результат	оценка	результат	оценка
Бег 100 м., с	17,4	2	16,8	4
Бег 1500 м, мин., с	9,22	2	8,50	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 60 с, к-во	38	4	42	6
Прыжок в длину с места, см	165	4	172	5

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 третьих курсов Белорусского государственного технологического университета выявил следующую закономерность. Показатели физической подготовленности студентов улучшаются к концу учебного года. В процессе учебы в вузе прослеживается общая тенденция ухудшения показателей физической подготовленности студентов. 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.

УДК 796.012.2:796.853.26

Г.А. Остапенко, канд. пед. наук, доц.,
А.И. Усацкий, асп., А.А. Шилова, студ.
(БГПУ, г. Минск)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ WKF НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль координационных способностей в системе подготовки юных каратистов 9-11 лет с целью их дальнейшего технического совершенствования в спортивном каратэ

Ключевые слова: координационные способности, каратэ WKF, развитие, спорт, результат.

Координационные способности являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юных спортсменов. В самом общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к управлению и ре-