

Подсекция «ФИЗВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

УДК 796.015

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Физическая культура в учреждениях высшего образования 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 физической подготовленности поступивших студентов на 1 курс основного и подготовительного отделений в Белорусский государственный технологический университет.

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 2024/2025 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета. В исследовании приняли участие студенты факультета ТОВ в количестве 180 студентов (юношей – 60, девушек – 120 человек).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 1, выявил, что у студентов-юношей основного и подготовительного учебного отделения факультета ТОВ прослеживается недостаточная физическая подготовленность: в беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 3,3 балла, в беге на 1500 м (скоростная выносливость) – составила 2 балла. По остальным нормативам были показаны результаты на положительные оценки. Анализ результатов девушек 1 курса представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ физической подготовленности студентов-девушек 1 курса основного и подготовительного учебного отделения БГТУ в 2024/2025 учебном году

Тесты	1 курс	
	n=120	
	октябрь	
	результат	оценка
Прыжок в длину с места, см	168	4
Бег 100 м., с	17,6	2
Бег 1500 м., мин., с	9,16	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., к-во раз	36	1
Челночный бег 4x9 м, с	10,8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	4,4	2

В подтягивании на перекладине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на первом курсе составили 8 раз– 4 балла, в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре месяце результат составил 224,0 – 4 балла, в беге на 3000 м. студенты 1 курса показали средний результата 16 мин. 20 сек., что соответствует 2 баллам. Средние результаты 1 курса юношей представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ физической подготовленности студентов-юношей 1 курса основного и подготовительного учебного отделения БГТУ в 2024/2025 учебном году

Тесты	1 курс	
	n=60	
	октябрь	
	результат	оценка
Прыжок в длину с места, см	224	4,0
Бег 30 м, с	4,9	4,0
Бег 100 м., с	14,2	4,9
Челночный бег 4x9 м, с	9,6	6,0
Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз	7,2	2,0
Бег 3000 м., мин., с	16,20	1,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., к-во раз	40	3,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	30	4,0

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,