

Заключение. Анализ результатов анкетного опроса позволил отметить актуальность изучения вопроса самостоятельных занятий физическими упражнениями с лицеистами. Значимость в современном мире самостоятельных занятий физической культурой важна потому, что обучающиеся чаще находятся во взаимосвязи с компьютерами, гаджетами и другими инновациями, однако стоит помнить о важности сохранения здоровья и быть активным гражданином своей страны.

Очевидно, что реальное представление лицеистов о значимости занятий физической культурой ещё не сформировано. Безусловно, что сформировать отношение, знания, умения и навыки обучающихся к самостоятельным занятиям следует и в том числе на уроках физической культуры под контролем преподавателя. Основным критерием отношения являются примеры взрослых, спортсменов, родителей, а также интересы, потребности в сфере физической культуры и мотивация в целом.

Список литературы

1. Закон Республики Беларусь [Электронный ресурс] : 14 января 2022 г. № 154-З Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании Принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. Одобрен Советом Республики 22 декабря 2021 г. /Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.01.2022.
2. Кобринский, М.Е. Физическая культура и здоровье учащихся. Основы знаний: пособие для учителей физ. культуры /М.Е.Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е.Кобринский, А.Г.Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. –342 с.

УДК 796.011.3

РАЗРАБОТАННЫЕ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 И 2-4 КУРСОВ

Филиппов Н.Н., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Annotation. This article presents an analysis of physical fitness testing data for students at the Belarusian State Technological University. Students' physical fitness was assessed using benchmark tests, which were then used to obtain grades on a 10-point scale. The physical fitness assessments developed for first- to fourth-year students during the study enable them to pass benchmark tests in a timely manner and achieve positive grades.

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 учитывая интересы студентов, позволяет оптимизировать содержание педагогического процесса и обеспечивает повышение уровня физической подготовленности молодежи. В типовой учебной программе для учреждений высшего образования по дисциплине «Физическая культура» рекомендованы нормативы физической подготовленности, которые не в полной мере соответствуют уровню физической подготовленности студенческой молодежи для их выполнения и получения положительной оценки [1].

Цель исследования – обоснование контрольных тестов в период учебного года и разработка оценок уровня физической подготовленности для студентов-юношей 1 и 2-4 курсов основного и подготовительного отделения.

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 и подготовительного отделений оценивались по 10-ти бальной шкале оценок по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 30, 100 и 3000 м, челночный бег 4x9 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине.

Исследования проводились в течении пяти лет с 2017/2018 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры в рамках госбюджетной темы ГБ 55-16 «Экспериментальное обоснование программных нормативов и оценок физической подготовленности студентов технического вуза на современном этапе». В исследованиях приняли участие студенты всех факультетов Белорусского государственного технологического университета в количестве 7100 юношей.

Контрольные нормативы у студентов основного и подготовительного учебных отделений принимали в сентябре и мае месяце на учебных занятиях согласно расписания и оценивались по 10-бальной шкале (типовая учебная программа 2017 г.).

Уровень физической подготовленности тестируемого оценивался как «низкий» при выполнении норматива на 1-2 балла, «ниже среднего» на 3-4 балла, «средний» на 5-6 баллов, «выше среднего» на 7-8 баллов и «высокий» на 9-10 баллов. В зависимости от количества выполненных тестов и набранной суммы баллов определялся общий уровень физической подготовленности студентов.

Анализ полученных результатов тестирования за 5 лет, представленный в таблицах 1 и 2 показывает научно-обоснованный уровень физической подготовленности юношей 1-4 курсов.

Таблица 1 – Анализ уровня физической подготовленности юношей I курса УО «БГТУ»

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места, см	199 и менее	205	212	217	220	223	228	235	245	250 и более
Бег 30 м, с	5.2 и более	5,1	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
Челночный бег 4x9 м, с	10,3 и более	10,1	9,9	9,7	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9 и менее
Бег 100 м, с	15,4 и более	15,1	14,6	14,3	14,0 5	13,8	13,6	13,3	13,1	12,9 и менее
Бег 3000 м, мин.с	19,4 5 и более	18,5 7	17,3 5	16,4 1	15,5 8	15,2 4	15,0 2	14,3 7	14,0 2	13,3 9 и менее
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	3	4	6	8	9	10	13	15 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., раз	33 и менее	34	36	39	40	42	44	46	49	51 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10 и менее	16	23	27	30	31	33	36	40	43 и более

Таблица 2 – Анализ уровня физической подготовленности юношей II-IV курсов УО «БГТУ»

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжки в длину с места, см	205 и менее	212	222	227	231	235	239	243	251	257 и более
Бег 30 м, с	5.1 и более	4,95	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4.1 и менее
Челночный бег 4х9 м, с	10 и более	9,8	9,7	9,6	9,4	9,3	9,2	9,1	8,9	8.8 и менее
Бег 100 м, с	15.4 и более	15,0	14,5	14,2	14,0	13,7	13,5	13,2	13,0	12.8 и менее
Бег 3000 м, мин.с	17.11 и более	16.43	15.56	15.26	15,06	14.49	14.31	14,00	13.22	13.03 и менее
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	4	5	7	9	10	11	14	16 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с., раз	34 и менее	35	38	40	41	43	45	47	50	52 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15 и менее	18	24	28	31	33	35	38	43	47 и более

Разработанные тесты физической подготовленности для студентов I-IV курсов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» представлены в научно-методический совет по физическому воспитанию для обсуждения и включения их в типовую учебную программу по физической культуре для учреждений высшего образования Республики Беларусь.

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 Республики Беларусь.

Список литературы

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