

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БГТУ

Н.Н. Филиппов

Белорусский государственный технологический университет, root@belstu.by

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. №125–3, Инструкции о работе кафедр фи-

зического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 №130 и типовой учебной программы для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 14 апреля 2008 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 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 г.), 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).

Исследования проводились в течение 2013/2014 учебного года профессорско-преподавательским составом кафедры. В исследовании приняли участие студенты БГТУ всех факультетов в количестве 5982 студентов (юношей – 2530, девушек – 3452 человека).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 1, выявил, что у студентов-юношей основного учебного отделения всех факультетов на 2–4 курсах прослеживается динамика физической подготовленности:

– в беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5; 6 и 3 балла, а в мае – 4; 5 и 4, т.е. прослеживается снижение результатов при сдаче теста у студентов на втором и третьем курсах и повышение на четвертом курсе;

– в беге на 1000 м (скоростная выносливость) – в октябре месяце результаты тестирования на втором, третьем и четвертом курсах составили 1; 1 и 0 баллов, а в мае – 3; 0 и 0 баллов соответственно, т.е. на третьем и четвертом курсах происходит снижение результатов;

– в подтягивании на перекладине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 4 и 5 баллов, а в мае составили также 4; 4 и 5 баллов, т.е. остались на одном уровне;

– в прыжках в длину с места (скоростно-силовая способность) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4; 5 и 3 балла, а в мае – 5, 5 и 5 баллов, т.е. произошло повышение результатов (таблица 1).

Сравнительный анализ результатов тестирования, представленный в таблице 2 выявил, что у студентов-девушек основного учебного отделения всех факультетов на 2–4 курсах прослеживается, также как и у юношей, динамика физической подготовленности:

Таблица 1–2

–в беге на 100 м (быстрота) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 3, 3 и 2 балла, а в мае – 2, 2 и 3, т.е. прослеживается снижение на 2–м и 3–м курсах и повышение на 4–м курсе;

–в беге на 500 м (скоростная выносливость) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 4, 5 и 3 балла, а в мае – 3, 4 и 5, т.е. прослеживается снижение на 2–м и 3–м курсах и повышение на 4–м курсе;

–в поднимании туловища из положения лежа на спине (мышечная сила) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5, 6 и 7 балла, а в мае – 6, 6 и 7 т.е. произошло повышение результатов;

–в прыжках в длину с места (скоростно–силовая способность) – в октябре месяце результаты на втором, третьем и четвертом курсах составили 5, 3 и 5 баллов, а в мае – 5, 6 и 6, т.е. повышение на 3–м и 4–м курсах.

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.

Выводы. Анализ показателей физической подготовленности студентов вторых–четвертых курсов Белорусского государственного технологического университета выявил следующую закономерность. Показатели физической подготовленности студентов улучшаются к концу второго курса (четвертому семестру), а к концу четвертого курса (восьмому семестру) снижаются, и особенно у юношей в тесте, характеризующим общую выносливость. 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.