

УДК 796.015.64:378

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО И ВЫПУСКНОГО КУРСОВ
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Д. Н. САМУЙЛОВ, В. Ф. ПИСАРЕНКО, Е. А. МАЛЫШЕВА

Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Изменения социоприродной среды обитания человека детерминируют ухудшение его здоровья и снижение двигательной активности. Доступность мобильной связи и интернета привели к отсутствию интереса молодежи к физическому развитию и занятиям спортом. Отмеченная тенденция подтверждается результатами сдачи спортивных нормативов в школе и университете [1]. Наблюдается рост числа обучающихся, не желающих посещать занятия физической культурой и секции по видам спорта. Кроме того, растет число студентов с отклонениями в состоянии здоровья и избыточным весом.

Действующие образовательные стандарты Республики Беларусь и Российской Федерации предусматривают обязательные регулярные занятия физической культурой и спортом не менее двух раз в неделю по два академических часа.

Одним из важнейших аспектов эффективности учебного процесса по физической культуре является оценка динамики физической подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения в университете.

Типовой учебной программой по физической культуре предлагается определение физической подготовленности студентов путем сдачи спортивных нормативов, что позволяет в индивидуальном порядке оценивать динамику физического развития обучающихся на каждом курсе [2].

С целью изучения физической подготовленности студентов первого и выпускного курсов на кафедре «Физвоспитание и спорт» Белорусско-Российского университета проводилась научно-исследовательская работа в пять этапов. Изучалась учебно-методическая литература, выбирались способ и методики исследования, производился прием контрольных нормативов, проводилась статистическая и математическая обработка данных.

В исследовании приняли участие студенты первого и выпускного курсов 2016/2017 и 2019/2020 учебных годов (380 юношей и 108 девушек), остальные студенты были отнесены к специальной медицинской группе и участия в исследовании не принимали.

Для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений использовались контрольные нормативы, разработанные методической комиссией кафедры «Физвоспитание и спорт» на основании типовой учебной программы для высших учебных заведений [3–5].

Для определения общей физической подготовки юноши сдавали бег 100 м, бег 1000 м, подтягивание на высокой перекладине; девушки – бег 100 м, бег 500 м, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для определения специальной физической подготовки юноши выполняли прыжок в длину с места, наклон вперед, поднимание прямых ног из положения вис до касания перекладины; девушки – прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

При сравнении полученных данных результатов тестов студентов первого и выпускного курсов наблюдалась положительная динамика физической подготовленности у юношей в беге на 100 м, в подтягивании, в прыжках в длину с места, в наклоне вперед, в поднимании прямых ног до касания перекладины; у девушек в беге на 100 м, в поднимании туловища, в прыжках в длину с места, в наклоне вперед, в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу.

Отрицательная динамика физической подготовленности была установлена у юношей в беге на 1000 м, а у девушек в беге на 500 м.

На основании проведенного исследования были выявлены как сильные, так и слабые стороны физической подготовленности студентов. В связи с этим при проведении учебных занятий по физической культуре актуальным является использование индивидуального подхода к обучающимся и необходимость больше времени уделять упражнениям, влияющим на повышение уровня физической подготовленности студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Самуйлов, Д. Н.** Проблемы преемственности ведения физической культуры в школе и университете / Д. Н. Самуйлов, Е. А. Малышева, А. В. Щур // *Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф.* – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2020. – С. 470–471.

2. *Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования*, утв. М-вом образования Респ. Беларусь от 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип.

3. **Самуйлов, Д. Н.** Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» в 2006 г. / Д. Н. Самуйлов // *Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.* – Минск: БГУ, 2012. – Вып. 2. – С. 223–228.

4. **Самуйлов, Д. Н.** Сравнительный анализ физической подготовки студентов первого курса ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» / Д. Н. Самуйлов // *Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики): сб. тр. VII Междунар. науч.-техн. конф.:* в 3 т. – Смоленск: Универсум, 2017. – Т. 3. – С. 238–242.

5. *Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета* / Д. Н. Самуйлов [и др.] // *Изв. Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины.* – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.