

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ГУ ВПО «БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*В статье проанализированы данные многолетнего тестирования уровня физической подготовленности и развития двигательных качеств у студентов первых курсов основного и подготовительного отделений. Полученные результаты исследования могут использоваться при составлении рабочих программ по физической культуре.*

**Ключевые слова:** сравнительный анализ, физическая подготовленность, физическое воспитание, контрольные нормативы, двигательные качества.

Качество учебного процесса по физической культуре в вузе зависит от множества объективных и субъективных причин: имеющейся материально-технической базы, штатных преподавателей, традиций вуза, спортивных интересов занимающихся и т. д. Одним из наиболее важных факторов является физическая подготовленность студентов, которая отражает уровень физической работоспособности и двигательной активности.

Следует отметить, что в настоящее время в физическом воспитании студентов сложилась проблемная ситуация: состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность молодых людей значительно ухудшились. По результатам медицинского осмотра ежегодно лишь 50-55% студентов, поступивших в ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» (далее – БРУ), отнесены к основному учебному отделению, остальные имеют различные от-

клонения в состоянии здоровья. Поэтому, как показывает практика, нормативные требования существующей программы сложны для многих студентов.

Цель исследования – статистический и сравнительный анализ данных о физической подготовленности студентов, поступивших на 1 курс БРУ, на протяжении нескольких лет и использование полученных результатов для корректировки содержания методической и практической частей рабочих программ по физической культуре.

Тестирование физической подготовленности проводилось с 2011 по 2015 год. В исследовании участвовали студенты 1 курса основного и подготовительного учебных отделений, поступившие в университет в 2011 году – 561 человек (из них 385 юношей, 176 девушек), в 2012 году – 511 человек (344 юноши, 167 девушек), в 2013 году – 469 человек (321 юноша, 148 девушек), в 2014 году – 482 человека (329 юношей, 153 девушки), в 2015 году – 507 человек (346 юношей, 161 девушка). Студенты специального медицинского отделения участия в исследовании не принимали.

Физическая подготовленность студентов характеризуется уровнем развития основных двигательных качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости и др. Поэтому для оценки физической подготовленности использовались следующие контрольные упражнения: бег на 100 м (характеризует скорость), прыжки в длину с места (скоростно-силовые способности), наклон вперед из положения сидя (гибкость), бег на 1000 м у юношей и 500 м у девушек (выносливость), подтягивание на высокой перекладине у юношей и поднимание туловища из положения лежа у девушек (силовые способности).

При проведении исследования применялись таблицы контрольных нормативов, разработанные методической комиссией кафедры физвоспитания и спорта БРУ на основании типовой учебной программы высших учебных заведений Республики Беларусь [1, 2]: отличный уровень – 9-10 баллов, хороший – 7-8 баллов, удовлетворительный – 5-6 баллов, низкий – 4 и менее баллов.

Комплексная оценка результатов исследования физической подготовленности проводилась путем сложения результатов отдельных контрольных упражнений в соответствии со следующими уровнями: отличный – 41-50 баллов, хороший – 31-40, удовлетворительный – 21-30 и низкий – менее 20 баллов.

Результаты сдачи контрольных нормативов студентами обобщены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 Результаты контрольных нормативов студентов (юноши) первого курса 2011/12, 2012/13, 2013/14, 2014/15, 2015/16 учебных годов

Тесты		Учебный год					Среднее значение
		2011/12	2012/13	2013/14	2014/15	2015/16	
Бег 100 м	с	13,6	13,7	13,9	13,9	13,9	13,8
	баллы	7	6	5	5	5	5,6
Бег 1000 м	мин/с	3,56	3,57	3,58	4,00	3,59	3,58
	баллы	4	4	4	4	4	4
Подтягивание на перекладине	раз	10,4	10,5	10	9,6	10,2	10,1
	баллы	5	5	5	4	5	4,8

Прыжок в длину с места	см	222,9	233,7	226,9	226,0	229,2	227,7
	баллы	3	5	4	4	4	4
Наклон вперед из положения сидя	см	12,5	12	11,1	10,3	12,8	11,7
	баллы	6	6	5	5	6	5,6
Комплексная оценка, баллы		25	26	23	22	24	24

Анализируя данные таблицы 1, можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности юношей в беге на 100 м, подтягивании на высокой перекладине, наклоне вперед из положения сидя удовлетворительный (средний балл 4,8 – 5,6), а в беге на 1000 м и в прыжках в длину с места – низкий (средний балл – 4). Кроме того, сравнивая результаты по годам, можно заметить их относительную равнозначность, лишь в 2011/12 учебном году в беге на 100 м были показаны хорошие результаты (7 баллов), а в 2012/13 учебном году в прыжках в длину – удовлетворительные (5 баллов).

Таблица 2 Результаты контрольных нормативов студентов (девушки) первого курса 2011/12, 2012/13, 2013/14, 2014/15, 2015/16 учебных годов

Учебный год		2011/12	2012/13	2013/14	2014/15	2015/16	Среднее значение
Бег 100 м	с	17,3	17,2	17,1	16,6	16,8	17,0
	баллы	2	3	3	5	4	3,4
Бег 500 м	мин/с	2,18	2,20	2,29	2,25	2,23	2,23
	баллы	6	6	4	5	5	5,2
Поднимание туловища из положения лежа	раз	59,6	59	63	58	58,7	59,7
	баллы	8	8	9	8	8	8,2
Прыжок в длину с места	см	161,8	168	169,5	168,8	171,3	167,9
	баллы	3	4	4	4	5	4
Наклон вперед из положения сидя	см	17,4	17,3	17,5	18	17,9	17,6
	баллы	7	7	7	8	7	7,2
Комплексная оценка, баллы		26	28	27	30	29	28

Как видно из таблицы 2, у девушек уровень физической подготовленности низкий в беге на 100 м (3,4 балла) и прыжках в длину с места (4 балла), удовлетворительный в беге на 500 м (5,2 балла) и хороший в поднимании туловища из положения лежа и наклоне вперед из положения сидя (8,2 и 7,2 балла соответственно). При этом в 2011/12 учебном году были показаны самые низкие результаты в беге на 100 м (2 балла) и прыжке (3 балла), а в 2014/15 учебном году – наиболее высокие результаты в беге на 100 м (5 баллов, удовлетворительный уровень) и наклоне вперед (8 баллов).

Результаты комплексной оценки студентов, представленные в таблицах 1 и 2 показывают удовлетворительный уровень физической подготовленности как у юношей, так и у девушек.

В начале исследования предполагалось ежегодное снижение уровня физического развития первокурсников, однако анализ полученных данных показал, что балл комплексной оценки у юношей снизился незначительно (с 25–26 баллов до 23–24), а у девушек за счет положительной динамики в беге на 100 м и прыжках в длину даже увеличился (с 26–28 баллов до 29–30).

Анализ результатов тестирования выявил недостаточный уровень развития физических качеств: у юношей – выносливости (низкие показатели в беге на 1000 м); у девушек – скорости (в беге на 100 м) и скоростно-силовых способностей у всех студентов (прыжки в длину с места).

В специальной литературе описываются благоприятные периоды для развития отдельных физических качеств:

- общая выносливость – 10-12 лет, 17-18 лет;
- скорость – 9-11 лет, 14-16 лет;
- скоростная выносливость – 14-16 лет;
- скоростно-силовые качества – 9-10 лет, 14-17 лет;
- гибкость – 7-9 лет, 12-14 лет;
- сила – 14-17 лет [3, 4].

Таким образом, возраст обучения студентов на 1 курсе вузов (17-18 лет) совпадает с благоприятными периодами для развития силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Это следует учитывать при планировании учебного процесса по физической культуре для студентов 1 – 2 курсов, включая в занятия специальные упражнения для развития этих двигательных качеств.

Выводы:

1 Результаты проведенного исследования показали, что уровень физической подготовленности студентов, поступивших на 1 курс БРУ, является удовлетворительным. При этом средние показатели комплексной оценки физической подготовленности имеют слабую положительную динамику.

2 Исследование подтвердило сложность нормативных требований для многих студентов основной и подготовительной групп, поэтому основным критерием успеваемости следует считать положительную динамику показателей контрольных нормативов. При оценке успеваемости нужно использовать индивидуальный подход к каждому студенту, учитывая посещаемость, активность на занятиях, участие в соревнованиях.

3 Для повышения эффективности процесса физического воспитания рекомендуется внесение изменений в рабочие программы по физической культуре. Особое внимание следует обратить на развитие «отстающих» двигательных качеств, таких как скорость, сила, общая выносливость.

#### Литература

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Самуйлов Д.Н. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов

основного отделения, поступивших в ГУВПО «Белорусско-Российский университет» в 2006 г. / Д.Н. Самуйлов. – Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : Ибб сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол. : В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2012. – С. 223-228

3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры. Т. 2 : Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с. : ил.

4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М. : ФиС, 1974. – 34 с.