

УДК 796.011.2:378

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Д. Н. САМУЙЛОВ, В. Ф. ПИСАРЕНКО, М. В. ТАПОРЧИКОВА
Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

С изменениями всех сторон жизни изменились и требования к физической подготовленности человека, что привело к разработке нового положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе с новой нормативной программой. Нормативные требования существующей программы сложны для некоторых студентов.

Для увеличения заинтересованности обучающихся необходимо использовать разнообразные технологии и индивидуальный подход обучения, что способствует улучшению умственной работоспособности и успеваемости [1].

В 2024/2025 учебном году на первом курсе Белорусско-Российского университета обучалось 710 человек. Из них в исследовании принимали участие 435 юношей и 112 девушек. Остальные студенты были отнесены к специальной медицинской группе и участие в исследовании не принимали. Нами был проведен прием контрольных нормативов у студентов первого курса основного и подготовительного отделений по следующим упражнениям: общей физической подготовке (юноши: бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание на высокой перекладине; девушки: бег 100 м, бег 1500 м, поднимание туловища из положения лежа на спине); специальной физической подготовке (юноши и девушки: прыжок в длину с места, наклон вперед, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу).

Данные результатов приведены в табл. 1.

Табл. 1. Результаты контрольных нормативов студентов первого курса

Первый курс	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка		
	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, с	Подтягивание, раз	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз
2024/2025 уч. год						
Юноши	13,8	960	8,5	237	10	43
2024/2025 уч. год						
Девушки	16,4	518	53	171	16	8

Анализ физической подготовленности студентов первого курса Белорусско-Российского университета выявил следующую закономерность: юноши в беге на 100 м, прыжках в длину с места, сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу

показали средние результаты; в беге на 3000 м, подтягивании на высокой перекладине, наклоне вперед из положения «сидя» – слабые; девушки поднимании туловища из положения лежа на спине, наклоне вперед из положения «сидя», прыжках в длину с места, беге на 100 м – средние результаты; в беге на 1500 м, сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу – слабые.

Анализ эффективности различных подходов к физическому воспитанию, направленных на развитие ключевых физических качеств, выявил их недостаточную результативность.

В условиях растущей конкуренции человеку необходимо с помощью физических упражнений и здорового образа жизни поддерживать оптимальную работоспособность [2]. Поэтому важнейшей задачей физического воспитания в учреждениях высшего образования является воспитание у студентов осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом с формированием соответствующих знаний, умений и навыков. Для этого необходимо продолжать работу над улучшением системы преподавания физической культуры в высших учебных заведениях, применять индивидуальный подход к выбору упражнений, которые обеспечат оптимальную двигательную активность и улучшат физическую подготовленность студентов для успешного выполнения образовательных программ [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Тапорчикова, М. В.** Физическая культура и спорт: проблемы и современные пути решения / М. В. Тапорчикова, И. Н. Кузменко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIX науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 30–31 мая 2025 г. – Уфа : Уфим. ун-т, 2025. – С. 142–146.

2. **Самуйлов, Д. Н.** Инновационные технологии в физическом воспитании студентов / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, И. Н. Кузменко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 14–15 янв. 2025 г. – Мн. : БГУ, 2025. – С. 324–326.

3. **Кузменко, М. О.** Спортивные игры как основа здорового образа жизни обучающихся / М. О. Кузменко, Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко // Культура движения, питания, тела и здоровья в современном обществе: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф., Гродно, 3–4 апр. 2025 г. – Гродно : ГрГМУ, 2025. – С. 350–354.