

РАЗРАБОТАННЫЕ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 17–18 ЛЕТ И 19–22 ГОДА

Н. Н. Филиппов
(БГТУ, Минск, Беларусь)

В статье представлен анализ данных тестирования физической подготовленности студентов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет». В результате приема контрольных нормативов была определена физическая подготовленность студентов, на основании которых были получены оценки по 10-ти бальной шкале. Разработанные в процессе исследования оценки уровня физической подготовленности для студентов 1-4 курсов позволяют своевременно сдавать контрольные нормативы на положительные оценки.

Ключевые слова: физическая подготовленность, контрольные нормативы, физическая культура, студенты, оценки по 10-ти бальной шкале.

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 учитывающих 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» 2017 года рекомендованы нормативы физической подготовленности, которые не в полной мере соответствуют уровню физической подготовленности студенческой молодежи для их выполнения и получения положительной оценки.

Цель исследования – обоснование контрольных тестов в период учебного года и разработка оценок уровня физической подготовленности для студентов-юношей 17–18 лет 19–22 года 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, поднятие 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 расписанию 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 [2].

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	
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

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
Бег 100 м, с	15.4 и более	15,1	14,6	14,3	14,05	13,8	13,6	13,3	13,1	12.9 и менее
Бег 3000 м, мин.с	19.45 и более	18.57	17.35	16.41	15.58	15.24	15,02	14.37	14,02	13.39 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	
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 4x9 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 [1].

Список использованной литературы

1. Филиппов, Н. Н. Анализ физической подготовленности студентов основного учебного отделения / Н. Н. Филиппов / Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2019. – С. 74–76.
2. Филиппов, Н. Н. Динамика физической подготовленности студентов технического вуза / Н. Н. Филиппов / Научные труды республиканского института высшей школы: сб. науч. ст. / редкол.: В. А. Гайсенюк (пред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2021. – Вып. 21, ч. 3. – С. 277–285.