

## ОЦЕНКА И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ.

Григоревич И.В., доцент, Кукель А.А., старший преподаватель,  
Шалимо И.А., старший преподаватель, учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима  
Танка», г. Минск, Республика Беларусь

In the article the physical-fitness preparedness of students of BSPU is considered, testing rates are analyzed and preparedness levels are determined

*Введение.* Повышение физической подготовленности и, следовательно, улучшение здоровья возможно только путем занятий физическими упражнениями. Вызывает тревогу тот факт, что снижение двигательной активности сопряжено с уменьшением продолжительности предстоящей жизни и увеличением количества заболеваний. В связи с этим в физическом воспитании подрастающего поколения все больше внимания необходимо уделять состоянию и культуре здоровья.

*Цель исследования.* Проанализировать показатели физической подготовленности студентов юношей БГПУ и найти эффективные средства для совершенствования физических качеств и улучшения результатов.

*Методика и организация исследования.* В работе применялись следующие методы исследования: теоретическое обоснование, тестирование физической подготовленности студентов и анализ этих показателей. В работе представлены результаты тестирования юношей на всех факультетах и институте психологии. Тестирование проводилось в апреле-мае месяцах 2019 года. Для оценки уровня физической подготовленности юношей использованы следующие тесты: бег на 30 метров, челночный бег 3x10 м, бег 3000 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя.

Результаты тестирования оцениваются в баллах от 1 до 10 и затем определяются уровни подготовленности студентов. Уровень физической подготовленности тестируемого оценивается 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 набранной суммы баллов и количества выполненных тестов определяется общий уровень физической подготовленности студентов.

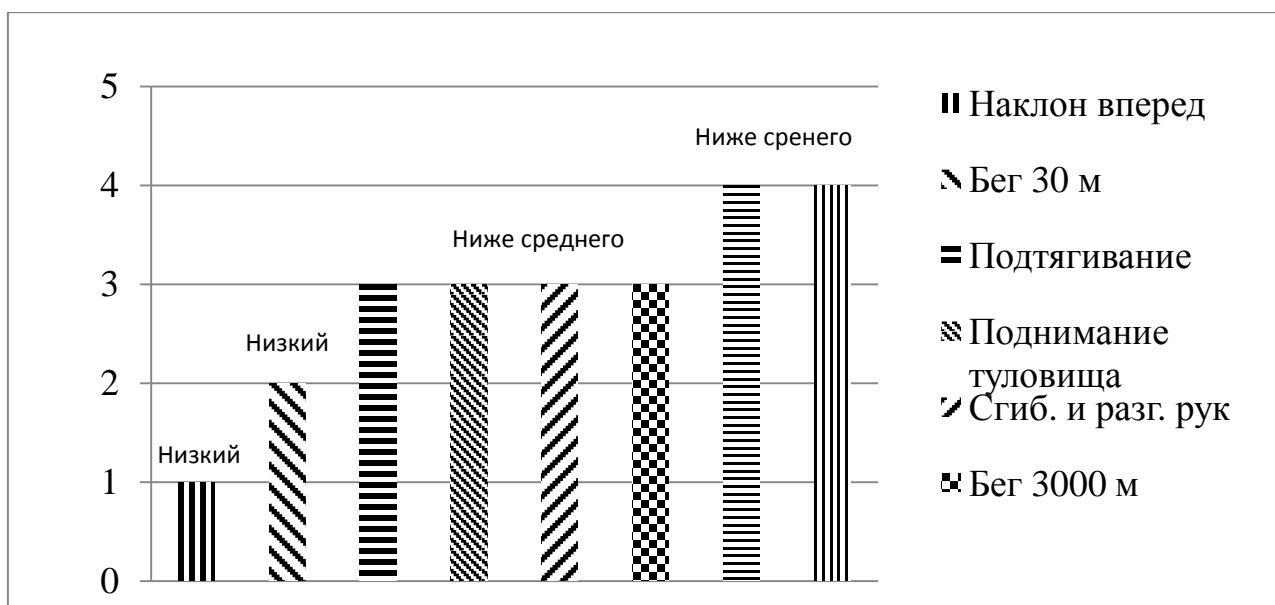
*Результаты исследования.* Результаты и оценка физической подготовленности студентов-юношей приведены в таблице 1, а уровень на рисунке 1.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся в БГПУ.

| Показатели         | Результаты | Оценка |
|--------------------|------------|--------|
| Наклон вперед (см) | 1,1        | 1      |

|                                                               |       |        |
|---------------------------------------------------------------|-------|--------|
| Бег 30 м (сек)                                                | 5,0   | 2      |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)                     | 6,1   | 3      |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с (раз) | 40,0  | 3      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                  | 31,6  | 3      |
| Бег 3000 м (мин, сек)                                         | 15,12 | 3      |
| Прыжок в длину с места(см)                                    | 220   | 4      |
| Челночный бег 4x9 м (сек)                                     | 10,0  | 4      |
| Сумма баллов                                                  |       | 23     |
| Уровень физической подготовленности                           |       | Низкий |

Рисунок 1. Уровни физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся в БГПУ



Как следует из таблицы и рисунка, юноши, обучающиеся в БГПУ, показали результат в наклоне вперед 1,1 см, который соответствует одному баллу, 30 м пробежали за 5,0 сек, что соответствует двум баллам и оба результата соответствуют “низкому” уровню физической подготовленности.

В тесте сгибание и разгибание рук студенты всех структурных подразделений смогли показать результат 31,6 раз. На высокой перекладине юноши подтянулись 6,1 раза. В поднимании туловища результат составил 40 раз. Тест на выносливость (бег на 3000 м) юноши выполнили за 15 минут и 12 сек. Все эти результаты оцениваются тремя баллами и все они соответствуют уровню физической подготовленности "ниже среднего".

В прыжках в длину студенты юноши показали результат равный 220 см, а в челночном беге - 10,0 сек, что соответствует 4 баллам и уровню физической подготовленности “ниже среднего”.

*Заключение.* Анализ данных тестирования первокурсников всех структурных подразделений университета позволяет констатировать, что

студенты по сумме баллов (23) имеют низкий уровень показателей физической подготовленности и он недостаточный для эффективного их обучения в вузе. Средства и методы, применяемые на занятиях в полной мере, не дают желаемого результата, и требуется дальнейший поиск более приемлемых упражнений для развития физических качеств и улучшения результатов студентов и в целом их физического состояния.