

и ориентированию имеют хорошие показатели за эти годы. Но преподавателям-тренерам не стоит успокаиваться и работать, чтобы достичь отличных результатов.

Среди «других» видов спорта только у команд по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу хорошие результаты выступлений. Команда по армрестлингу имеет удовлетворительные результаты. А у шахматистов все три года были плохие выступления. Команды по гиревому спорту и стрельбе пулевой впервые приняли участие в республиканской универсиаде и заняли соответственно 14 и 11 места.

Заключение. Среди игровых видов спорта показывают отличные результаты пять команд: женская по баскетболу, женская по гандболу, женская по футболу, а также по мини-футболу и футболу в залах.

Среди игровых видов спорта необходимо уделить внимание мужским командам по баскетболу, волейболу и пляжному волейболу. Нужно улучшить учебно-тренировочный процесс. Волейболистам для совершенствования своих умений необходима игровая практика и ее можно приобрести в играх городской волейбольной любительской лиги.

Среди видов спорта по единоборствам показывают отличные результаты шесть команд: женская по борьбе вольной, женская и мужская по самбо и дзюдо, а также по таэквондо. Они наиболее успешно выступают и зарабатывают большое количество очков в общекомандный зачет.

Команды по боксу и тайландскому боксу показывают удовлетворительные результаты. В этих командах нужно улучшать организацию учебно-тренировочного процесса.

Среди видов спорта направленных на развитие выносливости только команды по биатлону и велосипедному спорту добились хороших и отличных результатов. Остальным командам необходимо дальше продолжать работать, чтобы достичь отличных результатов.

Преподавателям-тренерам команд по армрестлингу, шахматам и гиревому спорту необходимо приложить много усилий по организации учебно-тренировочного процесса для достижения хороших результатов.

Результаты выступления команд БГПУ в Республиканской универсиаде с 2014 по 2018 годы находятся в диапазоне от плохих до отличных. Чтобы БГПУ в общем зачете в Республиканской универсиаде вышел на ведущие позиции необходимо совершенствование учебно-тренировочного процесса, во всех командах университета, и особенно в тех, которые имеют удовлетворительные и плохие результаты.

ОЦЕНКА И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ

*Григоревич И.В., Кукель А.А., Шалимо И.А.
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. Вызыва-

ет 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
<i>Сумма баллов</i>		23
<i>Уровень физической подготовленности</i>		<i>Низкий</i>

Как следует из таблицы и рисунка, юноши, обучающиеся в БГПУ, показали результат в наклоне вперед 1,1 см, который соответствует одному баллу, 30 м пробежа-

ли 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».

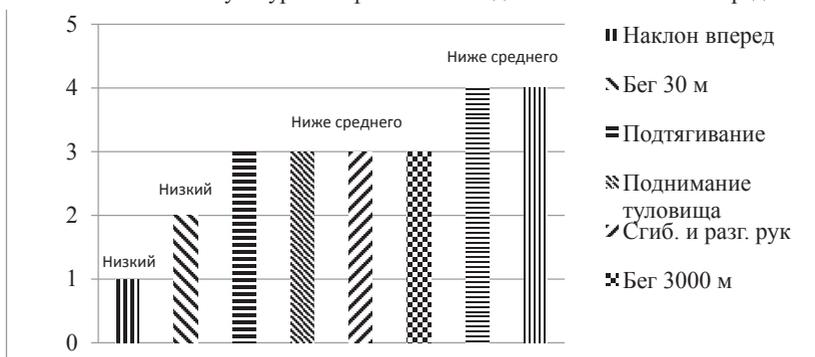


Рисунок 1 – Уровни физической подготовленности студентов-юношей, обучающихся в БПТУ

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.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Данилевич Н.В., Резвицкая Л.В., Алешкевич В.Л.
г. Минск, Республика Беларусь

In the article forming is examined for the students of abilities and skills of safe behavior – one of important tasks of higher school. It finds a reflection and in trade pedagogical education: a methodical makeready on forming the students of practical abilities have the inalienable constituent of maintenance of trade education of future teachers in area of safety of vital functions.

В наш стремительный век безопасное поведение является одним из важнейших условий обеспечения личной сохранности каждого человека в отдельности и обще-