

**ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БНТУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ И БИАТЛОНОМ**

**ESTIMATION OF MOTOR READINESS OF STUDENTS OF THE SPORTS  
EDUCATIONAL DEPARTMENT of BNTU, SKI RACING AND BIATHLON**

**Ковель С.Г., канд. пед. наук, доцент, Колтунова А.Н., Боровский В.М.**  
Белорусский национальный технический университет, г. Минск

*Практическим критерием успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура» является положительная динамика показателей контрольного тестирования. Цель исследования – определить уровень двигательной подготовленности студентов, занимающихся лыжными гонками и биатлоном в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ и разработать критерии оценки для данного контингента занимающихся.*

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** студенты, спортивное учебное отделение, двигательная подготовленность, лыжные гонки, биатлон.

*A practical criterion for students' progress in the discipline «Physical culture» is the positive dynamics of indicators of control testing. The purpose of the study is to determine the level of motional readiness of students involved in cross-country skiing and biathlon in the training groups of the sports educational department of the BNTU and to develop assessment criteria for this contingent of those involved.*

**KEY WORDS:** students, sports academic department, physical fitness, cross-country skiing, biathlon.

В исследовании приняли участие студенты 1–5 курсов, занимающиеся в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ лыжными гонками (n=21) и биатлоном (n=15).

Для оценки уровня общефизической подготовки студентов использовались тесты, предусмотренные типовой учебной программой для учреждений высшего образования по физической культуре (2017) и Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь (ГФОК), характеризующие основные физические качества: прыжок в длину с места (см), челночный бег 4×9 метров (с), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз), наклон вперед из положения сидя (см), подтягивание на высокой перекладине (кол-в раз), бег 30 м (с), плавание 50 м (с) [1].

Результаты исследования были обработаны с помощью описательной статистики.

В ходе тестирования установлено, что показатели двигательной подготовленности у представителей лыжных гонок и биатлона, занимающихся в учебных группах спортивного учебного отделения БНТУ, существенно не

отличаются ( $p > 0,05$ ). В большинстве случаев рассматриваемые показатели у представителей лыжных гонок и биатлона соответствуют четвертому (выше среднего) и пятому (высокому) уровню ГФОК. Закономерно высокие результаты отмечены в беге на 1,500 м и 3 000 м, подтягиваниях на высокой перекладине, сгибании-разгибании рук в упоре лежа, поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Тем не менее, в ряде случаев результаты по некоторым видам испытаний были недостаточно высоки и соответствовали второму и третьему уровню нормативных оценок ГОФК от 3 до 6 баллов. Такие не высокие результаты были отмечены в прыжках в длину, при наклоне вперед, челночном беге и в беге 30 метров, 12,5 % у женщин и 10 % у мужчин.

В связи с тем, что в спортивном учебном отделении БНТУ, лыжными гонками и биатлоном занимаются студенты с различным уровнем физической подготовленности, а также с целью активизации обучающихся высокой спортивной квалификации по выполнению контрольных нормативов нами разработана дифференцированная оценка общей физической подготовленности по пяти уровням «Высокий», «Выше среднего», «Средний», «Ниже среднего», «Низкий» (таблица).

Таблица – Оценка двигательной подготовленности студентов спортивного учебного отделения БНТУ, занимающихся лыжными гонками и биатлоном

Мужчины						
Показатели	$X \pm \sigma$	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1	2	3	4	5	6	7
Прыжки в длину с места	256,3±19,8	286,2-306,0	266,3-286,2	246,4-266,3	226,5-246,4	206,6-226,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	50±12,3	69-81	56-66	44-56	31-44	19-31
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	63±5	71-76	66-71	61-66	56-61	51-56
Наклон вперед из положения сидя (см)	13,25±1,92	16,14-18,05	14,22-16,13	12,3-14,21	10,38-12,29	8,46-10,37
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	15±6	24-30	19-24	13-19	7-13	2-7
Показатели	$X \pm \sigma$	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м (с)	4,55±0,21	4,89-5,09	4,67-4,88	4,45-4,66	4,23-4,44	4,02-4,22
Челночный бег 4х9 метров (с)	9,2±0,5	9,97-10,46	9,46-9,96	8,96-9,45	8,45-8,95	7,95-8,44

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
Бег 3000 м (мин, с)	10,89±0,75	12,03-12,77	11,28-12,02	10,53-11,27	9,78-10,52	9,03-9,77
Женщины						
Показатели	X±σ	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Прыжки в длину с места (см)	197,5±10,6	213,1-223,8	202,4-213,1	191,7-202,4	181,1-191,7	170,4-181,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	24±8,12	36-44	28-36	20-28	12-20	3-12
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	51,5±4,5	58,26-62,75	53,76-58,25	49,26-53,75	44,76-49,25	40,26-44,75
Наклон вперед из положения сидя (см)	20,5±1,74	23,12-24,85	21,38-23,11	19,64-21,37	17,9-19,63	16,16-17,89
Показатели	X±σ	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Челночный бег 4x9 метров (с)	10,45±0,25	10,84-11,08	10,59-10,83	10,34-10,58	10,09-10,33	9,84-10,08
Бег 30 м (с)	5,25±0,15	5,49-5,63	5,34-5,48	5,19-5,33	5,04-5,18	4,89-5,03
Плавание 50 м (с)	55,3±4,1	61,46-65,55	57,36-61,45	53,26-57,35	49,16-53,25	45,06-49,15
Бег 1500 м (мин, с)	6,07±0,89	7,42-8,3	6,53-7,41	5,64-6,52	4,75-5,63	3,86-4,74

Разработанные оценки физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения БНТУ, занимающихся лыжными гонками и биатлоном позволят профессорско-преподавательскому составу дифференцированно подходить к планированию физических нагрузок соответственно текущему уровню двигательной подготовленности студентов, чтобы обеспечить должный уровень двигательной активности и гармоничное развитие основных физических качеств.

### Список литературы

1. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.