

- развитию навыков самоорганизации
- росту академической успеваемости за счет улучшения физического состояния

Дальнейшее развитие исследования видится в адаптации модели для различных направлений подготовки студентов, разработке критериев оценки ее эффективности и создании интегрированной университетской платформы для управления физическим развитием обучающихся.

#### Литература

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. — 220 с.
2. Зыкун, Ж. А. Инновационные программные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Ж. А. Зыкун. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 45 (387). – С. 296–298.
3. Педагогика : учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – Москва : Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
4. Пидкасистый, П. И. Самостоятельная деятельность учащихся в обучении : учебное пособие / П. И. Пидкасистый. – Москва : Педагогика, 1972. – 184 с.
5. Роберт, И. В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты) / И. В. Роберт. – Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. – 398 с.

УДК 796.067.3:613.79

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

**Д.А. Венскович**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены данные уровня физической подготовленности девушек и юношей, по результатам сдачи контрольного тестирования. Сдача контрольных нормативов осуществлялась в осеннем и весеннем семестрах 2024-2025 учебного года. В исследовании приняли участие студенты основной медицинской группы, обучающиеся по специальностям неспортивного профиля Витебского государственного университета имени П. М. Машерова.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, учреждение высшего образования, диагностирование, тестирование, контрольные нормативы.

### ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF VITEBSK STATE UNIVERSITY NAMED AFTER P.M. MASHEROV

**D.A. Venskovich**

*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus*

**Abstract.** The article presents data on the level of physical fitness of girls and boys, based on the results of passing the control test. The test standards were passed in the fall and spring semesters of the 2020-2021 academic year. The study involved students studying in the non-sports specialties of Vitebsk State University named after P.M. Masherov.

**Keywords:** students, physical fitness, institution of higher education, diagnosis, testing, control standards.

В настоящее время здоровье студенческой молодежи ежегодно ухудшается, этому факту свидетельствует ежегодный медицинский осмотр студентов [1–5]. По данным представленным здравпунктом Витебского государственного университета имени П.М. Машерова на 2024-2025 учебный год, 57,76% студентов обучающихся по специальностям неспортивного профиля, на дневной форме получения образования имеют отклонения в состоянии здоровья.

Диагностирование уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы осуществлялось по пяти уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий) [1].

*Целью исследования* является анализ уровня физической подготовленности девушек и юношей основной медицинской группы, обучающихся в учреждении высшего образования (Витебский государственный университет имени П.М. Машерова).

**Материал и методы.** Материалом наших исследований послужили данные тестовых испытаний девушек и юношей весеннего и осеннего семестра 2024-2025 учебного года. Методы исследования: анализ, обобщение, математические методы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании уровня физической подготовленности осеннего семестра приняли участие 588 студентов.

Из 588 студентов тесты сдали 405 (68,9 %) девушек и 183 (31,1 %) юноши. Диагностирование физической подготовленности производилось по 7 тестам у девушек и 8 – у юношей.

Анализ диагностирования физической подготовленности в осеннем семестре девушек и юношей представлен в таблице 1.

По результатам испытаний 32 (7,90%) девушки выполнили задание на уровень выше среднего, 93 (22,96 %) – на средний уровень. Ниже среднего выполнили 202 (49,87%) девушки и низкий уровень получили 78 (19,25 %) девушек.

У юношей анализ диагностирования физической подготовленности представлен следующим образом: 12 (6,55 %) юношей выполнили задание на уровень выше среднего, 81 (44,26 %) – на средний. Ниже среднего получили 47 (25,68%) юношей и низкий уровень наблюдался у 43 (23,49 %) юношей.

Таким образом, учитывая выше представленные данные, нами определено, что у девушек и юношей доминируют первый, второй и третий уровни физической подготовленности.

Таблица 1 – Диагностирование уровня физической подготовленности девушек и юношей в осеннем семестре 2024-2025 уч. г.

|        |         | Уровни физической подготовленности |               |              |               |              | Всего        |
|--------|---------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|        |         | Высоки                             | Выше Среднего | Средний      | Ниже среднего | Низкий       |              |
| ФГЗиК  | юноши   | 0                                  | 3 (1,63%)     | 16 (8,74%)   | 8 (4,37%)     | 8 (4,37%)    | 35 (19,12)   |
|        | девушки | 0                                  | 8 (1,97%)     | 49 (12,09%)  | 58 (14,32%)   | 0            | 115 (28,39%) |
| Всего  |         | 0                                  | 11(1,87%)     | 65(11,05%)   | 66 (11,22%)   | 8 (1,36)     | 150 (25,51%) |
| ФХБиГН | юноши   | 0                                  | 1 (0,54%)     | 11 (6,01%)   | 7 (3,82%)     | 9 (4,91)     | 28(15,30%)   |
|        | девушки | 0                                  | 2 (0,49%)     | 6 (1,48%)    | 35 (8,64%)    | 6 (1,48%)    | 49 (12,09%)  |
| Всего  |         | 0                                  | 3 (0,51%)     | 17 (2,89%)   | 42 (7,14%)    | 15 (2,55%)   | 77 (13,09%)  |
| ФМиИТ  | юноши   | 0                                  | 2 (1,09%)     | 27 (14,75%)  | 15 (8,19%)    | 10 (5,46%)   | 54 (29,50%)  |
|        | девушки | 0                                  | 4 (0,98%)     | 7 (1,72%)    | 38 (9,38%)    | 9 (2,22%)    | 58 (14,32%)  |
| Всего  |         | 0                                  | 6 (1,02%)     | 34 (5,78%)   | 53 (9,01%)    | 19 (3,23%)   | 112 (19,04%) |
| ХГФ    | юноши   | 0                                  | 0             | 4 (2,18%)    | 6 (3,27%)     | 3 (1,63)     | 13 (7,10%)   |
|        | девушки | 0                                  | 6 (1,48%)     | 7 (1,72%)    | 37 (9,13%)    | 12 (2,96%)   | 62 (15,30%)  |
| Всего  |         | 0                                  | 6 (1,02%)     | 11 (1,87%)   | 43 (7,31%)    | 15 (2,55%)   | 75 (12,75%)  |
| ПФ     | юноши   | 0                                  | 0             | 0            | 0             | 0            | 0            |
|        | девушки | 0                                  | 5 (1,23%)     | 8 (1,97%)    | 30 (7,40%)    | 18 (4,44%)   | 61 (15,06%)  |
| Всего  |         | 0                                  | 5 (0,85%)     | 8 (1,36%)    | 30 (5,10%)    | 18 (3,06%)   | 61 (10,37%)  |
| ЮФ     | юноши   | 0                                  | 3 (1,63%)     | 11 (6,01%)   | 11 (6,01%)    | 13 (7,10%)   | 38 (20,76%)  |
|        | девушки | 0                                  | 4 (0,98%)     | 6 (1,48%)    | 2 (0,49%)     | 17 (4,19%)   | 29 (7,16%)   |
| Всего  |         | 0                                  | 7 (1,19%)     | 17 (2,89%)   | 13 (2,21%)    | 30 (5,10)    | 67 (11,39%)  |
| ФСПиП  | юноши   | 0                                  | 3 (1,63%)     | 12 (6,55%)   | 0             | 0            | 15 (8,19%)   |
|        | девушки | 0                                  | 3 (0,74%)     | 10 (2,46%)   | 2 (0,49%)     | 16 (3,95%)   | 31 (7,65%)   |
| Всего  |         | 0                                  | 6 (1,02%)     | 22 (3,74%)   | 2 (0,34%)     | 16 (2,72%)   | 46 (7,82%)   |
| ИТОГО  | юноши   | 0                                  | 12(6,55%)     | 81 (44,26%)  | 47 (25,68%)   | 43 (23,49%)  | 183 (100%)   |
|        | девушки | 0                                  | 32(7,90%)     | 93 (22,96%)  | 202 (49,87%)  | 78 (19,25%)  | 405 (100%)   |
| ВСЕГО  |         | 0                                  | 44(7,48%)     | 174 (29,59%) | 249 (42,34%)  | 121 (20,57%) | 588 (100%)   |

На факультете гуманитарного знания и коммуникаций (далее – ФГЗиК) диагностирование проходили 35 юношей и 115 девушек. По результатам сдачи контрольных нормативов на низкий уровень сдали 4,37 % юношей, на ниже среднего – 4,37 % юношей и 14, 32 % девушек, на средний уровень – 8,74 % юношей и 12,09 % девушек, на уровень выше среднего сдали 1,63 % юношей и 1,97 % девушек.

В исследовании уровня физической подготовленности на факультете химико-биологических и географических наук (далее – ФХБиГН) диагностирование прошли 28 юношей и 49 девушек. Низкий уровень был выявлен у 4,91 % юношей и 1,48 % девушек, ниже среднего – у 3,82 % юношей и 8, 64 % девушек, средний – у 6,01 % юношей и 1,48 % девушек, уровень выше среднего показали 0,54 % юношей и 0,49 % девушек.

Студенты 54 юноши и 58 девушек, факультета математики и информационных технологий при выполнении нормативов на низкий уровень сдали 5,46 % юношей и 2,22 % девушек, на ниже среднего – 8,19 % юношей и 9,38 % девушек, средний – 14,75 % юношей и 1,72 % девушек, на уровень выше среднего – 1,09 % юношей и 0,98 % девушек.

У студентов художественно-графического факультета (далее – ХГФ) (13 юношей, 62 девушки) результаты распределились следующим образом: на низкий уровень сдали 1,63 % юношей, 2,96 % девушек, на ниже среднего – 3,27 % юношей и 9,13 % девушек, на средний – 2,18 % юношей и 1,72 % девушек, на уровень выше среднего – 1,48 % девушек.

На педагогическом факультете (далее – ПФ) контрольное тестирование проходили только 61 девушка. По результатам которого низкий уровень определен у 4,44 %, ниже среднего у 7,40 %, средний – 1,97 %, выше среднего – 1,23 %.

На юридическом факультете (далее – ЮФ) свои результаты продемонстрировали 38 юношей и 29 девушки. В результате 7,10 % юношей и 4,19 % девушек выполнили нормативы на низкий уровень, 6,01 % юношей и 0,49 % девушек на уровень ниже среднего, 6,01 % юношей и 1,48 % девушек на средний уровень физической подготовленности и 1, 63 % юношей и 0,98 % девушек показали уровень выше среднего.

В контрольном диагностировании уровня физической подготовленности на факультете социальной педагогики и психологии (далее - ФСПиП) приняли участие 15 юношей и 31 девушка. По результатам которого было выявлено, что на низкий уровень сдали 3,95 % девушек, ниже среднего – 0,49 % девушек, средний – 6,55 % юношей и 2,46 % девушек, выше среднего – 1,63 % юношей и 0,74 % девушек.

Таким образом, учитывая выше представленные данные, нами определено, что у девушек и юношей доминируют первый, второй и третий уровни физической подготовленности (низкий, ниже среднего и средний уровни физической подготовленности).

В весеннем семестре 609 студентов сдавали нормативы с целью диагностирования физической подготовленности, представленные в таблице 2. Анализ диагностирования уровня физической подготовленности девушек в весеннем семестре, показал, что 1 (0,23%) студентка выполнила тестовые задания на высокий уровень, на уровень выше среднего сдали 45 (10,51%) девушек, на средний уровень – 152 (35,51 %) девушки, на уровень ниже среднего – 151 (35,28%) девушка и на низкий уровень сдали 79 (18,70 %) девушек.

Таблица 2 – Диагностирование уровня физической подготовленности девушек и юношей в весеннем семестре 2024-2025 уч. г.

| Факультет | студенты | Уровни физической подготовленности |               |            |               |           | Всего       |
|-----------|----------|------------------------------------|---------------|------------|---------------|-----------|-------------|
|           |          | Высок                              | Выше Среднего | Средний    | Ниже Среднего | Низкий    |             |
| ФГЗиК     | юноши    | 0                                  | 4 (2,20%)     | 8 (4,41%)  | 6(3,31%)      | 7 (3,86%) | 25 (4,25%)  |
|           | девушки  | 0                                  | 7(1,63%)      | 53(12,38%) | 38(8,87%)     | 23(5,37%) | 121(28,27%) |
| Всего     |          | 0                                  | 11(1,80%)     | 61(10,01%) | 44(7,22%)     | 30(4,92%) | 146(23,97%) |
| ФХБиГН    | юноши    | 0                                  | 6(3,31%)      | 7(3,86%)   | 3(1,65%)      | 1(0,55%)  | 17(9,39)    |
|           | девушки  | 0                                  | 14(3,27)      | 12(2,80%)  | 9(2,10%)      | 9(2,10%)  | 44(10,28%)  |
| Всего     |          | 0                                  | 20(3,28%)     | 19(3,11%)  | 12(1,97%)     | 10(1,64%) | 61(10,01%)  |

|              |         |                 |                   |                    |                    |                    |                    |
|--------------|---------|-----------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>ФМиИТ</b> | юноши   | 0               | 6(3,31%)          | 28(15,46%)         | 36(6,12%)          | 1(0,55%)           | 71(39,22)          |
|              | девушки | 0               | 9(2,10%)          | 10(2,33%)          | 9(2,10%)           | 3(0,70%)           | 31(7,24%)          |
| <b>Всего</b> |         | <b>0</b>        | <b>15(2,46%)</b>  | <b>38(6,23%)</b>   | <b>45(7,37%)</b>   | <b>4(0,63%)</b>    | <b>102(16,74%)</b> |
| <b>ХГФ</b>   | юноши   | 0               | 0                 | 5(2,76%)           | 7(3,86%)           | 1(0,55%)           | 13(7,18%)          |
|              | девушки | 1(0,23%)        | 0                 | 24(5,60%)          | 19(4,43%)          | 5(1,16%)           | 49(11,44%)         |
| <b>Всего</b> |         | <b>1(0,16%)</b> | <b>0</b>          | <b>29(4,76%)</b>   | <b>26(4,26%)</b>   | <b>6(0,98%)</b>    | <b>62(10,18%)</b>  |
| <b>ПФ</b>    | юноши   | 0               | 0                 | 0                  | 0                  | 0                  | 0                  |
|              | девушки | 0               | 3(0,70%)          | 4(0,93%)           | 52(12,14%)         | 39(9,11%)          | 98(22,89%)         |
| <b>Всего</b> |         | <b>0</b>        | <b>3(0,49%)</b>   | <b>4(0,65%)</b>    | <b>52(8,53%)</b>   | <b>39(6,40%)</b>   | <b>98(16,09%)</b>  |
| <b>ЮФ</b>    | юноши   | 0               | 5(2,76%)          | 6(3,31%)           | 20(11,04)          | 12(6,62%)          | 43(23,75%)         |
|              | девушки | 0               | 4(0,93%)          | 26(6,07%)          | 11(2,57%)          | 0                  | 41(9,57%)          |
| <b>Всего</b> |         | <b>0</b>        | <b>9(1,47%)</b>   | <b>32(5,25%)</b>   | <b>31(5,09%)</b>   | <b>12(1,97%)</b>   | <b>84(13,79%)</b>  |
| <b>ФСПиП</b> | юноши   | 0               | 4(0,55%)          | 6(3,31%)           | 0                  | 2(1,10%)           | 12(6,62%)          |
|              | девушки | 0               | 8(1,86%)          | 23(5,37%)          | 13(3,03%)          | 0                  | 44(10,28%)         |
| <b>Всего</b> |         | <b>0</b>        | <b>12(1,9%)</b>   | <b>29(4,76%)</b>   | <b>13(2,13%)</b>   | <b>2(0,32%)</b>    | <b>56(9,19%)</b>   |
| <b>ИТОГО</b> | юноши   | <b>0</b>        | <b>25(13,8%)</b>  | <b>60(33,14%)</b>  | <b>72(39,77%)</b>  | <b>24(13,25%)</b>  | <b>181(100%)</b>   |
|              | девушки | <b>1(0,23%)</b> | <b>45(10,51%)</b> | <b>152(35,51%)</b> | <b>151(35,28%)</b> | <b>79(18,70%)</b>  | <b>428(100%)</b>   |
| <b>ВСЕГО</b> |         | <b>1(0,16%)</b> | <b>70(11,49%)</b> | <b>212(34,81%)</b> | <b>223(36,79%)</b> | <b>103(16,91%)</b> | <b>609(100%)</b>   |

Анализ диагностирования уровня физической подготовленности юношей позволил выявить, что на уровень выше среднего сдали 25 (13,84 %) студентов, на средний уровень сдали 60 (33,14 %) студентов, на уровень ниже среднего сдали 72 (39,77%) студента и на низкий уровень сдали 24 (13,25 %) юноши.

**Заключение.** Таким образом, анализ диагностирования полученных данных позволил сделать вывод о том, что у студентов ярко выражены низкие уровни физической подготовленности. Это свидетельствует о том, что в настоящее время происходит ежегодное ухудшение физического развития, которое влияет на уровень физической подготовленности и на состоянии здоровья в целом.

### Литература

1. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.
2. Венкович, Д. А. Уровень физической подготовленности студентов педагогического профиля / Д. А. Венкович // XV Машеровские чтения : материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 22 окт. 2021 г. : в 2 т. / М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2021. – Т. 2. – С. 254–256.
3. Венкович, Д. А. Диагностика физической подготовленности студентов дневной формы получения образования / Д. А. Венкович // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки : сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и молодых ученых, Брянск, 27 окт. 2021 г. / Брян. гос. ун-т им. И. Г. Петровского, Ин-т педагогики и психологии, Фак. физ. культуры ; отв. ред. Ф. Н. Цеева. – Брянск, 2021. – С. 27–31.
4. Венкович, Д. А. Диагностирование физической подготовленности студентов, обучающихся в учреждении высшего образования [Электронный ресурс] / Д. А. Венкович // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию высш. физкульт.-спорт. образования во Владимир. обл., Владимир, 15 нояб. 2021 г. / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации [и др.]; редкол.: Т. Е. Батоцыренова (отв. ред.), А. В. Гадалов, С. И. Логинов. – Владимир, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
5. Бугаева, В.Э. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / В.Э. Бугаева, Д. А. Венкович // Время выбрало нас : материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 15-16 мая 2025 г. – Витебск : Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2025. – С. 151-154.