

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: sport@angtu.ru

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Yaroshevich I.N.

### ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS BASED ON THE RESULTS OF CONTROL TESTING

**Аннотация.** В статье представлены результаты контрольного тестирования физической подготовленности студентов первого курса. Выявлен удовлетворительный уровень развития основных физических качеств, определены проблемные зоны (выносливость у девушек, силовая выносливость плечевого пояса у юношей) и намечены пути коррекции учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** Физическая подготовленность, студенты-первокурсники, контрольные испытания.

**Abstract.** This article presents the results of a physical fitness assessment of first-year students. It reveals a satisfactory level of development of key physical skills, identifies problem areas (endurance in females, shoulder strength in males), and outlines ways to improve the educational and training process.

**Keywords:** Physical fitness, first-year students, control tests.

Физическая подготовленность студентов первого курса является основополагающим компонентом их успешной адаптации к учебно-тренировочному процессу в вузе [1]. Без целенаправленного развития физических качеств и двигательных навыков невозможно выполнение требований дисциплины «Физическая культура», которая предусматривает сдачу контрольных нормативов по итогам первого и второго семестров.

Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся направлено на оценку таких качеств, как скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость, а также гибкость.

В рамках настоящего исследования были разработаны и проведены контрольные испытания в соответствии с рабочей программой дисциплины. Тестовый комплекс включал следующие упражнения: бег на 100 м (юноши и девушки), бег на 1000 м (девушки), бег на 2000 м (юноши), подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а также наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (с измерением результата в сантиметрах от уровня скамьи).

Тестирование проведено в конце декабря 2025 года. Выборку составили 127 студентов первого курса ФГБОУ ВО «АнГТУ», из которых 90 юношей и 37 девушек. Анализ полученных результатов выявил следующее. Показатели бега на 1000 м. у девушек варьировались в диапазоне от 13 мин. 24 с до 15 мин. 18 с., что свидетельствует о недостаточном уровне специальной выносливости, обусловленном слабостью финишного ускорения. У юношей на дистанции 2000

м зафиксирован средний результат 13 мин. 46 с., который может быть интерпретирован как положительный.

Оценка скоростно-силовых качеств (бег на 100 м. и прыжки в длину с места) показала, что результаты юношей соответствуют хорошему уровню физического развития. При оценке координационных способностей посредством прыжков на скакалке выявлено, что девушки превосходят юношей на 10%, что может быть связано с более высоким уровнем межмышечной координации.

В тесте на гибкость (наклон вперед) девушки продемонстрировали результат (+16 см.), который оценивается как отличный, тогда как у юношей данный показатель составил (+6 см.). Менее выраженный результат у юношей объясняется повышенной скованностью мышц задней поверхности бедра.

В упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» юноши показали более высокие результаты по сравнению с девушками, что отчасти обусловлено техническими ошибками у девушек на фоне недостаточной физической подготовленности. В подтягивании на высокой перекладине у юношей результаты варьировались от 4 до 7 повторений, что указывает на недостаточный уровень силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

Полученные данные позволяют преподавателям объективно оценить реальный уровень физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников и внести необходимые коррективы в учебную программу для последующих семестров.

Таким образом, по результатам тестирования в первом семестре уровень физической подготовленности студентов может быть оценен как средний, с выраженной дифференциацией по гендерному признаку и отдельным физическим качествам.

Наибольшие затруднения у обучающихся обоих полов вызывают упражнения, связанные с проявлением общей выносливости (бег на 1000 и 2000 м) и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса (подтягивания, отжимания). При этом относительно высокие результаты в скоростно-силовых тестах (прыжки в длину, бег на 100 м) свидетельствуют о сохранным потенциале для дальнейшего физического совершенствования.

В этой связи представляется целесообразным увеличение объема тренировочных средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, как основы для повышения общей эффективности физического развития.

Итоговый уровень физической подготовленности студентов по завершении первого семестра оценивается как «удовлетворительный».

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учебное пособие для студентов технических специальностей / И. Н. Ярошевич. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г. – Текст: непосредственный.