

Ивановская Е.В.

БГУФК

Ивановский Е.В.

Академия МВД Республики Беларусь

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАФЕДРЫ СПОРТИВНО-БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В Белорусский государственный университет физической культуры зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность, желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта. Учебный план УВО предусматривает прохождение такой дисциплины как «Спортивно-педагогическое совершенствование», для студентов, обучающихся по направлению специальности «тренерская работа в избранном виде спорта»

Целью изучения данной дисциплины является приобретение и совершенствование двигательных умений и навыков в соответствии с выбранным направлением специальности «тренерская работа (по таэквондо, каратэ, рукопашному бою)». Главными задачами являются развитие двигательных способностей, повышение уровня технико-тактического мастерства, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок [2].

Занятия данной дисциплины имеют заметно выраженную комплексную направленность, которая, исходя из тематического плана, включает следующие разделы: общая и специальная физическая подготовка (далее ОФП и СФП), технико-тактическая и психологическая подготовка, соревновательная и судейская практика. Основной акцент делается на физическую подготовку, что соответствует $\frac{1}{2}$ от общего времени планируемой годовой нагрузки на всех курсах. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер.

Исследование показателей общей физической подготовленности студентов кафедры СБЕиСП за период учебы 2018–2020 гг., проводилось для определения динамики с целью анализа, контроля и управления учебно-тренировочным процессом, способствующих повышению уровня физической подготовки учащихся.

Сдача тестов по ОФП входит в программу учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» на 1–3-м курсах дневной формы обучения. По окончании каждого курса обучения студенты сдают следующие тесты: бег 10×10 м (муж., жен.); подтягивание, количество повторений (муж.); подъем туловища из положения лежа, количество повторений за 60 с (жен.); прыжок в длину с места, см (муж., жен.); бег 1000 м (муж., жен.).

Тесты принимаются у студентов в конце учебного года (май – июнь). Полученные данные вносятся в компьютер. Результаты оформляются на каждого студента и хранятся весь курс обучения.

Для определения динамики физической подготовленности студентов всех специализаций 1–3-го курса, групп по 25–30 человек, из них 1-й курс – 6 жен., 25 муж., 2-й курс – 10 жен., 21 муж., 3-й курс – 3 жен., 15 муж., были изучены показатели отдельных тестов, входящие в комплексное тестирование, отображающие наиболее значимые двигательные способности [1]:

1. Подъем туловища из положения лежа (жен.) на количество повторений за 60 с. При проведении теста по физической подготовленности девушек, в упражнении подъемы туловища из положения лежа на количество повторений за 60 с за период занятий с 1-го по

3-й курс, выявляется неравномерная динамика с приростом показателей на 3,2 %. В мае 2018 г., 1-й курс средний показатель был равен – 59,8; в мае 2019 г., 2-й курс, – 57,8 раз; в мае 2020, 3-й курс – 61,7.

2. Подтягивание, количество повторений (муж). Максимальное количество повторений без учета времени. Результаты теста за исследуемый период характеризуются положительной динамикой от курса к курсу, по тем же годам обучения, прирост составил 24,2%: 1-й курс – 15,3; 2-й курс – 18,0; 3-й курс – 19,0.

3. Бег 1000 м, с (муж., жен.). Преодоление дистанции за минимальный отрезок времени. В мае 2018 г. средний показатель у мужчин 1-й курс – 3,4 мин, у жен. – 4,4 мин, в мае 2019 года муж. 2-й курс – 3,5 мин, жен. – 5,0, май 2020 муж. 3-й курс – 3,5 мин, жен. – 5,0. За указанный период средний показатель у мужчин ухудшился на 2,9 %, у женщин – на 13,7 %.

4. Бег 10×10 м, с (муж., жен.), Преодоление дистанции за минимальный отрезок времени. Средний показатель в данном упражнении у муж. в мае 2018 г. 1-й курс муж. – 25,3 с, у жен. – 27,3 с; в мае 2019 г. 2-й курс муж. – 24,7 с, жен. – 27,7 с, в мае 2020 3-й курс – муж. – 25,7 с, жен. – 26,9 с. В беге 10×10 м, наблюдается ухудшение показателей у мужчин на 1,6 % и улучшение показателей у женщин на 1,5 %.

5. Прыжок в длину с места, см (муж., жен.), для выполнения теста предоставляется 3 попытки, фиксируется лучший результат. Средний показатель 1-й курс 2018 г. муж. – 246,8 см, жен. – 197,8 см, 2-й курс 2019 г. муж. – 262,9 см, жен. – 184,9 см, 3-й курс 2020 г. муж. – 257,6 см, жен. – 189,7 см. В данном тесте показатели у мужчин увеличились на 4,4 %, а у женщин ухудшились на 4,0 %.

Знание своих показателей физического развития и физической подготовленности позволяет учащимся сформировать осознанное отношение к своему здоровью и педагогическому процессу. Более того, именно отражение в сознании студента должно мотивировать к двигательному действию, направленному на построение собственного здоровья и профессиональной подготовленности. В результате исследования было установлено, что на занятиях по спортивно-педагогическому совершенствованию в течение исследуемого периода у студентов происходит улучшение уровня физической подготовленности, но показатели в тестах прирастают неравнозначно. В одних упражнениях прирост больше, в других меньше, либо происходит незначительное ухудшение показателей. Отмечается более низкий уровень физической подготовленности студентов на 2-м курсе и неравномерное развитие их двигательных способностей. Поэтому поиск новых средств и методов, а также систематические занятия физической подготовкой, способствовали бы повышению уровня физической подготовленности студентов, которая является приоритетной задачей в комплексе совершенствования технико-тактического мастерства избранного вида спорта.

1. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / В. А. Барташ [и др.] – Минск, 2009. – С. 34–35.
2. Харьковская, В. А. Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа по видам спорта) / В. А. Харьковская, Е. В. Ивановская; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т. физ.культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 3.