

Ивановская Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

Ивановский Е.В.

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КАФЕДРЫ СПОРТИВНО-БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ivanovskaya E.V.

Belarusian State University of Physical Culture

Ivanovsky E.V.

Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus

CONTROL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF SPORTS AND MARTIAL ARTS AND SPECIAL TRAINING

АННОТАЦИЯ. В статье приведены результаты тестирования этапного контроля студентов 1–3-х курсов кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки Белорусского государственного университета физической культуры, а также его значение в управлении учебно-тренировочным процессом.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: тестирование; контроль; студенты; единоборства.

ABSTRACT. The article presents the results of testing the stage control of students of 1–3 courses of the department of martial arts and special training of the Belarusian State University of Physical Culture, as well as its importance in the management of the educational and training process.

Keywords: testing; control; students; martial arts.

Учебный план Белорусского государственного университета физической культуры предусматривает прохождение такой дисциплины, как «Спортивно-педагогическое совершенствование» (далее СПС) и «Повышение спортивного мастерства» (далее ПСМ), 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, рукопашный бой». Главными задачами являются развитие двигательных способностей, повышение уровня технико-тактического мастерства, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок [3].

Занятия по данной дисциплине 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 1/2 от общего

времени планируемой годовой нагрузки на всех курсах. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер [2].

Управление учебно-тренировочным процессом на занятиях по СПС и ПСМ в УВО не представляется возможным без точного количественного определения всех составляющих этого процесса. Это включает в себя знание нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности студентов 1–4-х курсов.

В учебно-тренировочном процессе на различных курсах очень важно понять, дают ли занятия по СПС, ПСМ тренировочный эффект. В настоящее время существует определенное количество традиционных тестов на кафедре спортивно-боевых единоборств и спецподготовки (далее СБЕиСП), которые включены в педагогический контроль по общей физической подготовке. Проводятся они в виде этапного контроля в конце учебного года каждого курса обучения.

Исследование показателей общей физической подготовленности студентов кафедры СБЕиСП, за 2021–2022 учебный год 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 программы учебных дисциплин «Спортивно-педагогическое совершенствование» и «Повышение спортивного мастерства» на 1–3-х курсах дневной формы обучения. По окончании каждого курса обучения студенты сдают следующие тесты: бег 10×10 м; подтягивание, количество повторений; прыжок в длину с места, см; бег 1000 м [2]. Все результаты тестов оцениваются по 100-балльной шкале, разработанной и апробированной на кафедре СБЕиСП. Данная шкала предусматривает определенный диапазон баллов, присваиваемых за выявляемые показатели физической подготовленности.

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 результатов физической подготовленности студентов всех специализаций 1–3-го курсов, 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. Подтягивание, количество повторений. Максимальное количество повторений без учета времени. Результаты теста от 1-го до 3-го курса характеризуются незначительной разницей в показателях: среднее значение – для 1-го курса – 12,63 (40,81 балл); для 2-го курса – 15,75 (50,05 балла); для 3-го курса – 14,64 (46,91 балла).

2. Бег 1000 м, мин, с. Преодоление дистанции за минимальный отрезок времени. Результаты теста имеют следующие средние значения: 1-й курс – 3,64 (32,81 балл); 2-й курс – 3,43 (39,05); 3-й курс – 4,80 (0,09 балла). Здесь заметно явное ухудшение результатов теста на 3-м курсе.

3. Бег 10×10 м, с. Преодоление дистанции за минимальный отрезок времени. Средний показатель в данном упражнении на 1-м курсе составил 25,28 (34,88 баллов); на 2-м – 25,25 (36,55 баллов); на 3-м – 25,29 (35,18 баллов). Результаты теста на данных курсах имеют незначительную разницу.

4. Прыжок в длину с места, см. Для выполнения теста предоставляется 3 попытки, фиксируется лучший результат. Средний показатель: 1-й курс – 246,31 (57,81 балл); 2-й курс – 251,55 (60,65 балла); 3-й курс – 249,36 (59,45 балла). В результатах также не отмечается явной разницы.

Таблица – Динамика результатов физической подготовленности студентов

курс		Прыжок в длину с места, см	Баллы	Подтягивание, кол-во раз	Баллы	Бег 10×10 м, с	Баллы	Бег 1000 м, мин., с	Баллы	Сумма баллов
1	среднее	246,31	57,81	12,63	34,88	25,28	34,88	3,64	32,81	166,31
	стандартное отклонение	13,57	6,90	5,40	11,84	0,63	11,84	0,48	22,63	41,60
	ошибка среднего	3,39	1,73	1,35	2,96	0,16	2,96	0,12	5,66	10,40
	коэффициент вариативности	5,5 %	11,9 %	42,8 %	34,0 %	2,5 %	34,0 %	13,2 %	69,0 %	25,0 %
2	среднее	251,55	60,65	15,75	36,55	25,25	36,55	3,43	39,05	186,30
	стандартное отклонение	10,03	5,03	7,61	17,36	1,02	17,36	0,20	14,46	38,62
	ошибка среднего	2,24	1,12	1,70	3,88	0,23	3,88	0,04	3,23	8,64
	коэффициент вариативности	4,0 %	8,3 %	48,3 %	47,5 %	4,1 %	47,5 %	5,7 %	37,0 %	20,7 %
3	среднее	249,36	59,45	14,64	35,18	25,29	35,18	4,80	0,09	141,64
	стандартное отклонение	17,71	8,89	5,64	15,45	0,82	15,45	0,39	0,30	29,30
	ошибка среднего	5,34	2,68	1,70	4,66	0,25	4,66	0,12	0,09	8,83
	коэффициент вариативности	7,1 %	15,0 %	38,6 %	43,9 %	3,3 %	43,9 %	8,1 %	3,32 %	20,7 %

В ходе исследования было установлено, что на занятиях по спортивно-педагогическому совершенствованию и повышению спортивного мастерства, в течение исследуемого периода у студентов происходят незначительные изменения в показателях тестов по общей физической подготовленности. Динамика увеличения результатов прослеживается от 1-го ко 2-му курсу с последующим снижением на 3-м практически по всем тестам. Явное ухудшение результатов наблюдается в беге на 1000 м у 3-го курса.

Таким образом, знание своих показателей физической подготовленности позволяет учащимся сформировать осознанное отношение к учебно-тренировочным процессу, а преподавателю лучше управлять этим процессом в рамках учебной программы. Соответственно, совершенствование процедуры этапного контроля – актуальная задача в управлении подготовкой студентов на всех этапах обучения.

1. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / В. А. Барташ [и др.]. – Минск, 2009. – С. 34–35.

2. Ивановская, Е. В. Динамика показателей общей физической подготовленности студентов Белорусского государственного университета физической культуры кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки / Е. В. Ивановская, Е. В. Ивановский // «Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы»: сб. мат. II Междун. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 марта 2021 г. [Электр. издание] / редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.); Белорус.гос. ун-т физ.культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 60–62.

3. Харькова, 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. Харькова, Е. В. Ивановская. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 3.

Кедышко В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

ВОПРОСЫ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УВО

Kedyshko V.

Belarusian State University of Physical Culture

QUESTIONS OF TESTING COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT UNIVERSITY

АННОТАЦИЯ. В статье приведено исследование, которое посвящено рассмотрению особенностей развития координационных способностей у студентов 1–2-х курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению (СУО). В статье описаны наиболее оптимальные тесты для определения уровня развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; специальное учебное отделение; тестирование уровня развития; координационные способности.

ABSTRACT. The article presents a study that is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in students of 1–2 courses for health reasons related to the special educational department (SLA). The article describes the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in students of a special educational department.

KEYWORDS: students; special educational department; development level testing; coordination abilities.

Введение. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10 % подростков можно считать здоровыми, более 40 % детей страдают хроническими заболеваниями [3]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50 %