

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I КУРСА МГЭИ ИМ. А. Д. САХАРОВА БГУ

FEATURES OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF 1st YEAR STUDENTS OF ISEI BSU

О. И. Хадасевич, О. К. Горбачева, М. Н. Цыганенко
A. Hadasevic, D. Gorbacheva, M. Tsyhanenko

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
ft@iseu.by*

Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

Физическая подготовленность студентов в значительной степени влияет на качество их жизни, является важной составляющей конкурентоспособности молодежи в современных условиях жизнедеятельности. Проведены исследования по физической подготовленности студентов I курса МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ для определения сниженных показателей физической подготовленности и выработки соответствующих практических рекомендаций, реализуемых в процессе физического воспитания.

Physical fitness of students greatly affects their quality of life, is an important component of the competitiveness of young people in modern living conditions. Conducted research on the physical fitness of students of I course ISEI BSU for the determination of reduced indicators of physical fitness and the development of appropriate practical recommendations implemented in the process of physical education.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое воспитание, студенты, показатели, выносливость, быстрота, гибкость, прыгучесть.

Keywords: physical preparedness, students, indexes, endurance, quickness, flexibility, jumping.

Стремительное развитие науки, технический прогресс, инновационный подход в образовании делают учебный процесс студентов более интенсивным и напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных и всесторонне развитых специалистов. Таким образом, физические упражнения являются одним из основных факторов противодействия умственной и нервно-эмоциональной нагрузке [1].

В исследовании принимали участие юноши и девушки 1-го курса, обучающиеся в 2017–2018 учебном году, и студенты 1-го курса, обучающиеся в 2018–2019 учебном году.

В рамках проводимых нами исследований в МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ по выявлению особенностей физической подготовленности студентов 1-х курсов 2017–2018 и 2018–2019 учебных годов приняли участие 389 чел. основной и подготовительной групп здоровья, из которых 306 чел. с факультета экологической медицины и 83 чел с факультета мониторинга окружающей среды, из них 147 юношей и 242 девушки, соответственно по годам обучения – 81 и 66 юноши, 126 и 116 девушки.

Уровень физической подготовленности студентов проводился в начале учебного года и определялся по контрольным нормативам, предложенным авторами типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» [2], характеризующим уровень развития быстроты и выносливости (бег 30 м, 1500 м и 3000 м юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с девушки), прыгучести (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон вперед).

В пределах возрастных и половых нормативов студентов 17–18 лет результат от 6 до 10 баллов считался хорошим, а сниженными показателями физической подготовленности были баллы от 1 до 5. Результаты тестирования юношей в 2017–2018 учебном году представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности юношей 1-го курса в 2017–2018 учебном году

Нормативы	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 30 м, с	6	4	6	5	9	12	7	5	10	17
Бег 3000 м, с	12	6	4	6	5	7	17	10	9	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	9	10	7	5	6	6	12	4	17
Прыжки в длину с места, см	10	7	6	4	6	9	5	17	5	12
Наклон вперед, см	6	5	10	9	7	17	5	12	6	4

Из табл. 1 следует, что положительный результат в беге на 3000 м показали 47 чел. (58 %), отрицательный – 34 чел. (42 %). В беге на 30 м положительный результат показали 48 чел. (59 %), отрицательный – 33 чел. (41 %). Положительный результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа показали 45 чел. (56 %), отрицательный – 36 чел. (44 %). Прыжок в длину с места на положительную отметку сдали 48 чел. (59 %), отрицательный результат – у 33 чел. (41 %). Наклон вперед на положительную отметку сдали 34 чел (42 %), на отрицательную – 47 чел. (58 %).

Результаты тестирования юношей в 2018–2019 учебном году представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юношей 1-го курса в 2018–2019 учебном году

Нормативы	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Человек									
Бег 30 м, с	3	6	4	7	4	6	7	8	10	11
Бег 3000 м, с	6	2	6	6	7	9	8	10	4	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3	6	5	4	6	6	11	6	9	10
Прыжки в длину с места, см	4	5	5	6	6	7	9	10	6	8
Наклон вперед, см	11	9	7	6	8	3	6	6	4	6

Анализ результатов тестирования показал, что положительный результат в беге на 3000 м отмечен у 39 чел. (53 %), отрицательный – 27 чел. (47 %). В беге на 30 м положительный результат показали 42 чел. (64 %), отрицательный – 24 чел. (36 %). Положительный результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа показали 42 чел. (64 %), отрицательный – 24 чел. (36 %). Прыжок в длину с места на положительную отметку сдали 40 чел. (61 %), отрицательный результат отмечен у 26 чел. (39 %). Норматив «наклон вперед» (тест на гибкость) на положительную отметку сдали 25 чел. (38 %), на отрицательную – 41 чел. (62 %).

Из вышеизложенных данных следует, что у юношей 1-го курса 2017–2018 учебного года более развиты качества по общей выносливости, чем скоростные, а у юношей 1-го курса 2018–2019 учебного года наоборот, более развиты скоростные качества. Следовательно, на занятиях по легкой атлетике надо больше внимания уделять развитию как выносливости, так и скоростных качеств. Для этого можно использовать не только бег на длинные дистанции по 1000 м, 1500 м, 3000 м, но и выполнять другие задания, чтобы не снижать уровень развития указанных физических качеств. Следует отметить, что гибкость у юношей 1-го курса как 2017–2018, так и 2018–2019 учебных годов развита не очень хорошо. В связи с этим на учебных занятиях по физической культуре для развития данного физического качества необходимо чаще использовать разнообразные упражнения с гимнастическими палками, на гимнастических ковриках, упражнения в парах и т. д. Несмотря на то, что прыгучесть у обеих групп студентов развита достаточно хорошо, не следует отказываться от выполнения различных заданий для дальнейшего развития и этого качества.

Результаты тестирования девушек в 2017–2018 учебном году представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности девушек 1-го курса в 2017–2018 учебном году

Нормативы	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Человек									
Бег 30 м, с	9	10	12	8	12	14	24	12	13	12
Бег 1500 м, с	8	12	13	10	8	12	14	24	16	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	10	9	12	8	12	14	24	12	13	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	8	12	13	12	14	14	12	16	9
Прыжки в длину с места, см	12	8	13	10	8	12	14	24	9	16
Наклон вперед, см	9	12	13	10	8	13	12	24	13	12

По результатам тестирования положительный результат в кроссе показали 75 чел. (59 %), отрицательны – 51 чел. (41 %). Аналогичный результат показали девушки и в беге на 30 м (положительный результат – 75 чел. (59 %), отрицательный – 51 чел. (41 %)). При этом необходимо отметить, что это не всегда одни и те же студенты. Положительный результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа показали 53 чел. (42 %), отрицательный – 73 чел. (58 %). В поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с положительный результат показали 75 чел. (59 %), отрицательный – 51 чел. (41 %). Прыжок в длину с места: на положительную отметку сдали 75 чел. (59 %), отрицательный результат – 51 чел. (41 %). Норматив по определению гибкости на положительную отметку также сдали 75 чел. (59 %), на отрицательную – 51 чел. (41 %).

Результаты тестирования девушек в 2018–2019 учебном году отражены в табл. 4.

Положительный результат в беге на 1500 м показали 67 чел. (58 %), отрицательный – 49 чел. (42 %). В беге на 30 м положительный результат отмечен у 62 чел. (53 %), отрицательный – у 54 чел. (47 %). В тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа положительный результат показали – 63 человека (54 %), отрицательный – 53 чел. (46 %). В поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с положительный результат показали 60 чел. (52 %), отрицательный – 56 чел. (48 %). Прыжок в длину с места на положительную отметку сдали 58 чел. (50 %),

отрицательный результат также у 58 чел. (50 %). Тест на определение гибкости на положительную отметку сдали 60 чел. (52 %), на отрицательную – 56 чел. (48 %).

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности девушек 1-го курса в 2018–2019 учебном году

Нормативы	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 30 м, с	9	8	8	16	8	15	12	12	18	10
Бег 1500 м, с	8	8	12	10	16	18	8	15	8	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	8	13	8	15	12	10	8	18	16	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8	12	8	12	13	10	16	15	14	8
Прыжки в длину с места, см	13	12	8	13	12	12	12	10	13	11
Наклон вперед, см	11	8	13	12	12	14	10	13	11	12

Сравнивая данные тестирования, следует отметить, что у девушек 1-го курса 2017–2018 учебного года по итогам были более развиты скоростные качества, чем общей выносливости, а у девушек 2018–2019 учебного года наоборот, более развиты качества общей выносливости. Следовательно, на занятиях по легкой атлетике надо учитывать указанную ситуацию: для одних больше внимания уделять развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, для других – развитию общей выносливости. Для этого можно использовать специально-беговые упражнения, бег, разновидности бега (бег на короткие дистанции по 30 м, 50 м, 60 м), отработку низкого и высокого стартов и др. Гибкость у девушек 1-го курса как 2017–2018, так и 2018–2019 учебных годов развита достаточно хорошо. Тем не менее необходимо продолжать развивать данное физическое качество в том же режиме, давая всевозможные разнообразные упражнения с гимнастическими палками, на гимнастических ковриках, упражнения в парах, т. д. По поводу развития у девушек 1-го курса 2017–2018 и у 2018–2019 учебных годов необходимо отметить, что это качество развито не очень хорошо. В связи с этим следует как можно больше уделять внимания развитию именно данного качества, используя всевозможные упражнения, способствующие его развитию (прыжки на месте, с продвижением вперед, вверх, подвижные игры на развитие этой способности и др.).

Таким образом, в результате проведенного нами исследования можно сделать вывод, что в каждом конкретном случае при проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», выполнении тех или иных требований учебной программы следует более дифференцированно подходить к выбору конкретных заданий и качественному их выполнению. Данные рекомендации должны быть использованы педагогами для улучшения показателей педагогического процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний / В. П. Лукьяненко. – М.: Совет. спорт, 2003. – 57 с.
2. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования / Министерство образования Республики Беларусь; сост. В. А. Колета и др. – Минск, 2017. – 33 с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОРГАНОВ И ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ABOUT SOME ASPECTS OF PROFESSIONAL TRAINING OF EMPLOYEES OF BODIES AND DEPARTMENTS FOR EMERGENCY SITUATIONS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Е. А. Чумила, Н. М. Литовченко

Y. Chumila, N. Litouchanka

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси,
г. Минск, Республика Беларусь
cchhuumm@mail.ru*

*University of Civil Protection of the Ministry of Emergency Situations of Belarus,
Minsk, Republic of Belarus*

В результате проведенных исследований определено, что подходы, используемые в настоящее время, при организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (далее – ППФП) с работниками органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям не в полном объеме отвечают требованиям,