

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

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

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

*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 жизни студентов. 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 preparedness of students has a significant impact on the quality of life of students. Researches on physical readiness of the 1st year students of ISEI BSU for the determination of reduced levels of physical preparedness and making appropriate practical recommendations implemented in process of physical education.

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

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

Технический прогресс, стремительное развитие науки с все возрастающим объемом информации делают учебный процесс студентов более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного уровня сохранения и повышение работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Физические упражнения, таким образом, являются одним из основных факторов противодействия умственной и нервно-эмоциональной нагрузке [1].

В рамках проводимых нами исследований по выявлению особенностей физической подготовленности студентов 1 курса приняли участие 228 человек основной и подготовительной групп здоровья.

Уровень физической подготовленности студентов определялся по контрольным нормативам, характеризующим уровень развития быстроты и выносливости (бег 30 м, 1500 м девушки и 3000 м юноши), прыгучести (прыжок в длину с места) и гибкости (наклон вперед) [2]. В пределах возрастных и половых нормативов студентов 17–18 лет считался результат от 6 до 10 баллов, а сниженными показателями физической подготовленности – от 1 до 5 баллов.

В результате тестирования студентов было выявлено (таблица):

Положительный результат в кроссе показали – 82 человека, отрицательный – 40 человек. В беге на 100 м положительный результат показали – 63 человек, отрицательный – 59 человек.

Прыжок в длину с места - на положительную отметку сдали – 69 человек, отрицательный результат – 53 человека.

В **гибкости**, на положительную отметку сдали 88 человек, на отрицательную 34 человека.

В нормативе, исследуемом **силу**, на положительную отметку сдали 74 человека, отрицательно – 48 человек

На **факультете мониторинга окружающей среды** в тестировании приняли участие **106** студентов. Положительный результат в кроссе показали 66 человек, отрицательный – 40 человек. В беге на 100 м положительный результат показали 53 человека, отрицательный – 53 человека.

Прыжок в длину с места на положительную отметку сдали – 56 человек, на отрицательный результат – 50 человек.

В **гибкости**, на положительную отметку сдали 67 человек, на отрицательную 39 человека.

В нормативе, исследуемом **силу**, на положительную отметку сдали 73 человека, отрицательно – 33 человека.

Из вышеизложенных данных следует, что у студентов первого курса более развиты качества общей выносливости, чем скоростные. Следовательно, на занятиях по лёгкой атлетике надо больше внимания уделять развитию быстроты, скоростно-силовых качеств. 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 старта и т. д.

Следует отметить, что гибкость у студентов первого курса развита хорошо. Необходимо продолжать развивать в том же режиме, давая всевозможно разнообразные упражнения с гимнастическими палками, на гимнастических ковриках, упражнения в парах и т. д.

Сила у студентов первого курса так же развита на достаточно высоком уровне. Необходимо продолжать поддерживать эту способность у студентов, внедряя новые упражнения и методы, только с повышением нагрузки.

Что касается прыгучести, то следует отметить, что это качество развито не очень хорошо. Следует, как можно больше давать всевозможных упражнений на развитие прыгучести (прыжки на месте, с продвижением вперед, вверх, подвижные игры на развитие этой способности).

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 Респуб. Беларусь; сост. В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ПРОСТЕЙШИХ ЕДИНОБОРСТВ

IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING AND STRENGTHENING OF HEALTH OF YOUTHS BY THE MEANS OF THE SIMPLEST SINGLE COMBATS

A. M. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский
A. Shakhlay, M. Krutalevich, A. Kotlovski

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь
krutalevichmm@gmail.com
Belarusian State University, ISEI BSU,
Belarusian State University of Physical Education,
Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank,
Minsk, Republic of Belarus*

На современном этапе развития общества одним из актуальных вопросов подготовки студенческой молодежи к реальной работе и жизни является укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовки. В настоящее время в учреждениях высшего образования для совершенствования физической подготовки и укрепления здоровья студенческой молодежи используется ряд средств физической культуры. Это фрагменты соревновательной деятельности таких различных видов спорта, как баскетбол, футбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, плавание и т. д. Однако для решения поставленных задач в учебном процессе практически не используются средства физической подготовки из такого вида спорта, как борьба. Хотя данный вид спорта является одним из эффективных средств развития мышечного аппарата, физических качеств и функциональной подготовки занимающихся.

At the present stage of the development of society, one of the topical issues of preparing students for real work and life is to improve health and improve physical fitness. Currently, a number of means of physical training are used in the institutions of higher education to improve physical fitness and improve the health of student youth. These are fragments of competitive activities of various sports such as basketball, football, volleyball, track and field athletics, gymnastics, weightlifting, swimming, etc. However, to solve the tasks in the educational process, the means of physical training from such sports as wrestling are practically not used. Although this sport is one of the most effective means of developing the muscular apparatus, physical qualities and functional training of those involved.

Ключевые слова: здоровье, борьба, физические качества, физическая подготовка, единоборства, двигательные навыки.

Keywords: health, struggle, physical qualities, physical training, martial arts, motor skills.