

**Ю.П. Дойняк (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)
Е.А. Масловский (УО «ПолесГУ»)
И.П. Дойняк (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ УО МГПУ им. И.П. ШАМЯКИНА

Одной из важнейших задач, стоящих перед вузами, является создание такой системы обучения, которая обеспечила бы будущим специалистам крепкое здоровье и работоспособность. При этом особую актуальность имеет решение вопроса построения модели учебно-тренировочного процесса с учетом развития индивидуальных особенностей студентов.

Результаты исследований путей оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию позволили предположить, что применение акцентированного воздействия на отдельные двигательные способности необходимо осуществлять с учетом индивидуальных характеристик организма студентов. В пользу применения однонаправленных нагрузок свидетельствует положение о том, что дифференцированные занятия физической культурой способствуют преимущественному воздействию на конкретную функциональную систему, обеспечивающую проявление определенной двигательной способности [1].

Все вышесказанное обуславливает актуальность проведения исследований по проблеме использования методов в процессе физического воспитания на основании уровня физической подготовленности студентов.

Нами было проведено тестирование студентов первого курса факультетов иностранных языков и технологии УО «МГПУ имени И.П. Шамякина». В исследовании приняли участие студенты, которые согласно результатам медицинского осмотра были отнесены к основной группе.

Оценка двигательной подготовленности проводилась с помощью контрольных тестов: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 метров, наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа (девушки), подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), бег 100 и 500 метров.

Занятия имели общепринятую структуру. Основной задачей в обучающем блоке являлось формирование физкультурных знаний, изучение техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, подвижных и спортивных игр. Основной задачей оздоровительно-развивающего блока являлась оптимизация функционального состояния организма учащихся, развитие физических качеств. В оздоровительно-развивающем блоке преимущественно использовался метод круговой тренировки, при использовании которого оптимальный объем физической нагрузки при выполнении циклических упражнений на «станциях» находился в пределах 30–60 секунд.

Интенсивность физической нагрузки на занятиях определялась по частоте сердечных сокращений, основываясь на методических принципах физического воспитания – индивидуализации и динамичности.

При сдаче контрольных нормативов применялся соревновательный метод, который стимулировал к достижению наилучших результатов и повышал интерес.

Анализ средних показателей по контрольным нормативам в течение учебного года показал, что у обследуемых студентов первого курса произошла

положительная динамика роста всех показателей физической подготовленности (таблицы 1, 2). Следовательно, использование метода круговой тренировки в процессе физического воспитания на основании уровня физической подготовленности студентов способствует наиболее эффективному решению задач по развитию физических способностей студентов первых курсов.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов I курса в течение учебного года

семестр	Бег 100 м, с	Бег 1000 м, мин	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	Челночный бег 4х9 метров, с	Наклон вперед, см	Прыжок в длину с места, см
Осенний n=61	14,5±0,6	3,52±0,4	8,5±0,5	9,9±0,4	11,6±4,5	230±4,1
Весенний n=61	14,1±0,5	3,46±0,4	9,0±0,5	9,8±0,4	12,8±3,7	235±3,9

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студенток I курса в течение учебного года

семестр	Бег 100 м, с	Бег 500 м, мин	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	Челночный бег 4х9 метров, с	Наклон вперед, см	Прыжок в длину с места, см
Осенний n=57	17,8±0,5	2,08±0,1	43,0±1,5	11,3±0,3	18,3±2,5	169±2,8
Весенний n=57	17,3±0,6	2,02±0,1	46,0±1,3	11,0±0,3	20,6±2,7	174±2,5

Литература

1. Черенко, В.А. Физическая подготовленность студентов–первокурсников / В.А. Черенко, В.Н. Барановский, Т.В. Железная // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., г. Мозырь, 13–15 окт. 2010 г. / УО МГПУ им. И.П. Шамякина; редкол.: В.В. Валетов (пред.) [и др.]. – Мозырь, 2010. – С. 190.