

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Михаленя В.М., Соколов Ю.И., Чоботова З.И.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Многочисленными исследованиями доказано, что здоровый человек может успешно учиться и стать работоспособным специалистом, производить материальные блага и укреплять своим трудом страну. Особенно важно это для будущих специалистов, которые будут оздоравливать население республики, готовить школьников к физическим нагрузкам. Речь идет о студентах факультета физической культуры и спорта Гомельского университета им. Ф. Скорины.

Преподаватели кафедры легкой атлетики и лыжного спорта факультета в этой статье проанализируют, как изменился уровень физического развития студентов I курса факультета в течение учебного года.

В октябре 2007 года и в апреле 2008 года было протестировано 53 студента. Тестирование проводилось на одном стадионе, в одинаковых погодных условиях. Измерялись показатели быстроты (бег 30 м, с хода), силовой подготовки (прыжки в длину с места) и выносливости (бег 1000 м).

Обследовались студенты различных видов спорта с различным уровнем спортивной подготовленности, которые в период учебы занимались только теми физическими нагрузками, которые предусмотрены учебной программой и посещали тренировки по своим видам спорта. Необходимо учесть, что до поступления в университет они занимались в различных ДЮСШ области и тренировочный процесс строился тренерами спортсменов в интересах достижения максимальных результатов в избранном виде спорта. В университете к попытке достижения высоких результатов в избранном виде спорта добавилась разносторонняя физическая подготовка по учебному плану за счет практических занятий в гимнастике, спортивных играх, плавании, лыжном спорте, легкой атлетике.

При анализе результатов тестирования студенты были разделены нами по различным подгруппам (таблица!).

Таблица 1

№ п/п	Подгруппа	Виды спорта	Кол-во студентов
1	Игровая	Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис	17
2	Единоборства	Бокс	9
3	Силовая	Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, атлетизм	4
4	Водные виды	Плавание, водное поло, гребля	7
5	Легкая атлетика	Все виды легкой атлетики	10
6	Остальные виды спорта	Стрельба, велосипед, гимнастика, аэробика	7

В каждой подгруппе были студенты как улучшившие весной свои результаты, так и ухудшившие их (таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Подгруппа	Бег 30 м с хода		Длина с места		Бег 1000 м	
		улучшили	ухудшили	улучшили	ухудшили	улучшили	ухудшили
1	Игровая	12	4	12	5	3	8
2	Единоборства	6	3	8	1	-	5
3	Силовая	3	1	3	1	1	1
4	Водные виды	5	2	6	1	-	2
5	Легкая атлетика	6	4	7	2	2	2
6	Остальные виды	6	1	7	-	-	-

Всего:	38	15	43	10	6	18
--------	----	----	----	----	---	----

Малое количество студентов, бежавших 1000 м, связано с тем, что здесь тестировались только юноши.

Как можно определить из таблицы 2, в скоростно-силовых видах большинство студентов к весне улучшили свои результаты, при этом наибольшее улучшение результата было в беге на 30 м с хода - 0,39 сек и в прыжках в длину с места - 51 см. В данном исследовании не ставилось задачи изучения причин, вызвавших улучшение или ухудшение результатов, однако значительное ухудшение количества результатов в беге на 1000 м можно объяснить тем, что осенью результат на 1000 м входил в систему зачета и студенты затратили значительно больше усилий как физических, так и психологических на показ высокого для себя результата.