

УДК 378.01:796.015.132

**АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
имени А. А. КУЛЕШОВА**

С. С. Гордиевский, Д. И. Тарасов, И. А. Захаров
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье анализируется силовая составляющая общей физической подготовки у студентов 1 курса факультета физического воспитания.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) [1].

Учебная дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» – это предмет, который наиболее требователен к развитию силового компонента общей физической подготовки. Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучается и осваивается студентами на протяжении 4 лет. Целью является: теоретическая часть, а так же и практическая. В практическую часть входит овладение многими снарядами, в основу которых заложена проверка силового развития у студентов.

Цель исследования – анализ силового компонента общей физической подготовки у студентов факультета физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Анализ силовых показателей на вступительных экзаменах у абитуриентов.

2. Анализ динамики изменений силовых показателей в процессе обучения у студентов факультета физического воспитания на первом году обучения.

Объект исследования – студенты факультета физического воспитания.

Предмет исследования – общая физическая подготовка у студентов.

Общая физическая подготовка решает множество задач, наиболее важными являются:

- сохранение и укрепление здоровья,
- гармоничное развитие физических качеств,
- создание фундамента для успешного освоения элементов гимнастических упражнений [2].

Оценивают уровень общей физической подготовки при поступлении на факультет физического воспитания по следующим нормативам:

№ п/п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5+	5	5-	4	4	3+	3	3-	2	1
Мужчины											
1	Подтягивание на перекладине, раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
Женщины											
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость [2].

Для анализа силового компонента мы взяли следующие нормативы: у юношей – подтягивания в висе на перекладине, максимальное количество раз, а у девушек – поднимания туловища из положения, лежа на спине, количество раз за 1 минуту времени.

Результаты абитуриентов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Подтягивание в висе

№	Количество	Оценка
1	7	2
2	9	4
3	11	6
4	6	2
5	9	4
6	7	2
7	10	5
8	7	2
9	7	2
10	12	7
Среднее	8.5	3.6

Таблица 2

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, раз (девушки)

№	Количество	Оценка
1	41	4
2	35	3
3	39	3
4	43	4
5	35	3
6	45	5
7	47	5
8	38	3
9	52	7
10	55	8
Среднее	43	4.5

Анализируя полученные результаты, мы видим, что у мужчин и женщин силовой компонент ниже среднего.

Для анализа динамики изменений силового компонента в процессе обучения мы использовали те же нормативные упражнения, но уже спустя 4 месяца обучения.

Таблица 3

Подтягивание в висе

№	Количество	Оценка
1	14	8
2	16	9
3	16	9
4	13	8
5	14	8
6	11	6
7	17	10
8	10	5
9	12	7
10	17	10
Среднее	14	8

Таблица 4

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, раз (девушки)

№	Количество	Оценка
1	60	9
2	55	8
3	60	9
4	55	8
5	60	9
6	56	8
7	50	7
8	53	7
9	59	8
10	46	5
Среднее	55.4	7.8

В результате проделанного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Уровень силового компонента ОФП поступающих абитуриентов на факультет физического воспитания недостаточно развит как у юношей так, и у девушек.

2. Динамика изменений в общей физической подготовке силового компонента в процессе 1 года обучения на факультете физического воспитания наблюдается положительная.

Список использованной литературы

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ИФК / под общ. ред. Л.П. Матвеева. Гл. I, IV. – М.: ФиС, 1983. – 128 с.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка / под ред. Ю.И. Гришиной. – 4-е изд. – М.: ФиС, 2014. – 38 с.