

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ И ПРАВА

**О. Е. Климов**

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
кафедра физического воспитания и спорта)

*В данных материалах проведен анализ уровня физической подготовленности студентов факультета экономики и права после первого семестра обучения в УВО.*

Предмет физическая культура проводится на протяжении всего периода обучения (кроме последнего курса) студентов и осуществляется в многообразных формах, которые не только взаимосвязаны, дополняя друг друга, но и представляют единый процесс физического воспитания.

Основной формой физического воспитания в учебных заведениях являются учебные занятия по физической культуре, которые планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается специалистами в области физической культуры.

Как правило, результатами физической подготовки является физическая подготовленность и степень совершенства физических умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. Результатом физической активности, которая обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышения уровня работоспособности является физическая подготовленность. Владение и использование разнообразных физических упражнений улучшает физическое состояние и подготовленность, в результате чего человек физически совершенствуется.

Физическая подготовленность характеризует возможности функциональных систем организма спортсмена, ее можно условно разделить следующим образом:

1. *Общая* предполагает разностороннее развитие физических качеств. Акцентируется на 1-2 курсах. Контроль в УВО осуществляется по обязательным тестам ОФП.

2. *Вспомогательная* служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств в конкретном виде спорта или СФУ.

3. *Специальная* характеризует уровень развития тех физических качеств, возможностей органов и систем организма, с которыми связаны достижения в избранном виде спорта или СФУ.

В данных материалах проанализированы контрольные нормативы студентов 1 курса факультета экономики и права после первого семестра обучения в УВО. По данным медицинского осмотра все студенты были отнесены к основной или подготовительной группе.

В тестировании принимали участие девушки – 16 человек (17–18 лет). Исходя из полученных результатов можно сделать следующие выводы:

При тестировании таких нормативов, как:

а) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (20 раз);

б) поднятие туловища из положения лежа на спине за 60 секунд (58 раз);

в) наклон вперед (+19 см);

г) бег 100 м (16,2 сек), –

студенты показали результаты на 7-10 баллов, что соответствует 4 (выше среднего) и 5 (высокому) уровню сложности.

Такие нормативы, как:

а) бег 30 м (8,8 сек);

б) бег 500 м (2,05 сек), –

студенты показали результаты между 2 (ниже среднего) и 3 (средним уровнем).

Норматив челночный бег – единственный норматив, который нелегко дался студентам, средний результат (11,5), 2,8 балла, что соответствует почти 2 (ниже среднему уровню).

Челночный бег – одна из беговых дисциплин, относящихся к кардионагрузкам и предназначен для усиления скоростно-силовых качеств у человека. Это не отдельный вид легкой атлетики, а метод тренировок атлетов, спортсменов-любителей, людей, которые следят за своим здоровьем. Челночный бег включен в обязательную программу физкультуры средних школ и УВО, как один из самых эффективных способов поддержания физической формы и развития выносливости, раньше он входил в сдачу комплекса ГТО.

## Литература

1. Климов, О. Е. Самооборона с элементами боевого самбо : учебно-методические материалы / О. Е. Климов, В. Б. Булыгин. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – 52 с. : ил.
2. Климов, О. Е. Развитие волевых качеств у рукопашников // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи : сборник научных статей по материалам научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» / редкол.: П. А. Саскевич [и др.]. – Горки : БГСХА, 2018. – С. 83–86.
3. Букас, И. А. Мониторинг физического состояния студенток специального учебного отделения факультета иностранных языков / И. А. Букас // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы V Международной научно-практической конференции, Мозырь, 9–11 октября 2014 г. / редкол.: С. М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – С. 68–70.