

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УВО

А. М. Решетовский

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

В материалах рассматривается анализ уровня физической подготовленности студентов 3-го курса факультета математики и естествознания на протяжении их обучения в УВО.

Учебные занятия по физической культуре являются основной формой физического воспитания в УВО. Занятия проводились по таким разделам учебной программы, как волейбол, лыжная подготовка, общая физическая подготовка и легкая атлетика. Учебный материал состоял из упражнений и заданий, направленных на развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств и т. д. На протяжении

всех учебных семестров по окончании разделов учебной программы у студентов факультета математики и естествознания принимались контрольные нормативы, результаты которых были обработаны, выведен средний бал и сделаны соответствующие выводы.

Ниже приведена сравнительная таблица результатов приема контрольных нормативов:

	1 курс	Балл	2 курс	Балл	3 курс	Балл
Бег 30 м (сек.)	-	-	5,7	4(ниже сред.)	5,9	5 (сред.)
Бег 100 м (сек.)	17,8	2 (низкий)	17,3	3(ниже сред.)	16,7	5 (сред.)
Бег 500 м (мин., сек.)	2.15	3 (ниже сред.)	2.26	1 (низкий)	2.04	5(сред.)
Бег 1500 м (мин., сек.)	-	-	9,09	1 (низкий)	9,02	1 (низкий)
Прыжок в длину с места (см)	168	3(ниже сред.)	168	3(ниже сред.)	171	5(сред.)
Челночный бег 4*9метров (сек.)	-	-	11,4	4 (ниже сред.)	10,8	8(выше сред.)
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	12	7 (выше сред.)	12	7 (выше сред.)
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60сек. (раз)	49	6 (сред.)	51	8 (выше сред.)	53	10(высокий)
Наклон вперед (см.)	-	-	11	4 (ниже сред.)	14	5 (сред.)

В приведенной таблице отсутствуют показатели контрольных нормативов за 1-ый курс: 30 м, 1500 м, челночный бег, сгибание – разгибание рук в упоре лежа и наклона вперед. Это связано с тем, что на 1-м курсе принимались контрольные нормативы по старой нормативной базе, а начиная со 2-го курса контрольные нормативы начали приниматься по обновленной нормативной базе. На занятиях приоритетным направлением являлось развитие скоростно-силовых качеств, а также выносливости и, как результат, улучшение показателей в беге на 100 м, хотя в беге на 30 м наблюдается незначительное ухудшение показателей. Можно увидеть ухудшение результатов в беге 500 м на 2-ом курсе и значительное улучшение на 3-ем курсе. В прыжках в длину с места идет поступательный рост показателей на протяжении всего 3-его курса. Улучшение результатов по остальным показателям (челночный бег и наклон вперед). Нагрузка нормировалась таким образом, чтобы был достигнут максимально полезный эффект от занятий и, как результат, повышение показателей в беговых нормативах, и в то же время контролировалось состояние студентов с соблюдением главного принципа – не навреди. Анализируя результаты норматива поднимание туловища, мы видим поступательное увеличение показателей с 1-ого по 3-ий курс. Исходя из не совсем достаточной материально-технической базы в спортивном зале № 3 (в частности, отсутствие гимнастических матов), студентам предлагалось в тренировочных целях выполнять похожее упражнение в парах на гимнастической лавке. Хочется отметить, что занятий физической культурой два раза в неделю недостаточно для полноценного физического развития. Студенты, дополнительно занимающиеся физическими упражнениями или каким-либо видом спорта в свободное от учебы время, показали гораздо большее улучшение в контрольных нормативах, в отличие от тех, кто занимался физической культурой два раза в неделю.

На занятиях в спортивном зале студенты на 1-ом курсе обучались, а на 2-ом и 3-ем курсах совершенствовались в технике и тактике игры в волейбол. Также по окончании семестров у студентов принимались контрольные нормативы по данному разделу программы. Студенты неплохо осваивают учебный материал, однако здесь большую роль играет предрасположенность того или иного студента к тому или иному виду спорта.

Одним из показателей работы преподавателей является выступление сборных команд факультета по видам спорта: в легкоатлетическом беге и кроссе, по волейболу, в спортландии среди 1-ых курсов.

Следует отметить низкий уровень физической подготовленности и общего состояния здоровья основной массы студентов, поступающих в наше УВО. Если ранее у преподавателя группы студенты в процентном соотношении основная группа составляла – 70%, а то и более, а подготовительная – 30%, то

сейчас практически все наоборот, что говорит о большом количестве студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья [1; 3].

Нужно также отметить, что важную роль в физической подготовленности студента играют не только сам предмет физическая культура и преподаватель, но и отношение студента к предмету. Ранее, 5 лет назад, к примеру, студенты были слабо мотивированные и практически не вникали, зачем им нужно заниматься физической культурой, их отношение к занятиям физической культурой оставляло желать лучшего. Сейчас студенты осознанно занимаются с большим удовольствием, зная всю значимость нашего предмета и какое благотворное влияние он оказывает на состояние их здоровья. Нельзя не отметить их собственное желание и стремление к физическому совершенствованию. Этому способствовало, в том числе, и то, что преподаватель постоянно проводит со студентами различные беседы о несомненной пользе занятий физической культурой и спортом и о здоровом образе жизни [2].

Подводя итог, нужно отметить положительную динамику физической подготовленности студентов 3-го курса факультета математики и естествознания. Если на 1-ом курсе показатели были низкими, на 2-ом курсе – ниже среднего, то на 3 курсе – средними. Это говорит о правильно поставленных целях и задачах и способах их достижения, т. е. о грамотно подобранных физических упражнениях и заданиях на учебных занятиях.

Литература

1. Ключков, А. В. Анализ уровня физической подготовленности студентов дневной формы обучения 1 курса факультета иностранных языков / А. В. Ключков, О. Е. Климов, Л. Г. Баранов // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2016 г. : материалы научно-методической конференции 25 января – 1 февраля 2017 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – С. 254–255.
2. Ключков, А. В. Развитие выносливости методические рекомендации / А. В. Ключков, Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 32 с.
3. Букас, И. А. Уровень физического состояния студентов первого курса специального учебного отделения факультета иностранных языков / И. А. Букас, О. В. Савицкая // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2017 г. : материалы научно-методической конференции, 25 января – 8 февраля 2018 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. – С. 192–193.