

УДК 796

УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИЗБРАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Р.Э. ЗИМНИЦКАЯ, Н.А. КВЯТКОВСКАЯ

(Белорусский государственный университет физической культуры, Минск)

Рассмотрен уровень общей физической подготовленности студентов в зависимости от избранного направления спортивно-педагогического совершенствования. Показано, что преподавание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» является обязательным для студентов на протяжении всего времени обучения и составляет важную часть учебного процесса.

Физическое воспитание в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста [6]. В Белорусском государственном университете физической культуры преподавание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» осуществляется на протяжении всего времени обучения студентов. Цель дисциплины – углубить представление об избранной специальности посредством теории и практики. Однако учебный процесс должен быть организован таким образом, чтобы студенты могли воспитывать не только специальные физические качества, необходимые в избранном виде спорта, но и поддерживать высокий уровень общей физической подготовленности [1, 7].

Цель – определить влияние занятий различными видами оздоровительной физической культуры на показатели общей физической подготовленности студентов.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Белорусского государственного университета физической культуры со студентами 1 – 4 курсов дневной формы обучения кафедры «Оздоровительная физическая культура» в мае 2005 года. Юноши и девушки занимались различными видами оздоровительной физической культуры в группах спортивно-педагогического совершенствования (СПС) 3 раза в неделю по 2 часа (академических) более одного года.

Были сформированы 4 группы по 10 человек (2 группы юношей и 2 группы девушек). Выборки формировались с учетом избранного студентами направления спортивно-педагогического совершенствования.

Мы проанализировали программы по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» с целью определения их влияния на общую и специальную физическую подготовленность. В результате было установлено, что практический раздел дисциплины СПС любого вида оздоровительной физической культуры направлен преимущественно на специальную физическую подготовку [2 – 5].

За основу нормативов общей физической подготовленности использовалась оценочная система многоборья «Здоровье» (Единая спортивная классификация Республики Беларусь 1997 – 2000 гг.), где каждый результат сопоставляется с показателями соответствующей для данного возраста таблицы.

При оценке скоростных способностей выполнялся тест «бег 100 метров». Было установлено, что у юношей, занимающихся в группе СПС «бильярд», результат соответствует среднему уровню (13,5 с) (таблица). У юношей группы СПС «бодибилдинг» высокий уровень (12,7 с) (рис. 1).

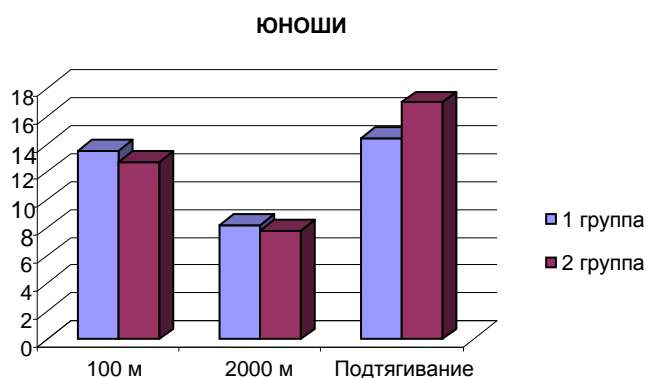


Рис. 1. Показатели физической подготовленности юношей группы СПС «бильярд» (гр. 1) и группы СПС «бодибилдинг» (гр. 2)

Уровень физической подготовленности студентов, занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры

Тест		Группа СПС «бильярд»	Группа СПС «бодибилдинг»	Группа СПС «шейпинг»	Группа СПС «аэробика»
		юноши		девушки	
		n = 10	n = 10	n = 10	n = 10
Бег 2000 м (мин)	X	8,18	7,81		
	σ	0,7	0,89		
	Sx	0,22	0,28		
	p	> 0,05			
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	X	14,4	17,0		
	σ	3,6	2,1		
	Sx	1,1	1,07		
	p	< 0,05			
Бег 100 м (с)	X	13,5	12,7	15,2	15,2
	σ	0,5	0,6	0,8	1,0
	Sx	0,2	0,2	0,3	0,3
	p	< 0,05		> 0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	X			37,3	38,9
	σ			2,9	6,6
	Sx			0,9	2,1
	p			> 0,05	
Бег 1000 м (мин)	X			4,30	4,43
	σ			0,55	0,51
	Sx			0,17	0,16
	p			> 0,05	

При сравнении полученных данных было установлено, что различия достоверны и занятия бодибилдингом лучше способствуют поддержанию и развитию скоростных способностей.

У девушек занимающихся в группе СПС «шейпинг», так же как и у студенток группы СПС «аэробика», уровень развития быстроты выше среднего и составил 15,2 с (рис. 2). Соответственно занятия в обеих группах способствуют поддержанию и развитию скоростных способностей.

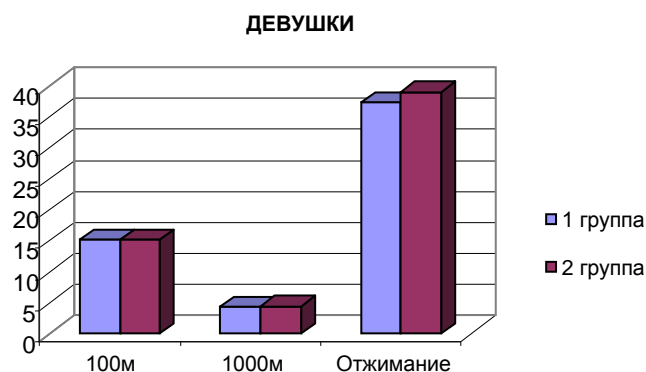


Рис. 2. Показатели физической подготовленности девушек группы СПС «шейпинг» (гр. 1) и группы СПС «аэробика» (гр. 2)

При оценке силовых способностей юношами выполнялся тест «подтягивание в висе на перекладине», а девушками – «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Уровень у юношей группы СПС «бильярд» определился, как выше среднего (14,4 раз), у студентов группы СПС «бодибилдинг» – высокий (17,0 раз). У юношей, занимающихся бильярдом, результат в 2,6 раза хуже, чем у занимающихся бодибилдингом, при $p < 0,05$.

У девушек занимающихся шейпингом полученный результат свидетельствует о высоком уровне (37,3 раз). Силовые способности испытуемых занимающихся аэробикой также соответствуют высокому уровню (38,9 раз). При сравнении полученных данных установлено, что разница на 1,6 раз является ста-

статистически недостоверной. Это свидетельствует о том, что занятия данными видами оздоровительной физической культуры способствуют развитию силы.

В результате выполнения студентами теста «бег 2000 м» было установлено, что у юношей группы СПС «бильярд» уровень общей выносливости низкий (8,18 мин). У испытуемых группы СПС «бодибилдинг» также низкий уровень (7,81 мин). Разница показателей между двумя группами составила 0,37 мин, при $p > 0,05$. Это говорит о том, что занятия бильярдом и бодибилдингом не влияют на развитие выносливости.

Полученные результаты в тесте «бег 1000 м» показали, что у девушек группы СПС «шейпинг» уровень ниже среднего (4,30 мин). У студенток группы СПС «аэробика» низкий уровень (4,43 мин) развития общей выносливости. Разница показателей 0,15 мин недостоверна. Таким образом, занятия как аэробикой, так и шейпингом не способствуют развитию аэробной выносливости.

Заключение. Проанализировав программы по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование», можно сказать, что все они направлены на развитие специальной физической подготовленности, и только в программе СПС «бодибилдинг» включены упражнения на развитие всех физических качеств. В программе СПС «аэробика» предусмотрены упражнения на развитие силовых способностей.

По результатам тестирования можно отметить, что у студентов, занимающихся бодибилдингом, в большей степени развиты скоростные и силовые способности, чем у занимающихся бильярдом. Занятия и аэробикой, и шейпингом в равной степени влияют на уровень развития скоростных и силовых способностей.

Общая выносливость как у юношей (13,5; 12,7), так и у девушек (15,2; 15,2) соответствует низкому уровню развития. В связи с этим есть необходимость внесения изменений и дополнений в рабочие программы СПС по бильярду, бодибилдингу, шейпингу и аэробике с обязательным включением упражнений циклического характера, развивающих аэробную выносливость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента. – Мн.: Вышэйшая школа, 1986. – 175 с.
2. Спортивно-педагогическое совершенствование «Аэробика» / Учеб. программа. – Мн.: БГУФК, 2005.
3. Спортивно-педагогическое совершенствование «Бильярд» / Учеб. программа. – Мн.: БГУФК, 2005.
4. Спортивно-педагогическое совершенствование «Бодибилдинг» / Учеб. программа. – Мн.: БГУФК, 2005.
5. Спортивно-педагогическое совершенствование «Шейпинг» / Учеб. программа. – Мн.: БГУФК, 2005.
6. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – Мн., 1994.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.