

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ СПОРТИВНЫМ

Ориентирование спортивное является доступным и гармоничным видом спорта, сочетающим в себе физические, интеллектуальные и познавательные элементы. Оно относится к циклическим видам спорта, для которых характерным является высокий уровень развития общей и специальной выносливости.

Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости и гибкости. Ориентирование спортивное занимает важное место в системе студенческого спорта. Рассматривая варианты использования данного вида спорта в образовательном процессе студентов учреждений высшего образования, можно отметить, что ориентирование спортивное является одним из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей.

С целью оптимизации процесса обучения, индивидуализации нагрузки и составления программы занятий на учебный год была проведена оценка развития физической подготовленности студентов первого курса.

В исследовании, длившемся с сентября по март 2022 г., приняло участие 16 спортсменов группы начальной подготовки.

Методами исследования являлись: педагогическое тестирование, математическая обработка результатов.

Поскольку спортсмен, занимающийся ориентированием спортивным, должен обладать высоким уровнем развития физических качеств для достижения результата, то за основу были взяты контрольные упражнения, характеризующие развитие скоростных (бег 30 м), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), общей (тест Купера) и специальной (бег 400 м) выносливости.

Пилотное исследование уровня физической подготовленности студентов, проведенное в сентябре, показало, что высокий и хороший уровень развития скоростных способностей, оцениваемый по пятибалльной шкале, показали 75 %, скоростно-силовых способностей – 45 %, общей выносливости – 25 % и специальной выносливости – 40 % спортсменов. Низкий

уровень развития скоростных способностей отмечен у 12 %, скоростно-силовых – у 19 %, общей выносливости – у 30 % и специальной выносливости – у 23 % студентов (таблица).

По результатам тестирования в учебно-тренировочный процесс были внесены коррективы, касающиеся увеличения объемов и интенсивности нагрузок, направленных на развитие физических качеств, определяющих результативность соревновательной деятельности в ориентировании спортивном.

Т а б л и ц а

Результаты контрольных упражнений, % от общего количества

Балл	Контрольные упражнения							
	Бег 30 м		Прыжок в длину		Тест Купера		Бег 400 м	
	сентябрь	март	сентябрь	март	сентябрь	март	сентябрь	март
5	35	37	16	18	1	2	17	25
4	40	41	29	32	24	26	23	30
3	13	12	36	35	45	42	37	30
2	12	10	14	11	25	25	13	13
1	0	0	5	4	5	5	10	2

Исходя из результатов контрольных упражнений, показанных студентами, также были составлены индивидуальные программы, учитывающие уровень их подготовленности. Спортсменам, показавшим в начальном тестировании низкие результаты, были предложены дополнительные занятия, в содержании которых преобладали средства направленного развития «отстающих» физических качеств.

Эффективность этих программ была оценена в итоговом тестировании, проведенном в марте 2022 года.

Так, на 3 % увеличилось количество результатов, соответствующих отличному и хорошему уровням развития скоростных способностей, на 5 % – скоростно-силовых, на 2 % – общей выносливости и на 15 % – специальной выносливости. Наибольший прирост результатов показали студенты с более низким уровнем физической подготовленности.

Общая и скоростная выносливость – необходимое физическое качество для занятия ориентированием спортивным, поэтому прирост результатов в контрольных упражнениях, оценивающих его, стал определяющим при выступлении данных студентов на соревнованиях городского и Республиканского уровней, где они заняли призовые места.

Таким образом, положительная динамика развития физических качеств у студентов, занимающихся ориентированием спортивным, за период исследования, подтвердила эффективность избранной методики и подбора средств в учебно-тренировочном процессе, что позволило оптимизировать и индивидуализировать подход к их подготовке.