

Таблица 4

**Физическая подготовленность студенток 1–3 курсов  
в 2019/2020 учебном году, %**

Показатель	БАЛЛ														
	1			2			3			4			5		
Курс	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Силовая выносливость мышц, кол-во раз															
пресса,	14,8	26,6	25,9	3,4	4,8	12,9	28,4	12,1	23,5	19,8	21,0	13,0	33,6	35,5	24,7
спины	21,8	15,3	11,9	7,2	6,9	9,5	10,3	14,5	22,6	16,4	13,7	15,5	44,3	49,6	40,5
рук и плечевого пояса	5,3	5,3	3,6	4,1	5,3	4,8	18,5	31,0	30,1	13,4	16,7	25,3	58,7	41,7	36,2
ног	3,3	2,3	3,5	4,3	5,3	2,4	4,3	7,6	14,3	11,8	7,6	13,1	76,3	77,2	66,7
гибкость	35,7	0	12,5	17,9	13,5	25,0	25,0	27,1	28,1	21,4	45,9	31,3	0	13,5	3,1
6-минутный бег-ходьба	36,0	30,3	21,5	21,4	18,4	29,2	15,7	23,5	29,2	15,7	13,5	15,5	11,2	14,3	4,6

Определение уровня функционального развития и физической подготовленности позволяет регулировать нагрузку в занятиях физическими упражнениями. Результаты исследования показали, что следует

- уделить особое внимание развитию кардиореспираторной системы, общей выносливости в соответствии с индивидуальными особенностями и заболеваниями студенток. За основу взять средства аэробного режима энергообеспечения при пульсе 120–140 уд/мин: аэробику, бег в сочетании с ходьбой, работу на кардиотренажерах, диафрагмальное дыхание, занятия на свежем воздухе;

- на протяжении всего образовательного процесса осуществлять оперативный и этапный контроль за физическим состоянием студенток с целью разработки оптимальной стратегии тренировочных нагрузок;

- в процессе физического воспитания занимающихся строго соблюдать принципы: доступности, индивидуального подхода, последовательности – «от простого к сложному», постепенного увеличения нагрузки.

**Е. Л. Слеменова, Е. Ю. Маевская**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ  
ГРУППЫ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Уровень физической работоспособности – один из главных показателей здоровья студентов учреждения образования. В настоящее время наиболее приемлемое направление целевого ориентирования в физическом воспитании

молодежи является формирование здорового образа жизни и физической культуры личности через приобщение ее к ценностям изучаемой сферы деятельности. Результаты медицинских осмотров свидетельствуют о том, что в настоящее время до 90 % абитуриентов, имеют те или иные морфофункциональные отклонения и хронические заболевания, а 40 % из них нуждаются в лечебной физической культуре. Физическую подготовленность можно назвать материальной (биологической) основой обучения, воспитания и совершенствования личной физической культуры. Поэтому от того, насколько студент физически готов усваивать всю совокупность учебно-воспитательной информации (визуальной, вербальной, локомоторной), может зависеть уровень его учебных достижений не только по дисциплине «Физическая культура», но и в целом в образовательном процессе высшего учебного заведения. Общая физическая подготовленность представляет собой совокупность двигательных способностей (определенной степени развития основных физических качеств) и морфофункциональных свойств организма, является результатом физической подготовки человека и некоторым динамическим состоянием внутри этого процесса.

Цель работы – сравнение и анализ показателей уровня физической работоспособности у студентов основного учебного отделения и учебно-тренировочной группы по баскетболу.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;

В учреждениях образования, как правило, проводится тестирование общей физической подготовленности (ОФП) студентов основного учебного отделения. Но сравнение результатов такого тестирования студентов различных учебных групп не отражает реальной картины эффективности учебно-тренировочных занятий преподавателей. Правильнее было бы сравнивать, например, изменения показателей ОФП студентов различных учебных групп, которые произошли от начала к концу учебного года.

Критериями эффективности функционирования системы физического воспитания могут служить факторы повышения уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности студентов, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Общепринятая система двигательных тестов, способствуя определению уровня физической подготовленности студентов, является стимулом для дальнейшего развития физических качеств. С помощью количественных характеристик уровня физической подготовленности можно индивидуализировать и определить степень влияния физического воспитания на здоровье студентов.

В исследованиях для определения уровня развития общей выносливости в качестве контрольного упражнения в соответствии с типовой учебной программой по дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования был использован тест «бег 3000 м». Оценка результатов проводилась по 10-балльной шкале.

В исследовании приняли участие 12 студентов второго курса (групп общей физической подготовки) МГЛУ и 12 студентов учебно-тренировочной группы (УТГ) по баскетболу (таблица).

Оценка уровня развития физической подготовленности студентов основного учебного отделения и учебно-тренировочной группы по баскетболу

Участники	Основная группа		Учебно-тренировочная группа	
	Результаты	Балл	Результаты	Балл
А 1	12,0	7	14,7	4
А 2	14,5	4	12,1	4
А 3	16,2	2	11,4	6
А 4	13,00	6	11,3	6
А 5	18,00	1	11,05	7
А 6	12,06	7	11,25	6
А 7	12,4	7	12,0	5
А 8	14,6	4	12,0	5
А 9	11,58	8	11,04	7
А 10	14,05	5	11,04	7
А 11	16,03	2	11,2	6
А 12	11,59	8	12,0	5

По результатам тестирования в учебно-тренировочной группе получили 1, 2 и 3 балла 0 человек; 4 балла – 2 чел (16,7 %), 5 баллов – 3 чел. (25 %), 6 баллов – 4 чел. (33,3 %), 7 баллов – 3 чел. (25 %) (рис. 1).

В группах ОФП: 1 балл – 1 чел. (8,3 %); 3 балла – 0 чел.; 4 балла – 2 чел. (16,7 %); 5 баллов – 1 чел. (8,3 %); 6 баллов – 1 чел. (8,3 %), 7 баллов – 3 чел. (25 %); 8 баллов – 2 чел. (16,7 %) (рис. 2).

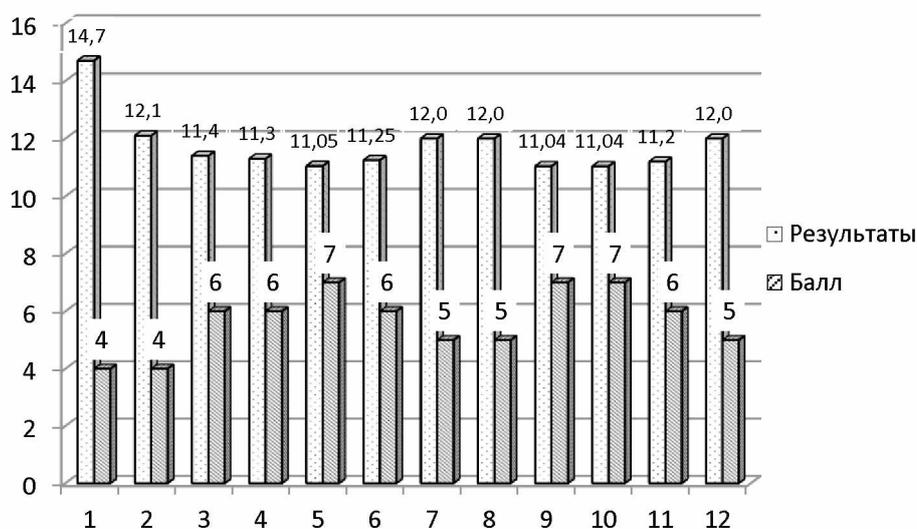


Рис. 1. Развитие общей выносливости у студентов УТГ

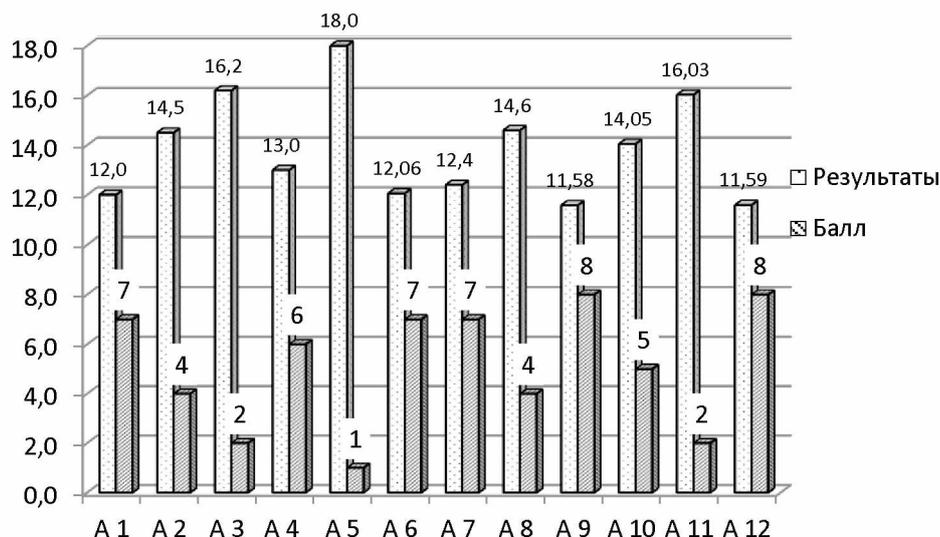


Рис. 2. Развитие общей выносливости у студентов ОФП

Анализируя результаты тестирования, можно сделать вывод о том, что развитие общей выносливости находится на невысоком уровне. На оценку 9–10 баллов контрольный норматив из 24 студентов не выполнил никто. Учитывая то, что общая выносливость является основой работоспособности для всех студентов, а в учебно-тренировочной группе это еще и база для развития специальной подготовки, мы считаем, что развивать общую выносливость нужно в течение всего учебного года, а нагрузка должна носить индивидуальный характер, исходя из уровня физической подготовленности студентов. Для чего и проводилось данное исследование.

**А. А. Степаненко**

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Уровень достижений в спорте в настоящее время очень высок. Поэтому необходимо глубоко изучить факторы, влияющие на спортивный результат, определить значимость каждого из них для представителей различных специализаций. В индивидуально-игровых видах спорта главный фактор – технико-тактическое мастерство. Бадминтон, настольный теннис, б/теннис отличает нерегламентированная деятельность игрового характера с противоборством один на один, требующая от спортсмена творческого подхода и нестандартных игровых действий. Настольный теннис характеризует высокодинамичная и сложно-координированная деятельность, предъявляющая высокие требования к скорости реакций, к высокой скорости переработки информации принятия решений, к концентрации и распределению внимания. Поэтому рассмотрение педагогических проблем в одном из указанных видов спорта будет способствовать решению проблем и в других