

ям повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высоко общественное значение [3; 4].

Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для реализации себя в будущей профессии.

В целях совершенствования работы по укреплению здоровья студентов и улучшению их физического развития необходимо исходить из признания того, что только совокупные действия таких условий воспитания, как здоровье сберегающего образовательного пространства, влияние личности воспитателя и его деятельности, эффективная организация социального развития, личностное и социально-ролевое общение, активная творческая деятельность воспитуемых может дать положительный воспитательный эффект и способствовать сохранению физического, нравственного и духовного здоровья [3–5].

Список использованной литературы

1. **Типовая** учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / М-во образования Респ. Беларусь ; сост. В. А. Коледа [и др.]. – Минск : РИВШ, 2008. – 59 с.
2. **Фурманов, А. Г.** Оздоровительная физическая культура : учеб. / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
3. **Коледа, В. А.** Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель : ГГУ, 1999. – 214 с.
4. **Каляда, В. А.** Фізічнае выхаванне студэнтаў. Інтэграваны характар і этапнасць / В. А. Каляда // Народ. асвета. – 1999. – № 10. – С. 137–144.
5. **Колос, В. М.** Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов : учеб. пособие / В. М. Колос. – Минск : БГУИР, 2001. – 154 с.

УДК 796,01:61

В. А. Тырлова (puntus.1992@mail.ru),
преподаватель

Т. Ф. Торба (tanay15@yandex.ru),
преподаватель

В. В. Бображ (puntus.1992@mail.ru),
преподаватель

Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого
г. Гомель, Республика Беларусь

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В работе говорится о том, что современная молодежь очень мало времени уделяет своему здоровью, не ходит пешком, не делает зарядку, не занимается спортом. Многие молодые люди не понимают, что здоровый образ жизни – это залог их здоровья. По результатам медосмотров, проводимых среди студентов университетов, наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья. Проблема здоровья молодежи является одной из актуальных проблем современной жизни. В работе отражен педагогический эксперимент со студентами первого курса специального медицинского отделения (СМО) и дополнительные контрольные нормативы для групп специального учебного отделения с оценочной шкалой для определения физической подготовленности.

The work says that modern youth devotes very little time to their health, do not walk, do not exercise, do not play sports. Many young people do not understand that a healthy lifestyle is the key to their health. According to the results of medical examinations conducted among university students, there is a general tendency to worsen health status. The problem of youth health is one of the urgent problems of modern life. The work shows a pedagogical experiment with first-year students of a special medical department and additional control standards with an assessment scale for determining physical fitness.

Ключевые слова: физическая подготовленность; уровень физического развития; двигательная активность; студенты; педагогический эксперимент.

Key words: physical fitness; level of physical development; physical activity; students; pedagogical experiment.

От состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи зависит будущее нашей страны. Объективная информация об уровне физического состояния позволяет корректировать средства и методы педагогического воздействия на организм студентов [1].

С февраля по декабрь 2019 г. продолжался педагогический эксперимент со студентами первого и второго курсов специального медицинского отделения энергетического факультета и факультета автоматизированных и информационных систем на базе УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого». Педагогический эксперимент состоял из следующих этапов:

– февраль–март 2019 г. – сдача и анализ контрольных нормативов в экспериментальной и контрольной группах;

– апрель–июнь 2019 г. – начало проведения педагогического эксперимента: контрольная группа занимается по учебной программе, а экспериментальная – с выполнением специальных комплексов физических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины;

– сентябрь–ноябрь 2019 г. – продолжение педагогического эксперимента с выполнением специальных комплексов физических упражнений;

– ноябрь–декабрь 2019 г. – анализ контрольных нормативов в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента.

Каждая группа энергетического факультета (ЭФ) и факультета автоматизированных и информационных систем (ФАИС) была разделена на контрольную и экспериментальную группы.

1. ЭФ:

– первый курс: 5 студентов в контрольной группе и 6 – в экспериментальной;

– второй курс: 10 студентов в контрольной группе и 12 – в экспериментальной (педагогический эксперимент в которой начался в 2018 г.);

2. ФАИС:

– первый курс: 14 студентов в контрольной группе и 15 – в экспериментальной;

– второй курс: 14 студентов в контрольной группе и 14 – в экспериментальной (педагогический эксперимент также начался в 2018 г.).

В содержание занятий с экспериментальной группой были включены следующие упражнения:

– упражнения для укрепления мышц спины, которые выполнялись на гимнастических ковриках и тренажерах;

– упражнения для мышц брюшного пресса.

Помимо стандартных нормативов, которые выполняются ежегодно студентами специального медицинского отделения, еще производился анализ после получения данных двигательных тестов:

– удержание прямых ног и рук из исходного положения – лежа на животе, прогнувшись, руки вверх для определения силовой выносливости мышц спины (поясницы);

– удержание прямых ног и рук из исходного положения – лежа на спине для определения силовой выносливости мышц живота.

В течение учебного года в экспериментальной группе проводились специальные комплексы упражнений для укрепления мышц спины на тренажерах и на гимнастических ковриках и для укрепления мышц живота, которые обеспечивают профилактику профессиональных заболеваний, возникающих из-за малоподвижного образа жизни и низкого уровня физической подготовленности после школы, а также из-за проведения большого количества времени за монитором компьютеров, что влечет за собой проблемы со стороны опорно-двигательного аппарата.

Чтобы разработать 10-балльную оценочную шкалу оценок для определения физической подготовленности студентов, были взяты минимальные и максимальные показатели в экспериментальных группах за ноябрь 2019 г.

В таблице 1 отображены минимальные и максимальные показатели двух двигательных тестов для определения силовой выносливости мышц живота и спины студентов первого и второго курсов по двум факультетам.

Таблица 1 – Показатели двух двигательных тестов на силовую выносливость мышц живота и спины, с

Факультеты	Мышцы живота		Мышцы спины	
	Min	Max	Min	Max
ЭФ	25	90	35	120
ФАИС	20	85	35	125

Для разработки оценочной шкалы двух двигательных тестов использовались показатели окончания педагогического эксперимента, так как после систематического выполнения специальных комплексов физических упражнений наблюдались существенные изменения показателей удержания положения по сравнению с началом педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Оценочная шкала двух двигательных тестов, с

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Удержание прямых ног и рук из исходного положения – лежа на спине	90	82	75	68	61	54	47	40	32	25
Удержание прямых ног и рук из исходного положения – лежа на животе, прогнувшись, руки вверх	125	115	105	95	85	75	65	55	45	35

Это связано с тем, что увеличилась масса тела студентов и объем мышц при нагрузках динамического и статического характера, т. е. происходило удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Количество миофибрилл увеличивалось, а саркоплазмы становилось меньше. Чередование сокращений и расслаблений мышц не нарушало кровообращения в ней, количество капилляров увеличивалось и увеличивалась скорость обменных процессов. Количество нервных волокон в мышцах, выполняющих преимущественно динамическую функцию, в 4–5 раз больше, чем в мышцах, выполняющих преимущественно статическую функцию, поэтому в комплекс упражнений были включены упражнения в основном динамического характера [2]. При умеренных нагрузках мышцы увеличивались в объеме, в них улучшалось кровоснабжение, открывались резервные капилляры. Под влиянием систематической тренировки, а также нагрузки, которая не превышала физической и функциональной возможностей студентов, происходила рабочая гипертрофия мышц. Она является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии), а также увеличение таких физических качеств, как сила и силовая выносливость мышц [3].

Опираясь на таблицу 2, был определен уровень физической подготовленности студентов до начала и после педагогического эксперимента по двум двигательным тестам (таблица 3).

Таблица 3 – Оценка уровня физической подготовленности студентов

Уровень физической подготовленности	Соответствие 10-балльной шкале
Высокий	10
	9
Выше среднего	8
	7
Средний	6
	5
Ниже среднего	4
	3
Низкий	2
	1
	0

На рисунках 1 и 2 показаны изменения уровня физической подготовленности двух групп СМО.

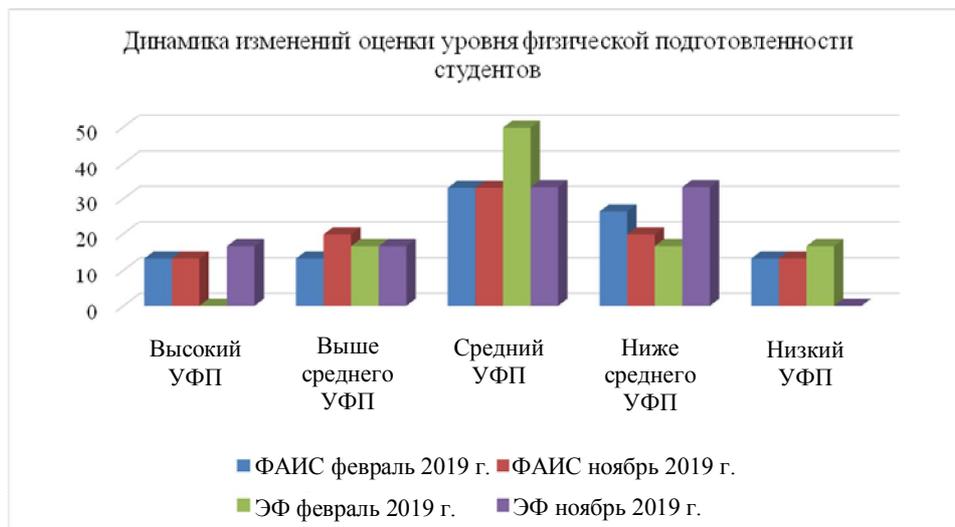


Рисунок 1 – Динамика изменений оценки уровня физической подготовленности (УФП) по нормативу для определения силовой выносливости мышц живота студентов первого курса СМО двух факультетов, %

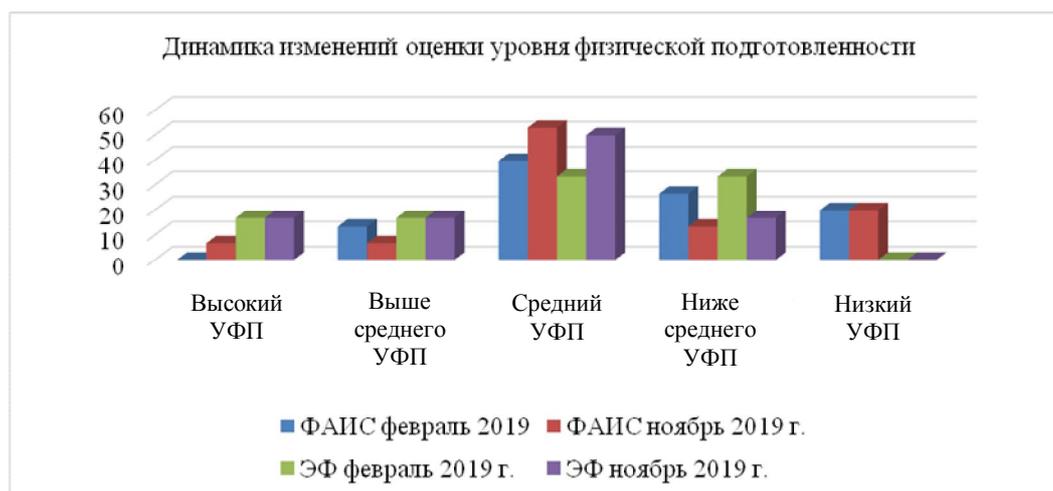


Рисунок 2 – Динамика изменений оценки уровня физической подготовленности по нормативу для определения силовой выносливости мышц спины студентов первого курса СМО двух факультетов, %

После систематического выполнения комплекса упражнений для укрепления мышц туловища в течение года наблюдаются следующие изменения: ФАИС – на одного человека (6,6%) становится меньше в группе «ниже среднего УФП» и увеличение на одного студента в группе «выше среднего УФП». ЭФ – на два человека становится меньше в группе «низкий УФП» и увеличение студентов, относящихся к группе «высокий УФП», т. е. наблюдается улучшение результатов в удержании положения для увеличения силовой выносливости мышц живота.

Изменения в показателях (баллах) наблюдаются и при анализе данных норматива для определения силовой выносливости мышц спины: ФАИС – уменьшение количества студентов с уровнем физической подготовленности «ниже среднего» на 13,2% (2 человека), увеличение на одного студента в группах «средний УФП» и «высокий УФП» соответственно. ЭФ – увеличение студентов группы «средний УФП» на 2 человека (13,2%). Изменения в показателях норматива наблюдаются у всех студентов, что говорит о положительном влиянии специальных комплексов физических упражнений

Анализируя показатели контрольных нормативов в начале и конце педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что силовая выносливость мышц студентов в экспериментальной группе выше испытуемых контрольной группы. Применение специальных комплексов

физических упражнений с индивидуально-личностным подбором упражнений и дозировкой показал свою эффективность при развитии физических качеств студентов первого курса.

Анализ результатов исследования позволяет считать, что студенты-первокурсники двух факультетов в основном имеют «средний» уровень физической подготовленности, а после педагогического эксперимента наблюдается увеличение студентов с «высоким» и «выше среднего» уровнем физической подготовленности. Это свидетельствует о том, что в данный период времени преподаватели кафедры физического воспитания и спорта осуществляли должный контроль за физическим состоянием студентов и своевременно корректировали средства и методы педагогического воздействия.

Список использованной литературы

1. **Авсарагов, Г. Р.** Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса : дис. ... канд. пед. наук / Г. Р. Авсарагов. – Набережные Челны, 2010. – С. 135.

2. **Бальсевич, В. К.** Стратегия реализации здоровьесформирующих технологий физического воспитания в образовательных учреждениях / В. К. Бальсевич // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы первого Междунар. научн. конгр., Белгород, 21–24 окт. 2009 г. / Белгород. гос. ун-т. – Белгород, 2009. – Ч. 1. – С. 149–151.

3. **Брейкина, О. А.** Физическая активность как один из компонентов здорового образа жизни студентов / О. А. Брейкина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция теории и практики : матер. Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. 60-летию ф-та ФКиБЖ ВГПУ, Воронеж, 23–27 окт. 2008 г. / Воронеж. гос. пед. ун-т. – Воронеж, 2008. – С. 15–16.

УДК 796.015.132

С. В. Шукан (ppfr-amia.by@yandex.by),
канд. пед. наук, доцент

В. В. Леонов (ppfr-amia.by@yandex.by),
канд. пед. наук, доцент

Академия Министерства внутренних дел
Республики Беларусь
г. Минск, Республика Беларусь

К ВОПРОСУ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Главная причина и критерий неэффективного выполнения сотрудником милиции (курсантом) боевых приемов борьбы – недостаточно высокая скорость его выполнения. Рассматриваются результаты экспериментальных исследований ученых, на основании чего делается вывод о необходимости развития силы соответствующих групп мышц, гарантирующей быстрое выполнение технического действия. Статья содержит материалы экспериментально-теоретического изучения необходимости преимущественного развития силовых возможностей курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь как базовой основы эффективного выполнения боевых приемов борьбы.

Low speed of exercising of combat techniques of wrestling by a police officer (cadet) it's the main reason and criterion of their inefficient exercising. The results of experimental studies of scientists are considered. On the basis of this results it's concluded that it is necessary to develop the strength of the corresponding muscle groups, which guarantees rapid exercising of technical action. The article contains materials of experimental and theoretical study of importance of priority development of power capabilities of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus as the basis of effective exercising of combat techniques of wrestling.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка; курсант; сила; скорость; боевые приемы борьбы.

Key words: applied physical training; cadet; force; speed; combat techniques of wrestling.

На наш взгляд, содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в значительной степени определяет всю профессионально-педагогическую направленность учебного процесса в учреждениях образования МВД Республики Беларусь (УО МВД). Профессионально-прикладная физическая подготовка тесно связана с правовыми дисциплина-