

рения информационных технологий в тренировочный процесс студентов в секции «Основы самообороны с элементами самбо». Доказано, что результативность тренировочного процесса будет повышаться и посещаемость студентов спортивной секции в течение года получит положительную динамику, если использовать на тренировках информационные технологии.

1. Болтиков, Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков: автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
2. Наговицын, Р.С., Рассолова, Е.А., Сенатор, С.Ю., Торбина, И.И. Разработка веб-портала для подготовки к тестированию по нормам ГТО / Р.С. Наговицын, Е.А. Рассолова, С.Ю. Сенатор, И.И. Торбина // Теория и практика физической культуры, 2016. – №1. – С. 39–42.
3. Наговицын, Р.С., Рассолова, Е.А., Сокольникова, Э.И., Сенатор, С.Ю., Торбина И.И. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р.С. Наговицын, Е.А. Рассолова, Э.И. Сокольникова, С.Ю. Сенатор, И.И. Торбина // Теория и практика физической культуры, 2015. – №11. – С. 100–102.
4. Силлов, Д.М. Реальный уличный бой. Система выживания на улице. / Д.М. Силлов. – М.: Эксмо, 2006. – 320 с.
5. Шиян, В.В. Влияние физического утомления борца на кинетику временных фаз броска прогибом / В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 6. – С. 48–50.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ВИТЕБСКОГО ФИЛИАЛА «МЕЖДУНАРОДНОГО УНИВЕРСИТЕТА «МИТСО»»

Бельчикова А.Г.

*молодой ученый, преподаватель Витебского филиала «Международного университета «МИТСО»», г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Шкирьянов Д.Э., канд. пед. наук, доцент*

Проблема физической подготовки студентов *актуальна* и многогранна. Технический прогресс, возрастающее количество информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента достаточно интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает значение физической культуры как средства оптимизации здорового образа жизни, сохранения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Основу специальной подготовки составляют систематические занятия физическими упражнениями, в результате которых формируются и совершенствуются двигательные навыки и физические качества.

Особое внимание в практике физического воспитания уделяется так называемым скоростно-силовым качествам, которые характеризуются силой мышечных сокращений [1].

Цель исследования – совершенствование скоростно-силовой подготовки студентов-юношей 1–2 курсов Витебского филиала «Международного университета «МИТСО».

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие задачи: определить уровень скоростно-силовой подготовленности студентов-юношей 1–2 курсов, а также разработать комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» с юношами 1–2 курсов.

Материал и методы. Физическая подготовка студентов оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов и тестов. Для этого в начале и в конце учебного года проводилось педагогическое тестирование, разработанное нами с учетом направленности деятельности будущих специалистов. Это позволяет адекватно оценить и конкретизировать уровень скоростно-силовой подготовленности студентов-юношей.

Исследование проводилось на базе Витебского филиала «Международного университета «МИТСО» в 2016–2017 учебном году. В исследовании приняли участие 41 студент 1–2 курсов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе (1 курс $n=21$; 2 курс $n=20$). Программа исследования предусматривала оценку уровня скоростно-силовой подготовленности на основании контрольно-педагогического тестирования: бег на 30 и 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.

Результаты и их обсуждение. Большинство студентов Витебского филиала «Международного университета «МИТСО» с учетом уровня физической подготовки относится к основной медицинской группе – 65%, подготовительной – 21%, к специальной медицинской (СМГ) – 14%.

В результате проведенного педагогического тестирования установлено, что у испытуемых 1 и 2 курса во всех исследуемых показателях оценки уровня скоростно-силовой подготов-

ленности отсутствуют значимые различия ($p > 0,05$). При этом в беге на 30 метров более высокие результаты продемонстрировали студенты 1 курса – $4,54 \pm 0,46$, относительно $4,65 \pm 0,29$ с у юношей 2 курса. Согласно требованиям Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, в первом случае результаты соответствуют 8 баллам 4-го уровня, во втором – 7 баллам 4-го уровня. Таким образом, с определенной условностью можно утверждать, что у юношей 2 курса наблюдается более высокий уровень скоростной подготовленности. Аналогичная ситуация наблюдается с результатами прыжка в длину с места, где более высокий показатель зафиксирован у второкурсников – $230,00 \pm 21,78$ см наряду с $227,33 \pm 22,82$ см у студентов 1 курса. Вместе с тем, следует отметить, что полученные результаты соответствуют 4 баллом 2-го уровня и 5 баллам 3-го – это значительно ниже, чем результаты бега на 30 м. Так же установлен более низкий уровень развития силы – на 1-ом курсе равный 4 баллам 2-го уровня ($9,13 \pm 4,17$ раз) и 6 баллам 3-го уровня на 2 курсе ($9,86 \pm 3,91$ раз).

Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что существует практическая необходимость разработки и использования комплекса физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовой подготовленности. При этом необходимо отдавать предпочтение упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движения (так называемая контролируемая скорость). Величина внешнего отягощения, используемая в этих целях, не должна превышать 30–40% от индивидуального максимального отягощения, количество повторений в одной серии колеблется в пределах 8–12, число серий – 2–6, отдых 2–5 мин. Применять данный тип упражнений целесообразно на протяжении всего учебного года [2].

Установлено, что на сегодняшний день современная система высшего образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьезных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективного содержания и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области высшего образования.

Для повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре необходимо реализовывать индивидуальный подход к проведению занятий, в частности, ввести в программу обучения студентов различные фитнес-тренировки, которые учитывали бы природные способности обучающегося. В последние годы приобретают особую популярность занятия по физической культуре в стиле кроссфит, что способствует комплексному развитию физических и психических качеств [3].

С целью реализации второй задачи исследования нами разработан комплекс для развития скоростно-силовых способностей на основе базовые упражнения фитнес-тренировки кроссфит:

- Тренировки с собственной массой тела: приседания различного вида (на двух ногах, на одной ноге, в широкой стойке ноги и т.д.); разгибание спины; запрыгивание; бурпи; скакалка; выпады.
- Занятия с гимнастическим снаряжением: уголок; подтягивание на кольцах; отжимания на брусьях; лазание по канату; подтягивание на турнике.
- Тренировки на дистанцию: кросс-бег.

Заключение. В рамках исследования установлено отсутствие значимых различий ($p > 0,05$) в уровне скоростно-силовой подготовленности студентов 1 и 2 курса. При этом, у студентов 2 курса зафиксированы более высокие показатели в беге на 30 м, прыжке в длину с места и подтягивании на перекладине. В результате анализа научно-методической литературы разработан комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств на основе базовых упражнений фитнес-тренировки кроссфит. Установление оптимальных параметров объема физической нагрузки и эффективности разработанного комплекса является предметом дальнейших исследований.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Высшая школа, 2014 – 186 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М: Летопс, 1994. – 368 с.
3. «Кроссфит» как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе [электронный ресурс] / Зиннатуров А.З., Панов И.И. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. №1/24. М – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/krossfit-kak-napravlenie-sovershenstvovaniya-protsesssa-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze>. – Дата доступа: 05.09.2019.