

# ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 18–20 ЛЕТ СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Д.А. Якубовский, А.Н. Ольшевский, Е.А. Кузьмицкая  
Минск, БНТУ*

Отрасль строительства является весьма важной составляющей экономики и социальной стабильности каждого государства. Её функционирование обеспечивается за счёт высококвалифицированных кадров. В особенности тех, которые обладают высокой специальной физической подготовленностью. Ряд учёных отмечает следующие физические способности, которые предопределяют успех в данном виде деятельности: силовая и общая выносливость, комплексная координационная способность (а также такой её вид как равновесие) [1, 2]. Для их направленного развития имеются все условия в рамках собственно-урочных форм занятий физическими упражнениями. В свою очередь обязательные занятия физической культуры в учебных заведениях, составляющих сферу среднего и первой ступени высшего образования, не всегда соответствуют практическим требованиям жизни и выбранной профессиональной специальности [1]. Одним из путей разрешения данных противоречий является пересмотр содержания занятий по физической культуре у студентов и его оптимизацию с учётом специальности учащихся. Для этого необходимо подобрать конкретные, чёткие задачи, приемлемые средства и, что не менее важно, адекватные методы. Нами предлагается использовать такую организационно-методическую форму работы, как круговая тренировка. Её основным назначением выступает эффективное развитие физических способностей в условиях ограниченного лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [3].

Цель исследования – изучить динамику показателей специальной физической подготовленности студентов 18–20 лет строительного факультета при использовании метода круговой тренировки.

**Материал и методы.** В данной работе использовались такие методы как: контрольные испытания (двигательные тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2012 по середину декабря 2012 года, на базе Белорусского национального технического университета. Объектом данной, научно-исследовательской работы являлся учебно-образовательный процесс занятий физическими упражнениями со студентами строительного факультета 18–20 лет. Количество испытуемых, участвующих в педагогическом эксперименте, составило 80 юношей. Они были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 40 человек соответственно. Обе исследуемые группы занимались на основании типовой учебной программы по физической культуре для высших учебных заведений (занятия лёгкой атлетикой и спортивными играми). Но в содержание занятий ЭГ включались круговые тренировки на развитие конкретной специальной физической способности.

**Результаты и их обсуждение.** В начале и в завершении педагогического эксперимента нами использовались следующие тесты для диагностики специальных физических способностей испытуемых: стойка ласточка – способность к равновесию (вид координационных способностей), челночный бег 4х9 м – комплексная координационная способность, сгибание разгибание рук в упоре лёжа – силовая выносливость, 6-минутный бег – общая выносливость [4]. В процессе педагогического эксперимента осуществлялись тренировочные воздействия на отмеченные специальные физические способности методом круговой тренировки. Нами были разработаны три комплекса круговой тренировки, каждый из которых был направлен на совершенствование специальных, для студентов строительного факультета, физических способностей. Их применение носило последовательный характер, то есть на одном занятии использовался комплекс круговой

тренировки для развития силовой выносливости, на другой – общей выносливости и затем для координационной способности.

Определение эффективности экспериментальной методики осуществляется путём установления динамики показателей в двигательных тестах для каждой специальной физической способности (табл.).

Делая целостный анализ динамики специальных физических способностей испытуемых КГ и ЭГ, стоит отметить, что у последних наблюдается выраженные положительные изменения в исследуемых способностях организма. Наибольший прирост получен в способности поддержания равновесия и силовой выносливости юношей 18–20 лет – 86,7% и 66,5% соответственно положительная динамика у ЭГ и 2,4%, 10,1% у КГ соответственно. В свою очередь, в меньшей степени у обеих исследуемых групп изменились показатели комплексной координационной способности. Это объясняется тем, что тест, который позволяет оценить данную способность, детерминирован скоростными возможностями человека, а они, в свою очередь, тяжело поддаются тренировке.

Таблица. Динамика показателей развития специальных физических способностей испытуемых

Исследуемая группа	Период педагогического эксперимента	Статистические характеристики	Способность к равновесию	Комплексная координационная способность	Силовая выносливость	Общая выносливость
			Стойка «ласточка» (с)	Челночный бег 4х9 метров (с)	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (раз)	6 минутный бег (м)
КГ	Начало	$X \pm \sigma$	8,2±2,7	9,4±1,3	22,8±4,6	1098,3±81,4
	Конец	$X \pm \sigma$	8,4 ±2,9	9,2±1,5	25,1±4,6	1121±94,5
		%	2,4	- 2,1	10,1	2,1
ЭГ	Начало	$X \pm \sigma$	8,3±3,1	9,3±1,4	24,2±3,8	1120,3±81,4
	Конец	$X \pm \sigma$	15,5±3,3	8,8±1,4	40,3±5,9	1550,7±70,2
		%	86,7	- 5,4	66,5	38,4

**Заключение.** На основании результатов педагогического эксперимента, который составил основу настоящего исследования, стоит сделать вывод, что применения метода круговой тренировки положительно влияет на специальные физические способности студентов строительного факультета 18-20 лет. Тому подтверждение значительные изменения в двигательных тестах, определяющих специальные физические способности у лиц, занимающихся физической культурой с использованием регламентированной круговой тренировки. Это даёт основание рекомендовать использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры при решении задач направленного развития специальных физических способностей студентов.

#### Список литературы

1. Бобриков В.Н., Система подготовки инженера в условиях непрерывного технического профессионального образования: дис. ... док. пед. наук. – Кемерово, 2003. – 458 с.
2. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 189 с.
3. Гулянец А.Е., Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 27 с.
4. Ланда Б.Х., Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.