

Повышение общей физической подготовленности студентов 18–20 лет при комплексной организации занятий физической культурой

Якубовский Д.А., Ермилов В.В., Кузьмицкая Е.А.
Белорусский национальный технический университет

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка является неотъемлемым компонентом физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей и общей работоспособности учащихся.

Цель исследования – изучение влияния комплексной организации занятий физической культурой на уровень общей физической подготовленности студентов 18–20 лет.

В эксперименте принимали участие 30 юношей 18–20 лет спортивно-технического факультета БНТУ (по 15 человек в контрольной группе и экспериментальной). Обе исследуемые группы занимались физическими упражнениями на основании типовой учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений (раздел «лёгкая атлетика»). Количество занятий составило 24. В свою очередь, в экспериментальной группе при планировании частей занятий, отводящихся для развития физических качеств, использовались два подхода: комбинированный (развитие нескольких физических качеств на занятии) и «ритмичный» (на каждом занятии осуществляется направленное развитие конкретного физического качества). На начальном этапе занятий применялся подход, который за относительно короткое время способствовал быстрому росту основных физических качеств. На последующих занятиях использовался другой подход, обоснованный тем, что при достижении определенного уровня физических качеств необходимо концентрированное воздействие на них.

Интегральным показателем общей физической подготовленности испытуемых был выбран средний балл результатов тестов. В контрольной группе в начале эксперимента он равнялся 6,7, а в конце – 6,9 балла, в экспериментальной он составил 6,5 и 8,4 балла соответственно.

Таким образом, анализируя полученные результаты, можно констатировать, что общую физическую подготовленность студентов на занятиях физической культурой лучше повышать при комплексной их организации.