

**Динамика физической подготовленности студентов-борцов
в годичном цикле подготовки**

Кольцова Е.В., Парамонова Н.А., Баранов М.М.
Белорусский национальный технический университет

Для контроля и оценки развития двигательных способностей студентов БНТУ, занимающихся спортивной борьбой, в начале и по окончании учебного года было проведено педагогическое тестирование. Были выбраны тесты, отражающие уровень общей и специальной подготовленности спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования сборной команды БНТУ по спортивной борьбе

Тест	КГ		ЭГ	
	1	2	1	2
Бег 10 м, с	2,09±0,15	2,08±0,24	2,13±0,13	2,09±0,46
Бег 10 м «змейка», с	2,25±0,23	2,23±0,14	2,31±0,19	2,29±0,13
Прыжок вверх, см	42,2±3,9	42,9±2,6	44,4±6,4	45,6±3,9
Наклон вперед из положения сидя, см	-1,0±3,0	0±2,6	1,4±0,7	2,6±1,3
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10 с, раз	18,5±2,0	19,0±1,6	17,6±2,3	20,3±2,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	64,3±4,3	66,2±3,8	65,6±5,9	70,1±2,4
Складка встречная 20 раз, с	14,74±1,20	14,92±1,84	14,80±1,73	15,05±1,62
Кондитест, мин. с	3.53,23±9,50	3.50,46±8,24	3.52,28±10,6	3.46,69±8,13
Броски манекена прогибом за 20 с, раз	9,7±1,4	10,1±1,6	11,0±1,8	12,4±1,8
Становая тяга, кг	106,2±7,7	108,9±5,7	111,7±15,5	115,4±6,5

Примечание: 1 – первое тестирование, 2 – второе тестирование

Прирост отмечен в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе результаты зарегистрированы выше, чем в контрольной. Так, скоростные способности в КГ улучшились на 0,5 %, а в ЭГ – на 1,9 %. Координационные способности в КГ и ЭГ улучшились на 0,9 %. Прирост скоростно-силовой подготовленности в КГ составил соответственно 2,7, 1,2 и 4,1 % соответственно. В ЭГ эти показатели составили 15,3, 1,7 и 12,7 %. Силовая выносливость улучшилась в КГ на 3,0 и 1,2 %, в ЭГ – на 6,9 и 2,4 % соответственно. Показатели взрывной и максимальной силы также оказались в ЭГ выше, чем в КГ: 2,7 и 3,3 % – ЭГ и 1,7 и 2,5 % – КГ соответственно. При этом гибкость в КГ улучшилась на 100,0 %, а в ЭГ – на 85,7 %.