

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий

*ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет», Могилев, Республика Беларусь
e-mail: fisbru@tut.by*

В статье проанализированы данные тестирования уровня физической подготовленности и развития двигательных качеств у студентов первого курса основного и подготовительного отделений занимающихся армрестлингом. Полученные результаты исследования могут использоваться при отборе в учебно-тренировочные группы по армрестлингу, а также при составлении учебных программ по физической культуре со специализацией по армрестлингу.

The article analyzes the data of testing the level of physical preparedness and development of motor qualities in first-year students of the main and preparatory departments engaged in armwrestling. The results of the research can be used for selection in training camps for armwrestling, as well as for curriculum development in physical culture with a specialization in armwrestling.

Ключевые слова: армрестлинг; сравнительный анализ; физическая подготовленность; физическое воспитание; контрольные нормативы; двигательные качества.

Keywords: armwrestling; comparative analysis; physical preparedness; physical education; control standards; motor qualities.

Введение. Современные тенденции развития социума диктуют необходимость внедрения навыков физической культуры в целях укрепления здоровья молодых людей, повышения их работоспособности. В условиях пониженной физической активности обучающихся, сопряженной с интенсивной умственной деятельностью, отсутствие достаточных физических нагрузок со временем может привести к ухудшению состояния здоровья.

Для повышения качества учебного процесса по физической культуре в высших учебных заведениях необходимо учитывать различные объективные и субъективные факторы: имеющуюся материально-техническую базу, специализацию тренеров и преподавателей, традиции вуза, спортивные интересы занимающихся и т. д. Одним из наиболее важных факторов является начальная физическая подготовленность студентов, которая отражает уровень физической работоспособности и двигательной активности [1, 2].

Силовые виды спорта всегда были популярны среди студентов в Белорусско-Российском университете (БРУ). В середине XX века широкое развитие получила тяжелая атлетика. В этом виде спорта были достигнуты значительные результаты на уровне Республики и Советского Союза. В 80–90 гг. прошлого века в университете высокой популярностью стал пользоваться гиревой спорт, пауэрлифтинг. В последние десятилетия широкое распространение получил армрестлинг. Основная проблема, с которой столкнулись спортсмены и трене-

ры, это отсутствие стандартизированных систем тренировочного процесса в этом виде спорта из-за недостаточной распространенности, недостатка научно-методической литературы и инвентаря. Один из способов создания методики тренировки – это заимствование из других видов спорта, таких как, тяжелая атлетика, гиревой спорт, и др., что позволяет создавать авторские методики тренировок [3–5].

Цель исследования – мониторинг физической подготовленности студентов первого курса БРУ, занимающихся армрестлингом, использование полученных результатов для оптимизации индивидуальных тренировочных графиков, а также при отборе в учебно-тренировочные группы по армрестлингу.

Объекты и методы исследований. В качестве методов исследований использовался теоретический анализ научно-методической литературы, статистическая и математическая обработка данных о физической подготовленности студентов первого курса БРУ, занимающихся армрестлингом, методы педагогического наблюдения. Полученные данные обрабатывались в программе MS Excell.

Объектами исследований выступали 30 студентов I курса основного учебного отделения. Студенты специального медицинского и подготовительного отделений участия в исследовании не принимали.

Результаты и их обсуждение. Для определения динамики физической подготовленности студентов БРУ, занимающихся армрестлингом, в сентябре 2017 г. и в мае 2018 г. проводилось тестирование по следующим контрольным нормативам: прыжки в длину с места; жим штанги максимально веса: лежа, над головой; подъем штанги стоя на бицепс; приседание со штангой; динамометрия.

Полученные результаты были обработаны следующим образом: проведен расчет в процентах к весу студента массы поднимаемой штанги и результатов динамометрии, прыжок был выражен в процентах к росту. Затем были рассчитаны средние показатели (рис. 1).

Как показало исследование, наилучшие результаты наблюдаются в приседаниях со штангой (96,7 % осенью и 114,8 % весной) и прыжках в длину с места (118 % осенью и 122 % весной), что указывает на высокий уровень развития мышц ног и туловища у студентов исследуемой группы. Далее идет жим лежа (76,5 % осенью и 94,2 % весной), динамометрия (56,3 % осенью и 64 % весной), жим штанги над головой (48,9 % осенью и 62,6 % весной), подъем штанги стоя на бицепс (49,7 % осенью и 61,7 % весной).

Следует отметить, что в выборке присутствовали студенты с высокой физической подготовленностью, способные выполнить подъем штанги на бицепс весом 60-64 % от своего веса.

На рис. 2 представлены динамические показатели прироста результатов спортсменов.

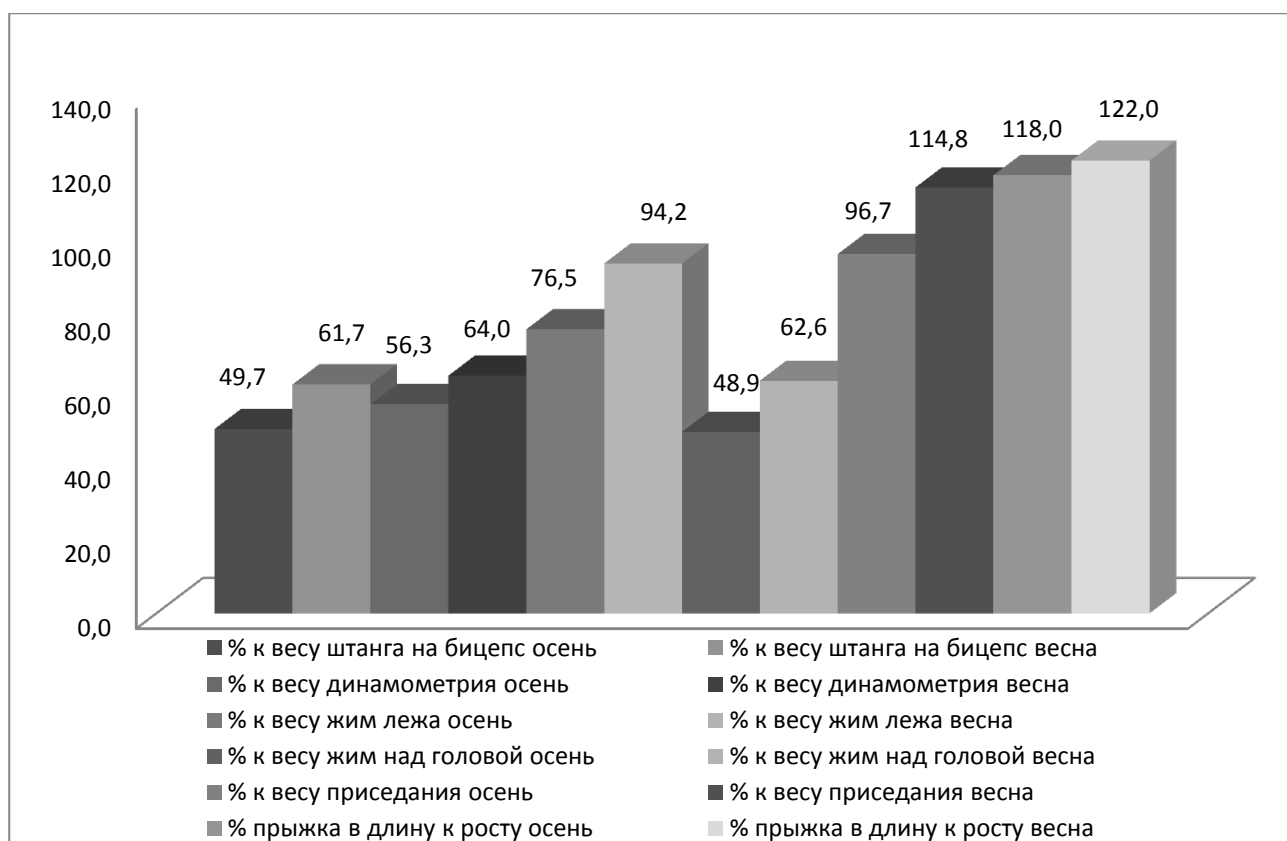


Рис. 1. Результаты оценки физической подготовленности студентов в осеннем и весеннем семестре 2017–2018 уч. г.

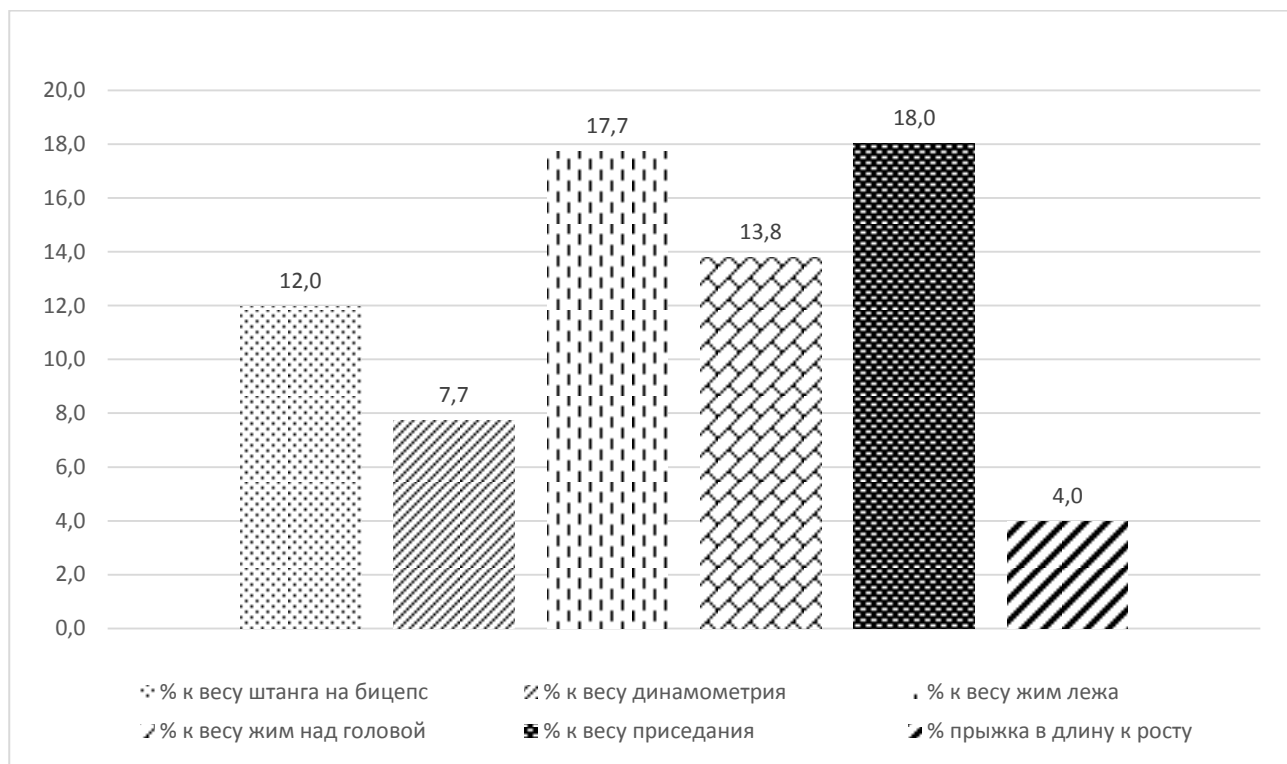


Рис. 2. Динамика физической подготовленности студентов в весеннем семестре относительно осеннего семестра.

Наблюдается положительная годовая динамика всех результатов. Наиболее высокий рост показателей в приседании со штангой (18 %) и жиме штанги лежа (17,7 %), далее идут жим штанги над головой (13,8 %), подъем штанги стоя на бицепс (12 %) и динамометрия (7,7 %). При этом максимальная масса поднимаемой спортсменами штанги на бицепс в весеннем семестре достигала 80-83 % от их веса. Как показало исследование, наибольший рост результатов во всех упражнениях наблюдался у спортсменов с высокими процентными показателями в осеннем семестре. Длина прыжка в основном генетически обусловленный показатель, с чем и связано его незначительное увеличение (4 %).

Выводы. Проведенное исследование подтвердило эффективность методики расчета в процентах к весу студента массы поднимаемой штанги и результатов динамометрии, что позволяет использовать ее как для отбора наиболее перспективных по динамике развития силовых качеств и навыков спортсменов в учебно-тренировочные группы по армрестлингу, так и для составления индивидуальных планов-графиков для спортсменов высокого уровня.

Анализ годовой динамики прироста результатов спортсменов указывает на необходимость распределения нагрузок в учебно-тренировочном процессе для более гармоничного развития различных силовых навыков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Самуйлов Д. Н.* Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУВПО «Белорусско-Российский университет» в 2006 г. // *Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. Минск : БГУ, 2012. С. 223–228*
2. *Самуйлов Д. Н.* Сравнительный анализ физической подготовки студентов первого курса ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» // *Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики) : сб. трудов VII-ой Межд. науч.-техн. конф. в 3 т. Смоленск : Универсум, 2017. Т 3. С. 238–242.*
3. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е. Н. Кондрашкин, Н. Д. Ларин. Ульяновск : УлГТУ, 2005. – 46 с.
4. *Усанов Е. И., Чугина Л. В.* Армрестлинг – борьба на руках : учеб. пособие. М. : Изд-во РУДН, 2006. 298 с.
5. *Бабук В. В.* Армспор : метод. пособие. Минск ГУ «РУМЦ ФВН», 2002. 24 с.