

1. Беспутчик, В. Г. К проблеме физической культуры студентов / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Динамика на съвременната наука – 2009: материали за V Международна научна практична конференция 17–25 юли 2009. – Том. 14. Физика. Здание и архитектура. – София: “Бял ГРАД – БГ” ООД, 2009. – С.55–58.
2. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015 гг. (утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 24 мая 2011 г. № 16) : [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования РБ от 24 мая 2011 г. № 16.

УДК 796.078

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ С УЧЁТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**Давыдов В. Ю., Журавский А. Ю., Яковлев А. Н.**

УО «Полесский государственный университет»

г. Пинск, Республика Беларусь

Существующая система физкультурно-спортивной деятельности не решает в оптимальном объеме проблем физической подготовленности, состояния здоровья и формирования устойчивой потребности студентов к занятиям (Бальсевич, 1995-1998; Григорьев, 1998; Лубышева, 1996-2003; Лотоненко, 2008; Железняк, 1998; Шилько, 2001; Купчинов, 2006).

Анализ научно-методической литературы, многолетний практический опыт, научные исследования указывают на необходимость интегрирования всех форм физкультурно-спортивной деятельности на основе новых технологических подходов.

В работе был использован следующий комплекс методов исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, беседы и интервью со студентами, анкетирование (оценка мотивационной сферы), тестирование физической подготовленности студентов, психологические методы, физиологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Доказано, что комплексное использование технологий различных форм физкультурно-спортивной деятельности в системе учреждений образования увеличивает объем двигательной активности до уровня физиологического норматива и обеспечивает положительную динамику показателей физического развития, состояния здоровья и мотивационной сферы контингента.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в несколько этапов в течение 2010- 2014 гг. на территории регионов Российской Федерации и Республики Беларусь.

Результаты исследований и их обсуждение. Необходимые знания и управление процессом конструирования своего тела сопряжены с определенными условиями спортивного отбора. Поэтому в этом сложном процессе необходим учет основополагающих признаков, характеризующих личность в предполагаемой перспективе.

Методология спортивного отбора должна быть информативна не только для тренера, но и давать «пищу» для ребенка с позиций его успешности в жизни. Умение распорядиться знаками тела на начальном этапе спортивного пути снижает вероятность ошибки (перспективные, неперспективные).

Необходим поиск вариантов, при которых можно проследить не только исходный уровень, но и видеть перспективу личности в ближайшем будущем.

Так, результаты тестирования детей младшего школьного возраста, школьников и студентов по критериям климато-географического региона условно оцениваются в 10 баллов. К данным величинам начисляется либо вычитаются дополнительные очки в зависимости от показанного результата.

Система оценки разрабатывается с учетом имеющихся методик рейтинговой оценки (низкая, ниже среднего, средняя, выше средней, высокая). Вариативный характер оценки обеспечивает сбалансированную оценку уровня развития физических качеств.

Одним из направлений комплексных исследований, проведенных на территории Республики Беларусь (г. Пинск), Смоленской области (г. Смоленск), Приморского края (г. Владивосток) является выявление общих тенденций развития физических качеств.

Внутригрупповая физическая подготовленность (ФП) студентов неодинакова. У студентов различных соматических типов выявлено неодинаковое распределение по уровням (ФП), приростам физических качеств. Уровень ФП группы студентов MeC типа был выше в проявлении скоростно-силовых и скоростных качествах, несколько ниже были показатели силы мышц верхних конечностей и выносливости. Самые низкие показатели результатов в тестировании наблюдаются у студентов MaC типа. Студенты МиС типа имели средние показатели.

При анализе результатов контрольного тестирования студентов различных соматических типов выявлено: уровень физической подготовленности существенно различается, наблюдается гетерохронность в приростах физических качеств. Разработка межвидовых оценочных таблиц в зависимости от габаритного варьирования обследуемых позволила оценивать учащихся по результатам тестирования и соматическому типу, а также изменила результаты оценок и послужила основой для построения

специальных упражнений, т. е. индивидуализировала тренировочный подход.

В контексте заявленного исследования особое внимание заслуживают процессы возрастного развития и функционального состояния двигательной системы, т. к. вегетативные функции перестраиваются под влиянием раздражений, сигнализирующих о возможной гипоксии, а главным образом, под влиянием моторных рефлексов.

Планирование физических нагрузок сопряжено с обменными процессами, особенностями регуляции движений и освоения техники моторных навыков.

Воспитывая таким путем физические качества, при известных условиях достигают существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в др. показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (генетически закрепленных особенностей конституции человеческого организма), развитию которых придается целенаправленный характер. Вышесказанное позволяет говорить о целенаправленном управлении их развитием. Для определения общей интенсивности нагрузки часто прибегают к расчету «моторной» плотности занятий (отношение чистого времени, потраченного на выполнение упражнений, к общему времени занятий) или «относительной интенсивности». Между сторонами нагрузки (функциональной и ее внешними параметрами) существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха. При воспитании силовых, ско-

ростных и координационных способностей методами повторного интервального упражнения нагрузку чередуют обычно одинарными и экстремальными интервалами. При воспитании же выносливости предпочтение нередко отдают жестким интервалам, более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

Выводы. При изучении сравнительной характеристики величин ЧСС при выполнении серии рывков гири весом 2 кг у представительниц (студенток) различных соматотипов выявлены следующие различия: ТСТ и МСТ к 6-му и 15 повтору отмечены более низкими показателями ЧСС, чем ДСТ и АСТ, а ТСТ и МСТ мало чем отличаются друг от друга.

Доказано, что в период работы с увеличением силовой нагрузки с 1 до 1, 2, 3 и 4 кг значения ЧСС существенно поднялись, чем они выше, тем более значимы. В период восстановления между отягощениями 1 и 2 кг сдвиги статистически достоверны в 3-х случаях из 6; между 2 и 3, 3 и 4 кг - в 4-х случаях; между 1 и 3 и 4 кг – во всех случаях. В период работы между представительницами различных соматотипов (за исключением различий между ТСТ и МСТ) различия статистически достоверны. В период восстановления между АСТ и ТСТ, АСТ и МСТ, МСТ и ДСТ сдвиги статистически достоверны ( $p < 0,001$ ); между ДСТ и ЖСТ сдвиги менее значимы ( $p < 0,05$ ).

Повышенное внимание к развитию спортивного движения и массового спорта обусловлено осознанием роли человеческого фактора в социально-экономическом развитии государств. Следует отметить, что в параметрической модели решаются задачи на новом качественном уровне, что выходит далеко за рамки внутренней системы организации управления, а ее «выходные» характеристики предполагают постоянный учет новых эффективных средств, величины внешнего фактора (отягощения), дифференцированного подхода на основе учета соматотипов и типологических особенностей занимающихся.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Губа, В. П. Экспресс-анализ уровня физического развития и физической подготовленности студентов вузов города Смоленска [Текст] / Губа В. П., Кабачков В. А. [и др.] // Научно-практическая основа двигательных действий сложнокоординационных видов спорта: Междунар. сборник науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2001. - С.49-51.
2. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства: моногр.[Текст] / А. А. Новиков. - М.: Советский спорт, 2013. - 269 с.
- 3.Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
4. Коган, О. С. Медико-биологические проблемы спортивного отбора профессионалов [Текст] / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. — 2003. - № 8. - С. 43-46.