

**Повышение общей физической подготовленности студентов
строительного факультета на занятиях физической культурой
методом круговой тренировки**

Якубовский Д.А., Буцкевич Л.Н., Панова Е.В.

Белорусский национальный технический университет

Отрасль строительства является весьма важной составляющей экономики и социальной стабильности каждого государства. Её функционирование обеспечивается за счёт высококвалифицированных кадров. Их профессионализм и результативность работы напрямую зависит от общей физической подготовленности (ОФП).

Целью исследования явилось изучение динамики показателей ОФП студентов строительного факультета на занятиях физической культурой с использованием метода круговой тренировки.

В исследованиях приняли участие 30 юношей 18–20 лет строительного факультета БНТУ (по 15 человек в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ)). Обе группы занимались физическими упражнениями на основании типовой учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений (раздел «лёгкая атлетика» и «спортивные игры»). При проведении занятий ЭГ дополнительно использовался метод круговой тренировки для развития двигательного-координационных способностей. Эксперимент длился 3 месяца, в начале и конце проводилось педагогическое тестирование с целью оценки общей физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов

Группа	Этапы эксперимента	Гибкость	КС	Силовая выносливость	Общая выносливость
		наклон вперёд, см	челночный бег 4×9 м, с	сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	бег 6 мин, м
КГ	До	6,2±2,7	9,4±1,3	22,8±4,6	1098,3±81,4
	После	6,6±2,9	9,2±1,5	25,1±4,6	1121,0±94,5
	Прирост, %	6,5	-2,1	10,1	2,1
ЭГ	До	5,5±2,4	9,3±1,4	24,2±3,8	1120,3±81,4
	После	10,1±3,3	8,8±1,4	40,3±5,9	1550,7±70,2
	Прирост, %	83,6	-5,4	66,5	38,4

Отрицательный прирост показателей челночного бега является положительным результатом, поскольку время пробегания уменьшилось.

Таким образом, применение метода круговой тренировки на занятиях физической культурой способствует улучшению показателей общей физической подготовленности студентов.