

Методика тестирования общей физической подготовки студентов-гандболистов

Бельский И.В., Сыманович П.Г., Хатиновский А.А.,
Ермилов В.В., Пильневич А.А.

Белорусский национальный технический университет

Занятия физической культурой, проводимые в высших учебных заведениях технического профиля, в значительной мере содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности, способствуют развитию таких необходимых инженеру физических качеств, как сила, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности и др.

Современный гандбол определяется возрастающей интенсивностью выполнения технико-тактических действий в условиях жесткого единоборства, быстрыми переходами от оборонительных действий к атакующим и наоборот, большими объемами групповых тактических взаимодействий.

Все это предъявляет повышенные требования, как к уровню физической подготовленности, так и к уровню специальной работоспособности, основывающейся на функциональных возможностях организма занимающихся.

С целью разработки методического обеспечения физической подготовки студентов-спортсменов специализации гандбол мы протестировали с помощью «Карты здоровья» 23 студента, поступивших на первый курс университета в 2010 году и 25 студентов – первокурсников 2011 года.

У каждого студента по данной методике, был определен индивидуальный уровень физических кондиций (ИУФК) и общий уровень физических кондиций (ОУФК).

Полученные экспериментальные данные позволяют:

- определить исходный уровень физической подготовленности и проследить её в динамике, как по годам поступления, так и в процессе всего обучения в вузе;
- определить приоритетные средства общей физической подготовки спортсменов-гандболистов;
- совершенствовать специальную физическую подготовку и техническое мастерство спортсменов в целом;
- в значительной мере оздоровить студентов, создавая у них положительную мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями, в частности, гандболом.