УДК 769.8

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Е. А. Чумила
Университет гражданской защиты МЧС Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент
А. Н. Куник
Университет гражданской защиты МЧС Республики Беларусь, слушатель
Р. А. Климович
Университет гражданской защиты МЧС Республики Беларусь, слушатель

Особое значение в системе подготовки будущих специалистов по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций отводится физической подготовке.

На протяжении четырех лет обучения в Университете гражданской защиты МЧС Республики Беларусь (далее — УГЗ МЧС) обучающиеся развивают физические качества при изучении таких разделов учебной программы, как атлетическая гимнастика, легкая атлетика, специальная физическая подготовка, подвижные игры, самооборона, плавание, лыжная подготовка, комплексные занятия.

В рамках промежуточной аттестации и рейтинговой системы оценки деятельности обучающихся УГЗ МЧС работниками кафедры физической подготовки и спорта проводятся спортивные состязания.

Основная цель спортивных состязаний направлена на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся университета; объективное определение уровня физической подготовленности обучающихся, создание условий, обеспечивающих целенаправленное развитие физических качеств, необходимых специалистам в период их профессиональной деятельности.

Программа спортивных состязаний включает три упражнения, определяющие уровень общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся (табл. 1).

Таблица 1

Физические упражнения для определения уровня общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся в рамках проведения спортивных состязаний

№ п/п	Наименование упражнения	Единица измерения
1	Комплексный силовой тест	Количество циклов (элементов)
2	Бег на 1 000 метров (500 метров — для девушек)	Мин., с.
3	Рывок гири 24 кг или 16 кг на выбор в течение 5 минут / рывок гири 7 кг в течение 5 минут — для девушек	Количество подъемов

Примечание: при выполнении упражнения с гирей 16 кг количество набранных очков делится на 2.

Порядок выполнения комплексного силового теста.

По команде «Марш!» выполнить максимальное количество циклов в течение 20 минут.

Один цикл включает:

для мужчин:

- подтягивания на перекладине в количестве 5 повторений;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа в количестве 10 повторений;
- приседания в количестве 15 повторений;

для женщин:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа в количестве 5 повторений;
- приседания в количестве 10 повторений;
- подъем туловища из положения лежа на спине в количестве 15 повторений.

Упражнения, входящие в цикл, выполняются в строгой последовательности и в соответствии с требуемым количеством повторений. В случае невозможности выполнить упражнение в требуемом количестве повторений его выполнение начинается заново после необходимого восстановления организма [1].

Подтягивание выполняется из виса на прямых руках произвольным хватом (положение виса неподвижное). Подтянуться без маховых и рывковых движений, при подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело занимающегося вернулось в исходное положение. Разрешается незначительное сгибание, разведение ног.

При выполнении приседаний согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была

ниже, чем верхушка коленей; вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами.

При выполнении упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» принять исходное положение — упор лежа: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на произвольной ширине кистями вперед; голова, туловище и ноги составляют прямую линию, носки ног упираются в пол. Выполняя упражнение, обучающийся должен, сгибая руки, прикоснуться грудью к полу, а затем, полностью разогнув их, зафиксировать видимое неподвижное исходное положение.

При выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине» ноги согнуты в коленях до угла 90° и зафиксированы, руки за головой, пальцы «в замке» на затылке. Поднимая туловище и наклоняясь вперед, коснуться локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания лопатками поверхности. Выполнение упражнения засчитывается при возвращении в исходное положение. Допускается незначительное разведение ног [2].

Порядок выполнения упражнения «Бег на 1 000/500 метров».

В беге на 500 и 1 000 метров применяют высокий старт. По команде «На старт!» подойти к стартовой линии, поставить толчковую ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад, туловище вывести вперед. Одноименная толчковой ноге рука отведена назад, другая — вперед. По команде «Марш!» начать движение. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону. Дыхание при беге производится через нос и рот. Его ритм согласуется с ритмом бега. Бег проводится на стадионе университета.

Порядок выполнения упражнения «Рывок гири в течение 5 минут».

Исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват дужки сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад. Свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

За счет активного выпрямления ног и спины гире придается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Удерживая гирю на прямой руке и выпрямив ноги, произвести фиксацию. Во время выполнения упражнения допускается одна смена рук.

Остановка гири во время выполнения упражнения допускается только в верхнем положении.

Для оценки индивидуальных результатов в каждом соревновательном упражнении используется 100-балльная шкала оценки результатов.

В личном зачете победители определяются по наибольшей сумме очков, набранных по итогам выполнения трех упражнений. В случае одинаковой суммы у двух и более участников более высокое место занимает участник, имеющий лучший результат в комплексном силовом тесте, далее — в беге на 1 000 метров (500 метров — для девушек).

Итоговая оценка уровня подготовленности обучающегося в рамках промежуточной аттестации определяется как сумма баллов, набранных по результатам выполнения трех упражнений (табл. 2).

Обучающиеся, не достигшие 18-летнего возраста на период проведения конкурса, к его участию не допускаются. Промежуточная аттестация для данной категории обучающихся осуществляется по итогам выполнения двух упражнений (комплексный силовой тест, бег на 1 000 метров (500 метров — для девушек)) в соответствии с критериями, представленными в таблице 3.

Таблица 2

Критерии для промежуточной аттестации обучающихся университета

Оценка	**Количество очков, набранных обучающимся, по итогам выполнения трех упражнений**
10 баллов	210–300
9 баллов	195–209
8 баллов	180–194
7 баллов	165–179
6 баллов	150–164
5 баллов	135–149
4 балла	120–134
3 балла	105–119
2 балла	Менее 105

Таблица 3

Критерии для промежуточной аттестации обучающихся университета в возрасте до 18 лет

Оценка	**Количество очков, набранных обучающимся, по итогам выполнения двух упражнений**
10 баллов	140–200
9 баллов	130–139
8 баллов	120–129
7 баллов	110–119
6 баллов	100–109
5 баллов	90–99
4 балла	80–89
3 балла	70–79
2 балла	Менее 70

По количеству набранных очков определяется рейтинг обучающегося во взводе, на курсе и в университете. Спортивные состязания в УГЗ МЧС играют ключевую роль в процессе физической подготовки курсантов, помогая им приобрести не только физическую выносливость, но и ценные качества, необходимые для будущей профессии. Участие в таких мероприятиях не только совершенствует физические способности, но и прививает дух взаимовыручки, чувство ответственности и приверженность здоровому образу жизни. Программа соревнований с учетом индивидуальных характеристик физической формы курсантов, независимо от пола и возраста, высоких стандартов выполнения упражнений и безопасности гарантирует беспристрастную оценку уровня подготовки и помогает выявить талантливых спортсменов с наибольшим потенциалом.

1. Легкая атлетика : учеб. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. Минск : Тесей, 2005. 336 с. Вернуться к статье

2. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.] ; Ун-т гражд. защиты МЧС Беларуси. Минск : УГЗ МЧС, 2021. 416 с. Вернуться к статье