

**Е. М. ЛЯХОВИЧ**

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

**Summary.** These figures indicate that students, faculty of physical upbringing, athletics speed-strength abilities do not improve substantially during the study at the university.

**Резюме.** Полученные показатели свидетельствуют, что у студентов и студенток факультета физического воспитания, занимающихся легкой атлетикой, скоростно-силовые способности практически не улучшаются за время обучения в университете.

**Актуальность.** В современном образовании все явственнее обнаруживаются тенденции, позволяющие говорить о его переходе в новое качественное состояние. Становясь основанием культуры, образование все более ориентируется на утверждение сущностного личностного начала в человеке. Гуманизация образования может быть сегодня представлена как тенденция к стремлению возвышения человека, к наиболее полному воплощению в нем человеческой сущности.

В системе высшего образования физическая культура – явление особое. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и его духовной сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности.

Некоторые авторы [1; 2] отмечают, что направленность физкультурного образования личности определяется единством ценностных ориентаций, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном и рациональном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки.

Значительное место в системе физического воспитания студентов должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей имеет большое значение для всестороннего развития растущего организма, а также в подготовке к производительному труду и в повышении спортивного мастерства. Изучение проблемы скоростно-силовой подготовленности студенческой молодежи определяется запросами спортивной практики. В связи с этим существует необходимость определения уровня развития скоростно-силовых особенностей студентов и студенток факультета физического воспитания.

**Цель работы** – определение уровня развития скоростно-силовых способностей студентов и студенток, занимающихся легкой атлетикой.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялись следующие методы: ретроспективный анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование было проведено на базе факультета физического воспитания Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина». В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов, занимающиеся легкой атлетикой.

**Результаты и их обсуждение.** При анализе показателей скоростно-силовых способностей студентов и студенток разных курсов обнаружилось следующее. Результаты в прыжке в длину с места у студентов, специализирующихся в легкой атлетике, улучшаются от первого курса ко второму и затем удерживаются на достигнутом уровне (260 см) до четвертого курса. У студенток-легкоатлеток в прыжке в длину с места наблюдается аналогичная картина (рисунок 1).

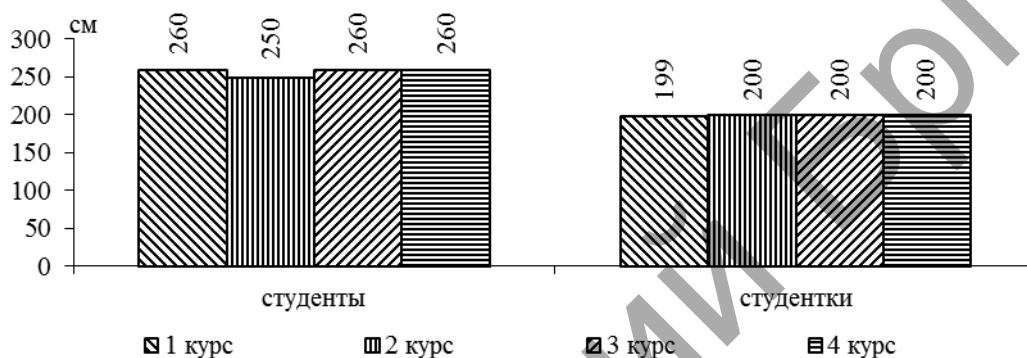


Рисунок 1 – Показатели прыжка в длину с места студенток и студентов, занимающихся легкой атлетикой

Рассматривая динамику изменения показателей от курса к курсу в тройном прыжке с места, следует констатировать, что у студентов-легкоатлетов выявлена неустойчивая тенденция результатов, которая значительно понижается ко второму курсу, затем резко возрастает, и к четвертому курсу результаты имеют исходный уровень. У студенток почти аналогичная динамика результатов (рисунок 2).

Так, студентки первого курса в тройном прыжке с места имеют показатели, равные 600 см, на втором курсе – 550 см, на третьем курсе происходит значительное улучшение и показатели достигают 610 см, на четвертом курсе результаты студенток улучшаются, достигая наивысшей величины – 620 см.

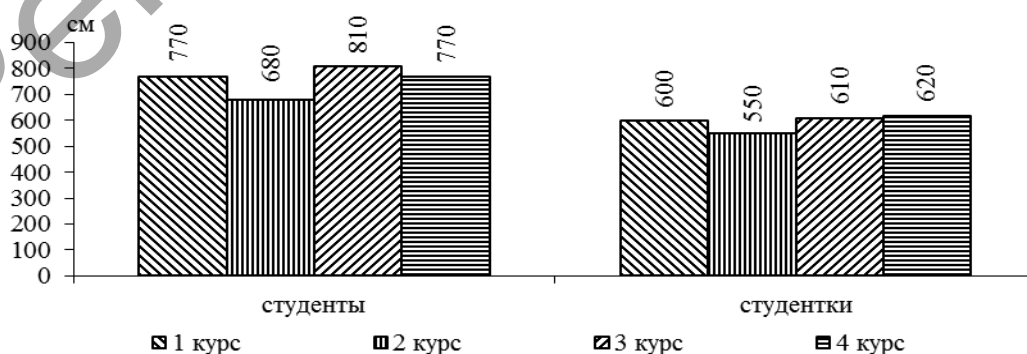


Рисунок 2 – Показатели тройного прыжка с места студентов и студенток легкоатлетов

Выяснение особенностей развития скоростно-силовых способностей на примере подтягивания на высокой перекладине из виса у студентов и подъема туловища за 1 минуту из исходного положения лежа у студенток, занимающихся легкой атлетикой, показало снижение результатов у студентов вплоть до третьего курса и незначительное улучшение на четвертом курсе. У студенток идентичная со студентами динамика, за исключением показателей четвертого курса, которые остались неизменными, как и на третьем курсе (рисунок 3).

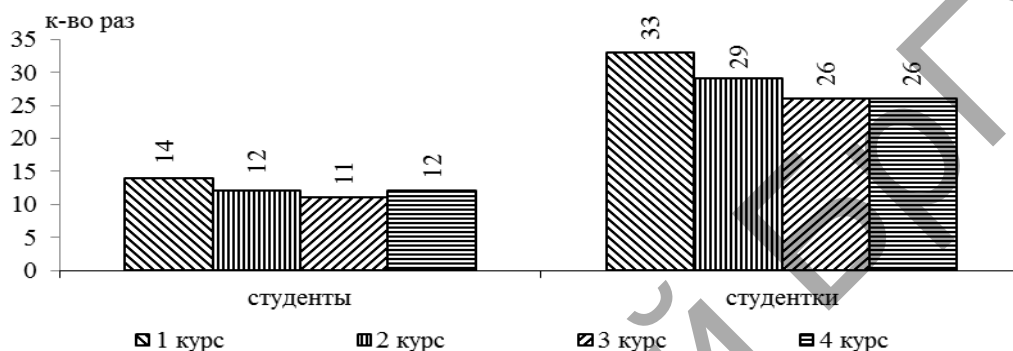


Рисунок 3 – Показатели в подтягивании на высокой перекладине из виса у студентов и в поднимании туловища за 1 минуту из исходного положения лежа у студенток-легкоатлеток

**Выводы.** Полученные результаты свидетельствуют, что показатели уровня развития скоростно-силовых способностей как у студентов, так и у студенток на протяжении четырех курсов обучения на факультете физического воспитания носят изменчивый, вариативный характер.

#### Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
2. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 353 с.

**Н. С. МЕТЕЛИЦА, Е. А. АЗАРОВА**

Минск, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

#### ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

**Summary.** Modern youth should be involved in active sports For the entire period, students were offered a course of study according to the program for the study of martial arts, one of the key types of martial arts that students studied – judo.