

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Т.В. Железная, С.М. Блоцкий, В.Н. Будковский

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения физической работоспособности студентов с использованием средств легкой атлетики. Особое внимание уделено анализу достижений положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая подготовка, специальные упражнения, тестирование, студенты.

Введение. Актуальность исследования определена тем, что формирование здоровья неоспоримо связано с систематизацией двигательной активности и физической нагрузкой человека. Занятия по физической культуре для большинства студентов являются единственным способом увеличения двигательной активности и являются неоспоримым фактором, укрепляющим и сохраняющим здоровье студенческой среды. Известно, что наиболее эффективным способом для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья учащейся молодежи является применение в процессе физического воспитания средств спортивной тренировки. Легкая атлетика обладает наиболее объемным арсеналом для направленной физической подготовки.

Цель исследования – проанализировать эффективность влияния методики использования средств легкой атлетики на физическую работоспособность студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по легкой атлетике, тестирование, методы математической обработки данных, методы анализа и синтеза полученной информации.

Результаты исследования. Исследовательская работа осуществлялась на базе УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». В исследовании принимали участие студенты 1–2 курсов. В соответствии с целью исследования нами было проведено обследование 34 юношей и 42 девушек в возрасте 17–19 лет, студентов 1–2 курсов. Все студенты и студентки были разделены на две группы: экспериментальную (17 юношей и 21 девушка) и контрольную (17 юношей и 21 девушка) группы.

По результатам предварительного тестирования была разработана экспериментальная методика применения средств легкой атлетики в физическом воспитании обучающихся (рисунок 1). С ее помощью была определена эффективность влияния предложенных средств на физическую работоспособность студентов.

Представители экспериментальной группы в течение осеннего и весеннего семестров систематически занимались по предложенной методике с использованием средств легкой атлетики и контрольную (17 юношей и 21 девушка), представители контрольной группы занимались физической культурой по традиционной программе для высших учебных заведений. Для оценки эффективности применяемой нами методики в конце исследования проводилось повторное тестирование физической подготовленности студентов.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей физической подготовки студентов как контрольной, так и экспериментальной групп в контрольных упражнениях: «бег на 30 метров», «прыжок с места», «челночный бег 4×9 метров», «подтягивание в висе на высокой перекладине», «поднимание туловища», «бег 100 метров» и «бег 1500 метров».

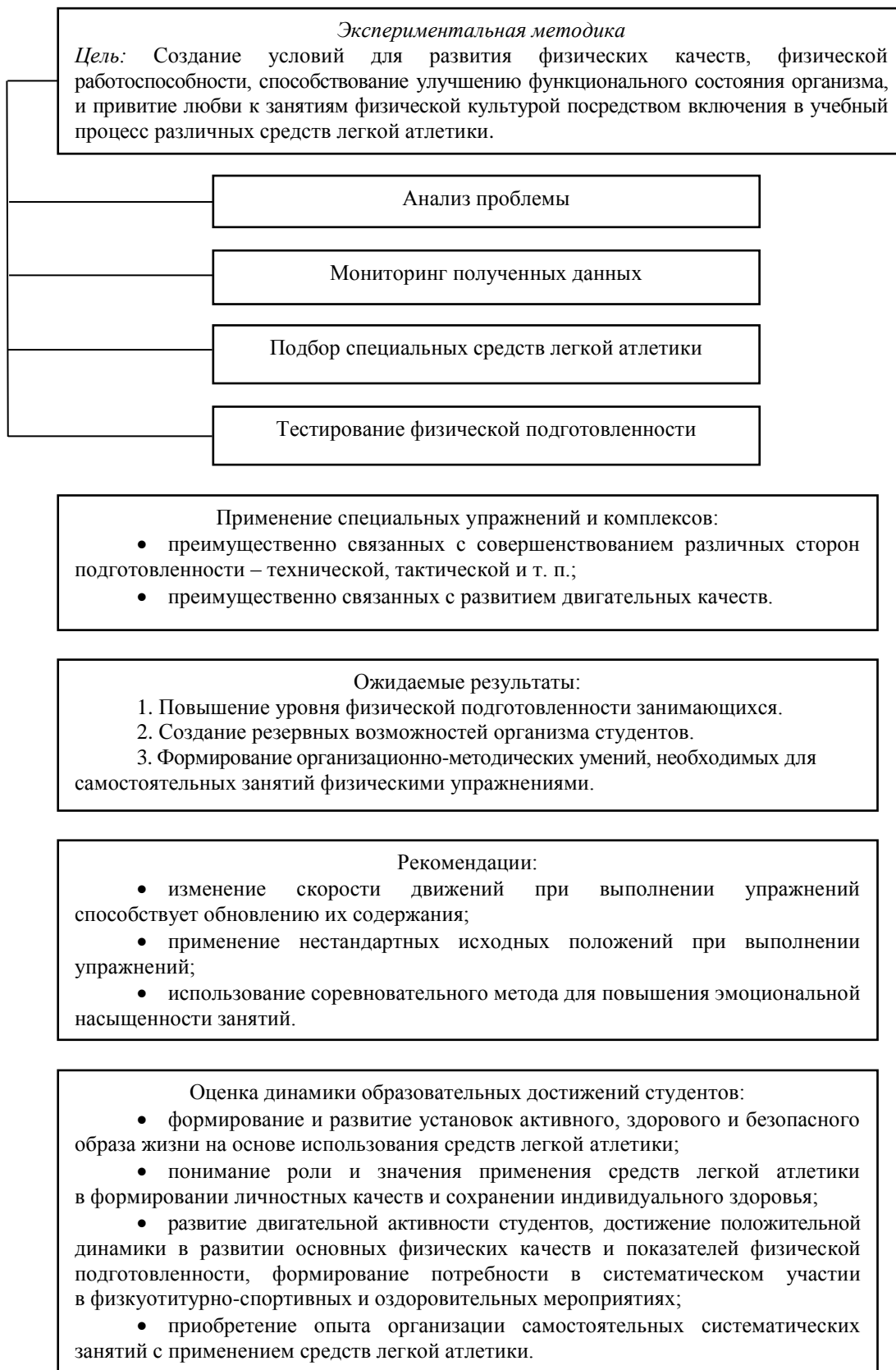


Рисунок 1 – Основные положения экспериментальной методики использования средств легкой атлетики в физическом воспитании студентов

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены в таблице 1 – юноши и в таблице 2 – девушки.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп юношей в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа $n = 17$		Экспериментальная группа $n = 17$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Бег 30 м, сек.	4,60±0,08	4,3±0,08*	4,55±0,08	4,2±0,01*
Челночный бег 4×9 м, с	8,9±0,9	8,7±0,9*	8,9±0,7	8,6±0,2*
Прыжок в длину с места, см	241±2,0	245±3*	241±2,0	247±3,0*
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	12±1,0	14±1,0*	12±2,0	14±1,0*
Бег 1500 м, мин	6,01±0,08	5,49±0,08	6,01±0,07	5,44±0,05

Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп девушек в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа $n = 21$		Экспериментальная группа $n = 21$	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Бег 30 м, с	5,35±0,08	5,2±0,08*	5,3±0,08	5,2±0,01*
Челночный бег 4×9 м, с	10,2±0,9	10,0±0,9*	10,2±0,7	9,9±0,2*
Прыжок в длину с места, см	187±2,0	193±3*	187±2,0	195±3,0*
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50±1,0	52±1,0*	50±2,0	54±1,0*
Бег 1000 м, мин	5,54±0,08	5,47±0,08	5,54±0,07	5,39±0,05

Примечание – * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Итак, средний результат студентов контрольной группы, например, в тесте «бег 30 м» у юношей улучшился на 6,54 %. Наблюдалось достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте, в то время, как средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 4,60±0,08 с. В конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 4,3±0,08 с. Средний результат студентов экспериментальной группы в данном тесте в начале эксперимента был равен 4,55±0,08 с, в конце – наблюдалось достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей на 7,69 %.

Выводы. Сравнительный анализ полученных данных контрольной и экспериментальной групп выявил наибольший прирост результатов в экспериментальной группе ($p < 0,05$).

Исходя из вышесказанного, можно выделить ряд особенностей использования средств легкой атлетики. Это применение:

- упражнений с различного рода отягощениями, характеризующихся высокой мощностью мышечных сокращений;
- упражнений с сопротивлениями, воздействующих на мышцы, которые несут необходимую нагрузку;
- различного рода прыжков, быстрых подниманий спортивных снарядов, скоростные перемещения циклического характера, выполняемых за короткое время с высокой интенсивностью и т. д.;
- интервалов отдыха между сериями скоростно-силовых упражнений для полного восстановления и др.