

УДК 796.422:796.077.5

Ремешевський О. В.

старш. викл. ЗНТУ

БІГОВІ ВПРАВИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Фізична підготовка в спорті багато в чому залежна від ефективності відбору спортсменів здібних до тієї або іншої фізичної діяльності. Ціль нашого дослідження полягає в тому, щоб на основі виявлених особливостей розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, розробити й обґрунтувати вимоги для занять бігом на короткі дистанції. В основі цього експерименту лежало вивчення динаміки розвитку швидкісно-силових якостей та результатів їх приросту у фізичній підготовці студентів основної групи.

У ході педагогічного експерименту були обстежені – юнаки 1–4 курсів. Студенти займалися по єдиній програмі і мали однакові задачі підготовки.

Основна відмінність експериментальних групи полягала в тому, що студенти займалися переважно фізичними вправами переважно швидкісно-силового характеру. У контрольній групі процес фізичного виховання здійснювався у напрямку загальної фізичної підготовки, відповідно до державної програми.

Для вивчення вікових особливостей фізичного розвитку ми провели антропометричні виміри: довжина тіла, ріст сидячи, окружність грудної клітки, вага тіла, життєва ємність легень.

Кореляційний аналіз зв'язку антропометричних даних за результатом юнаків у бігу на швидкість, (30м) дозволили нам використовувати надалі тільки показники, що мають найбільш позитивний і достовірний зв'язок з основною вправою – це довжина тіла, життєва ємність легень і вага тіла.

Отримані дані показали, між вихідними показниками фізичного розвитку студентів експериментальної і контрольної групи не було

істотних розходжень (t у межах 0,01–1,2). За два роки позитивні зміни довжини і ваги тіла, а також ЖЄЛ відбулися в обох групах. Але у всіх випадках абсолютні величини змін були вище в експериментальній групі.

Статистичний аналіз виявив достовірні розходження між кінцевими результатами тільки в показниках ваги тіла. Що ж стосується показників довжини тіла і ЖЄЛ, то істотних розходжень у кінцевих результатах не було. Цей факт ми схильні пояснити за рахунок переваги біологічних факторів над педагогічними на даному етапі вікового розвитку студентів.

Посилений руховий режим впливав на розвиток більш сприятливих взаємин між вагою тіла випробуваних та їх силовими і швидко-силовими можливостями, що реалізувалися у ході виконання контрольних вправ. Важливо відзначити, що між кінцевими результатами студентів експериментальної і контрольної груп, статистично достовірні розходження були зафіксовані тільки у двох випадках з п'яти (t у межах 3,2–4,2).

В обох випадках вірогідність розходжень стосується тільки показників, що характеризують динамічні величини. Що ж стосується тимчасових характеристик зусиль, то розходження між кінцевими результатами в обох групах носять недостовірні зміни (t у межах 1,0–2,0).

Такий вплив можна пояснити тим, що показники які характеризують величину зусиль, мають значно більше прогностичне значення для характеристики розвитку в порівнянні з показниками, що характеризують час виконання зусиль. Це підтверджується численними роботами, де якість сили відноситься до числа порівняно тих, що легко розвиваються, а швидкість і швидко-силові якості-до числа, що важко піддаються розвитку.

У студентів в переважній більшості випадків відсутній достовірний зв'язок між результатами в окремих контрольних тестах і результатом у бігу на 30м з високого старту, (r у межах 0,12–0,29). Виключення складає тільки взаємозв'язок між результатами в бігу на 20м з ходу і на 30м з високого старту, що вже на вихідному рівні носить достовірний характер (r у межах 0,12–0,29).

Виявлено що найбільшу прогностичну значимість мають наступні контрольні вправи: біг на 20м з ходу, біг на 30м з високого старту, стрибок у дощину з місця, стрибок вгору з місця, стрибок вгору після стрибка вглибину, подолання дистанції 20м стрибками.

Проведене нами дослідження дозволило прослідкувати за формуванням елементів рухового навичу та рівнем розвитку фізичних якостей студентів.

Інтенсивне зростання динаміки показників швидкості і швидко-силових якостей в окремих студентів можна вважати одним із критеріїв здатності до бігу на короткі дистанції.