

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОЛЕССКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СПС ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ**

*В.И. Чмуневич, Д.О. Климович, 4 курс
Научные руководители – Л.Н. Лаптиева, к.п.н., доцент;
А.А. Яковлев, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Введение. Физическая подготовленность является результатом физической деятельности спортсмена, которая достигается в процессе многочисленных тренировок. Физическая подготовка легкоатлетов решает 2 основные задачи, которые реализуют их спортивную деятельность:

1. Улучшение здоровья и расширение резервных возможностей организма спортсмена, что в дальнейшем позволит ему достигать максимально высоких спортивных результатов;
2. Развитие основных физических качеств по отдельности и их органическое единство, что является важным для спортсменов-легкоатлетов.

Для студентов физическая подготовленность является важным компонентом для участия в соревнованиях и поддержания оптимального уровня здоровья.

Систематические занятия легкой атлетикой по разработанной методике способствуют повышению уровня физических качеств, что является актуальным и проявляет интерес для спортсменов любого вида спорта.

Целью исследования явилось изучение динамики показателей физической подготовленности студентов Полесского государственного университета на занятиях по легкой атлетике.

Материалы и методы исследования:

Тестирование проводилось на базе УО «Полесский государственный университет», на занятиях спортивно-педагогическим совершенствованием (СПС) по легкой атлетике. В исследовании приняли участие 25 студентов факультета организации здорового образа жизни в возрасте от 18 до 20 лет (средний возраст $19 \pm 1,7$).

В процессе тренировочных занятий по СПС были проведены следующие тесты: прыжок в длину с места; подъем туловища; наклон на линейку; подтягивания на перекладине; челночный бег; бег на 1000м.

Математическая обработка данных была произведена с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты исследования:

1. Прыжок в длину с места.

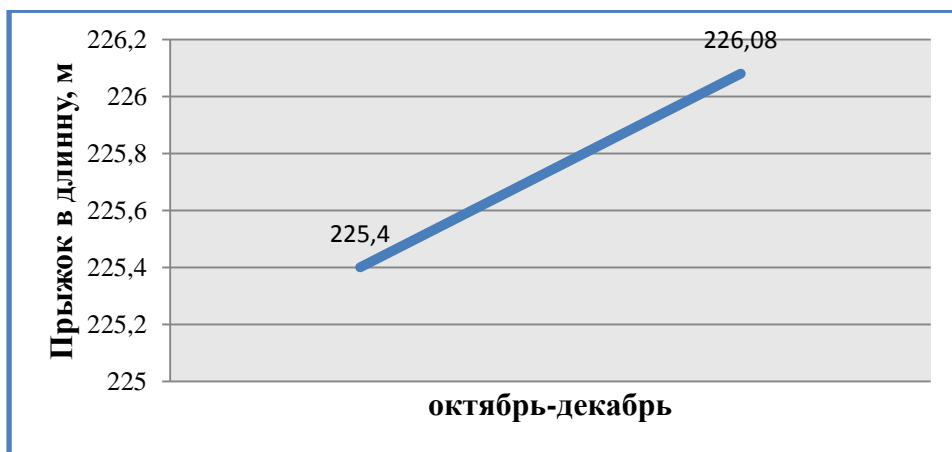


Рисунок – «Прыжок в длину с места»

При проведении теста по физической подготовленности занимающихся в прыжке в длину с места на первом этапе данный показатель составил в среднем 225,4. На втором этапе, средний показатель в группе составил 226,08. В течение двух месяцев данный показатель увеличился на 0,68м.

2. Подъём туловища.

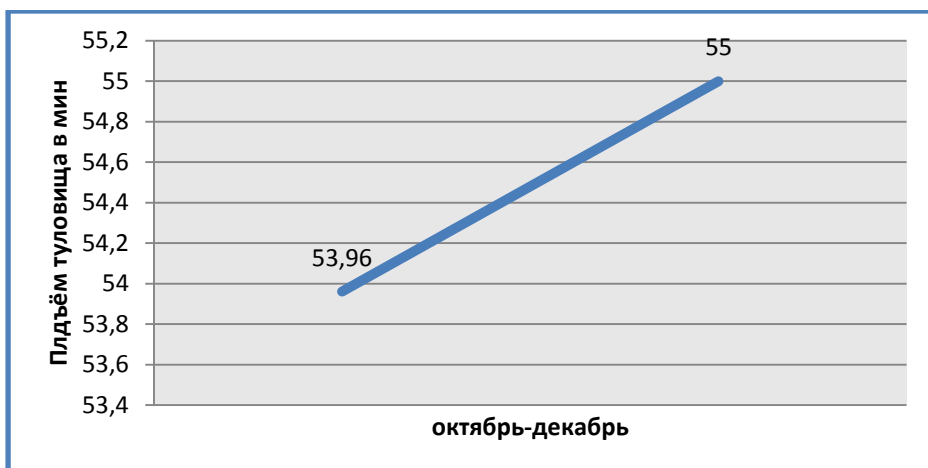


Рисунок 2 – «Подъём туловища в мин.»

Тест подъем туловища на первом этапе показал результат равный 53,97 а в декабре, =55. Средний показатель увеличился на 1,03 раза.

3. Наклон на линейку.

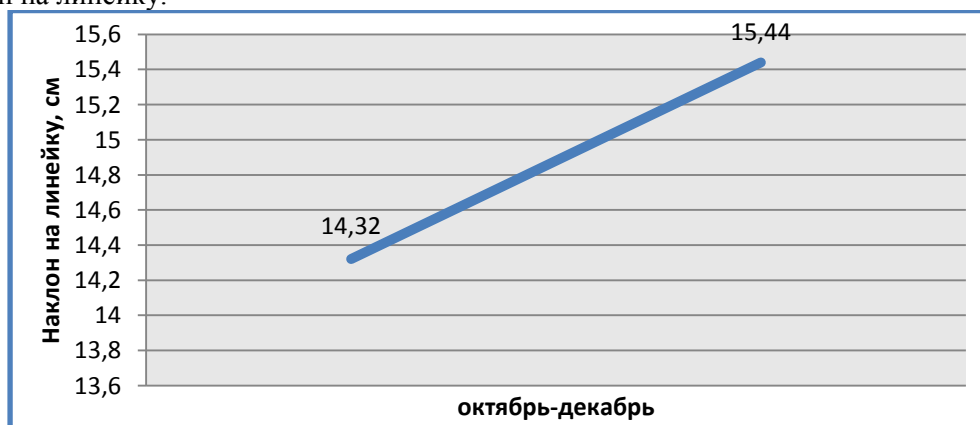


Рисунок 3 – «Наклон на линейку, см»

При проведении теста по физической подготовленности занимающихся в наклоне на линейку на первом этапе – октябре, средний показатель составил 14,32см, а на втором - 15,44см. Данный показатель увеличился на 1,12см.

4. Челночный бег.

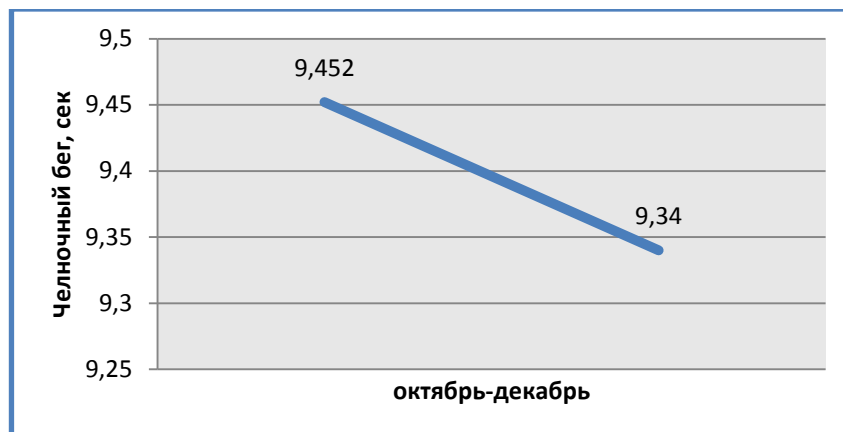


Рисунок 4 – «Челночный бег, сек»

При проведении теста по физической подготовленности у занимающихся в челночном беге, в октябре средний показатель составил 9,45 секунд, а в декабре - 9,34 секунд. Средний показатель в группе уменьшился на 0,11 секунды.

5. Подтягивание на перекладине

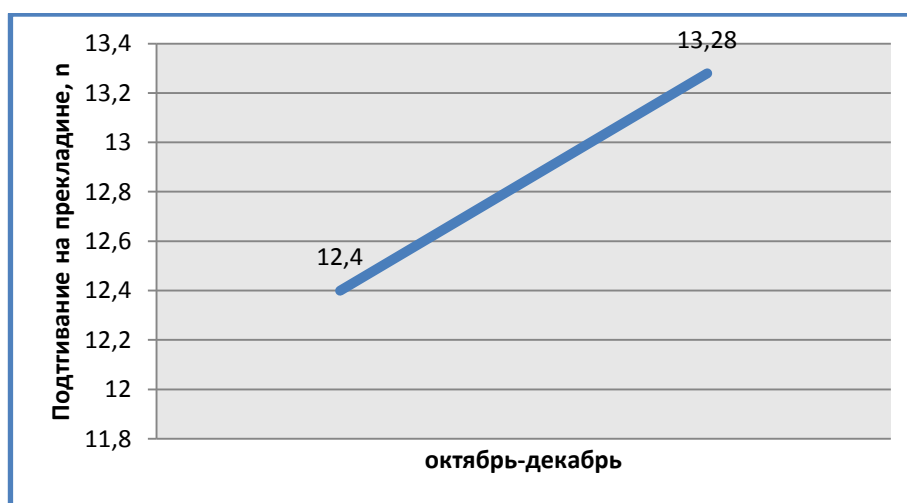


Рисунок 5 – «Подтягивание на перекладине, п»

При проведении теста по физической подготовленности у занимающихся в подтягивании на перекладине, в октябре данный показатель составил 12,4, а в декабре - 13,28. Средний показатель в группе увеличился на 0,88 раза.

6. Бег 1000м.

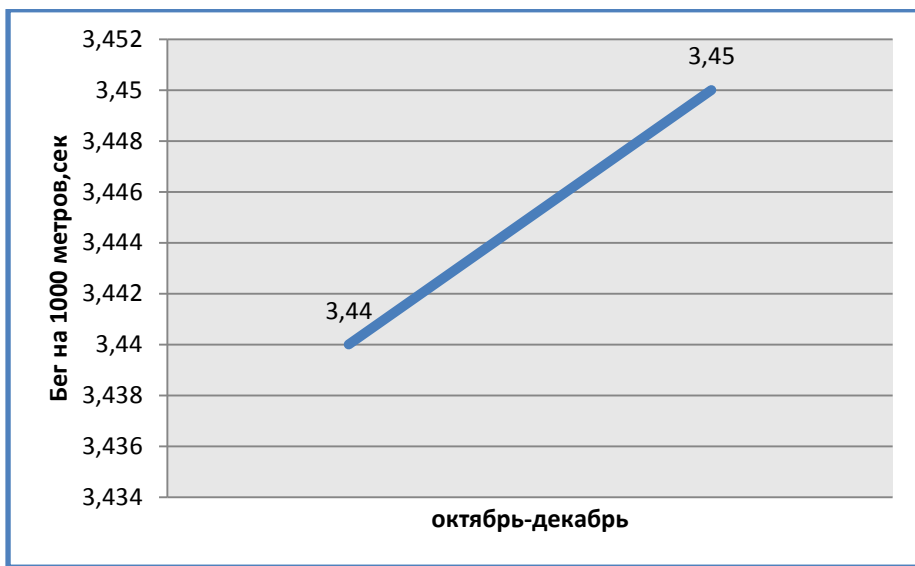


Рисунок 6 – «Бег 1000 м/сек»

При проведении теста по физической подготовленности у занимающихся в упражнении бег 1000 метров, в октябре показатель составил 3,45 минут, а в декабре - 3,44 минуты. Средний показатель в группе улучшился на 0,01 минуты.

Выводы. В процессе исследования физической подготовленности спортсменов было выявлено, что систематические занятия по легкой атлетике способствуют улучшению физических качеств, что в свою очередь приводит к повышению физической подготовленности и улучшению здоровья занимающихся. Показатели одних упражнений дали больший прирост в тестах, в других меньший. Это свидетельствует о специфике работы и многофункциональности легкой атлетике как вида спорта. Также было выявлено незначительное увеличение некоторых показателей, что может быть связано с временными рамками исследования. Возможно увеличение показателей в большей степени при использовании данных упражнений в течение полугода и более.

Список использованных источников

1. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
2. Яремчук Е. Бег для всех: доступная программа тренировок / Е. Яремчук. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 208 с.
3. Ярцева, Е. И. Бег и ходьба / Е. И Ярцева – Москва: Издательский дом Мещерякова, 2012. – 64 с.