

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОК В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

*Анатолий Николаевич Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент,  
Полесский государственный университет (ПолесГУ), Пинск, Республика Беларусь*

**Аннотация**

В статье анализируется программа воспитания скоростно-силовой подготовки студенток в условиях функционирования вузов, в которых физическое воспитание осуществляется с учетом морфофункциональных показателей и трансформации ценностных ориентаций. Разработан алгоритм действий, направленных на реализацию интересов студенток в выборе средств силовой подготовки и факторы, снижающие их активность к занятиям.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная программа, силовые нагрузки, мотивация, высшая школа.

**PHYSICAL WELL-BEING PROGRAMS EFFICIENCY FOR PHYSICAL EDUCATION FOCUSED ON SPEED- STRENGTH TRAINING AMONG HIGHER SCHOOL STUDENTS**

*Anatoly Nikolaevich Yakovlev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Polessky State University, Belarus, Pinsk*

**Annotation**

The article analyzes the education program for speed-strength training of the students in the conditions of the universities, in which the physical education shall be based on the morphological and func-

tional parameters and transformation of the value orientations. The sequence of actions has been designed aimed at implementing the interests of the female students in choosing the means of strength training and factors, decreasing the interest to the classes.

**Keywords:** health and fitness program, weight training, motivation, higher school.

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в вузах осуществляется в соответствии с ФГОС 3+, учебными планами и рабочими программами, которые в вариативной части могут изменяться, с учетом региональных особенностей и материально-технической базой. Сила мышц человека в понимании двигательного качества зависит от целого ряда причин морфологического (микро- и макроскопическое строение самой мышцы, генетически заложенное количество мышечных волокон, входящих в ее состав, фасциальное покрытие мышц и внутримышечные соединительнотканые образования), биомеханического и физиологического характера. Исследования силы мышц были проведены А.В. Коробковым [2]; В.Г. Семеновым и Р.Н. Дороховым [1], которые раскрыли особенности скорости нарастания и расслабления мышц, периоды повышенной чувствительности к влиянию силовых упражнений, введено понятие «градиент силы».

Гипотеза. Эффективность физического воспитания студенток в возрасте 19-21 год будет обеспечена, если разработать и апробировать методику физкультурно-оздоровительных программ по физическому воспитанию, с приоритетным применением скоростно-силовую подготовки.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Комплексное воздействие на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма студенток обеспечивается двигательными заданиями, которые характерны для развития скоростно-силовых способностей и подбирались по принципу: тесты должны быть доступны всем исследуемым контингентам без специального обучения и не должны зависеть от размеров тела и его конечностей, веса тела и его мышечной массы. Педагогический эксперимент проведен со студентками факультетов: банковского, экономического. Были сформированы экспериментальная группа (ЭГ), которая занималась спортивными играми и различными видами атлетической гимнастики по предложенной нами программе, с использованием комплекса упражнений скоростно-силовой направленности, вторая контрольная группа (КГ) занималась по традиционной методике.

Исследования проведены в период: с декабря 2014 по май 2016 года на базе Полесского государственного университета (с участием доцента, к.п.н., Григоровича И.Н.). В период с 2014 по май 2016 года проведены: анализ литературы и существующих методик развития основных двигательных качеств, апробация разработанной методики в рамках программы по физическому воспитанию. Определены морфологические характеристики, которые показали, что антропометрические показатели, обследуемых студенток находились в пределах возрастных норм и достоверных различий не имеют ( $p > 0,05$ ).

Оптимизация педагогического процесса предполагает повышение уровня развития скоростно-силовых способностей различных мышечных групп [1-2], что подтверждается абсолютными значениями силы мышечных групп, скоростью нарастания силы. При недостаточном уровне развития силы не обеспечивается должное развитие опорно-двигательного аппарата лиц женского пола.

Автором разработана модель скоростно-силовой подготовки студенток в условиях вуза, которая представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Модель скоростно-силовой подготовки студенток 19-21 год в условиях вуза (на примере ПолесГУ)

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Улучшение силовых и скоростно-силовых показателей – это совершенствование двигательной функции под влиянием специально направленных средств и методов. Анализ тестов, показал, что контрольные упражнения позволяют определить динамику показателей скоростно-силовых способностей, происходящую в результате педагогических воздействий (сгибание рук в упоре лежа, коэффициент вариации в экспериментальной группе снизился с 15 до 9%, по результатам прыжка в высоту – с 13 до 8%). Комплексы упражнений были ориентированы на мышцы плечевого пояса и свободной верхней конечности (упражнения общего воздействия, целевой направленности – на определенную группу мышц; специальной, с определенным программным материалом). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамометрические показатели студенток 19-21 года, занимающихся по программе приоритетного развития скоростно-силовых способностей после педагогического эксперимента

Показатели		ЭГ (M±m)	КГ (M±m)	ЭГ-КГ	
				t	p
Сгибание стопы	F	28,4±1,1	24,6±1,7	2,150	<0,05
	V	51,4±2,0	38,7±2,9	3,684	<0,01
Разгибание голени	F	32,2±0,8	27,8±1,9	2,185	<0,05
	V	61,7±1,8	44,9±3,8	4,323	<0,001
Сгибание бедра	F	39,6±1,4	33,8±1,8	2,603	<0,05
	V	86,1±4,5	75,8±4,9	1,563	>0,05

Показатели		ЭГ (M±m)	КГ (M±m)	ЭГ-КГ	
				t	p
Разгибание бедра	F	48,1±1,7	41,5±2,4	2,258	<0,05
	V	121,5±4,3	85,1±5,2	5,530	<0,001
Разгибание руки	F	14,7±1,2	11,8±0,9	2,134	<0,05
	V	44,8±4,1	33,5±3,4	2,305	<0,05
Сгибание туловища	F	45,5±1,8	37,6±2,0	2,962	<0,01
	V	84,4±4,6	64,9±4,5	2,892	<0,01

В контрольной группе диапазон варьирования тестовых показателей расширили до используемых тестов. Для развития физических качеств и необходимых двигательных способностей были предложены комплексы упражнений скоростно-силовой направленности, которые представляют собой процесс регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности студенток, занимающихся баскетболом (ЭГ) (КГ), после педагогического эксперимента

Показатели	ЭГ (M±m)	КГ (M±m)	ЭГ-КГ	
			t	p
Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	26,7±0,7	16,4±1,2	5,258	<0,001
Прыжок в длину, см	203,6±4,1	178±6,8	3,983	<0,001
Прыжок в высоту, см (по Абалакову)	51,2±1,2	34,±1,8	5,298	<0,001

## ВЫВОДЫ

Методика развития скоростно-силовых способностей у студенток в возрасте 19-21 год на занятиях по физическому воспитанию, характеризуется средствами оздоровительной направленности, по сравнению, с занимающимися по традиционной программе ( $p < 0,05$ ), где применение скоростно-силовых избирательно чередующихся комплексов физических упражнений, спортивных игр, видов атлетической гимнастики, что достоверно повышает уровень специальной подготовленности. Применение упражнений с использованием веса партнера и небольших отягощений отмечено в пределах  $9,8 \div 16,5\%$ , средств гантельной гимнастики –  $9,1 \div 12,1\%$ ; блочных устройств  $7 \div 7,5\%$ , амортизаторов –  $3 \div 7\%$ , резиновые жгуты и амортизаторы, упражнения с весом партнера и небольшими отягощениями, гантелями –  $8,9 \div 11,1\%$ .

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дорохов, Р.Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков : дис. ... д-ра мед. наук / Р. Н. Дорохов. – М., 1985. – 464 с.
2. Коробков, А.В. Изменение силы различных групп мышц в онтогенезе и влияние тренировок на ее сохранение и выносливость / А.В. Коробков // Сб. тр. КВИФК им. Ленина. – Л., 1958. – С. 136-148.
3. Яковлев, А.Н. Физкультурно-спортивная деятельность на этапе спортивного отбора с учетом типа телосложения / А.Н. Яковлев, А.Ю. Журавский, В.Ю. Давыдов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2014. – С. 156-160.

## REFERENCES

1. Dorokhov, R.N. (1985), *Somatic types and options for the development of children and adolescents*, dissertation, Moscow.
2. Korobkov, A.V. (1958), "Changing the force of different muscle groups in the ontogeny and the impact of training on its preservation and endurance", *Collection works KVIFK*, Leningrad, pp. 136-148.
3. Yakovlev, A.N., Zhuravsky, A.Yu., Davydov, V.Yu. (2014), "Sport and sports activities on the sports stage selection based on body type", *Materials of all-Russia scientific-practical Conference with international participation*, Volgograd, pp. 156-160.

**Контактная информация:** yak-33-c1957@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2017