

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

А.С. Матвеюк, аспирант,

Zheng Han, магистрант

Научный руководитель – М.В. Гаврилик, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. В процессе многолетней подготовки легкоатлетов одним из важных факторов, влияющих на спортивный результат, является уровень их физической подготовленности [1]. Основу подготовки легкоатлетов составляет общая физическая подготовка, которая служит базой для формирования специальной подготовки легкоатлета. Ведущие теоретики спорта в различной степени раскрывают сущность и специфику физической подготовки, что позволяет отметить наличие системы, определяющей логическую взаимосвязь и последовательность построения данного процесса у спортсменов легкоатлетов (Е.П. Врублевский, 2004; Ю.В. Верхошанский, 1998; Л.П. Матвеев, 2010, Т.П. Юшкевич, 2022).

Качество и уровень развития физических способностей играют большую роль как на начальных этапах тренировок, так и на этапе спортивного совершенствования [2, 3]. Общая физическая подготовка создает функциональную базу для развития специальной работоспособности и предшествует ей. Для улучшения общей физической подготовленности целесообразно применять упражнения, которые способствуют развитию отстающих у конкретного спортсмена качеств. Возможность совершенствования физических качеств, наравне с другими видами подготовки, играет большую роль в достижении высоких спортивных результатов [4].

Объектом исследования являлась общая физическая подготовка студентов легкоатлетов.

Предметом исследования являлись физические упражнения, направленные на развитие общих физических качеств легкоатлетов.

Целью исследования являлось повышение уровня общей физической подготовленности студентов легкоатлетов.

Для достижения цели исследования сформулированы следующие задачи:

1. Разработать содержание учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение общей физической подготовленности студенток, занимающихся в секции легкой атлетики.
2. Оценить эффективность учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение общей физической подготовленности студентов, занимающихся в секции легкой атлетики.

Организация исследования. Для решения задач исследования проводился педагогический эксперимент, в котором участвовало 31($n=31$) студент занимающийся в секции легкой атлетики в УО Полесский государственный университет, 13 юношей ($n=13$) и 18 девушек ($n=18$) занимающихся в секции легкой атлетики в УО Полесский государственный университет. Согласно планам учебно-тренировочных занятий и расписанию занятий в экспериментальной группе (ЭГ), количество часов составляло 206 часов в год, по 6 часов в неделю.

В ходе исследования с сентября 2025 года по апрель 2026 года проводился педагогический эксперимент с целью определения эффективности содержания учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение физической подготовленности легкоатлетов. Для достижения цели исследования было разработано содержание упражнений каждого учебно-тренировочного занятия, направленных на повышение подготовленности легкоатлетов, которые включали в себя следующие упражнения:

Упражнения направленные, на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением с низкого старта.

Бег с ускорением с низкого старта (по команде).

Бег с ускорением с низкого старта с гандикапом в паре (по команде).

Бег с ускорением с низкого старта по меткам (по команде).

Бег с ускорением с низкого старта по меткам через предметы между ними.

Бег с ускорением с низкого старта по команде с различными паузами между ними (помехами).

Бег с ускорением с низкого старта вверх по лестнице.

Низкий старт по команде из положений: упор лежа, упор присев, упор присев в паре, упор присев спиной по направлению движения.

Низкий старт с преодолением тяги резинового амортизатора (в паре).

Отталкивание от опоры двумя руками из положения упор лежа.

Ходьба на руках в положении упор лежа при помощи партнера.

Отталкивание от опоры двумя руками в положении упор лежа с продвижением вперед при помощи партнера.

Бег по дистанции с ускорением.

Повторный бег по дистанции с дозированием времени отдыха.

Бег по дистанции с изменением темпа.

Пробегание финиша.

Бег по виражу с переводом взгляда по хорде.

Упражнения направленные, на развитие специальной силы, силовой выносливости, общей выносливости:

Приседание со штангой на плечах.

Жим штанги руками из положения лежа.

Наклон вперед со штангой на плечах.

Рывок штанги с колен.

Рывок штанги снизу.

Толчок штанги с груди.

Прыжок вверх со штангой на плечах.

Ходьба выпадами со штангой на плечах.

Выходы (вставание) на повышенную опору с грифом от штанги на плечах.

Повороты туловища с отягощением.

Выпрыгивание с отягощением из глубокого седа.

Приседание–вставание со штангой на плечах в режиме времени 7 с.

Тяга резинового амортизатора.

Подъем туловища (в паре).

Сгибание и вращение прямых ног в висе.

Игра в футбол на песке.

Игра в футбол в положении сидя на полу, упор сзади. Толчки двумя руками в руки партнера в положении присед.

Прыжки с ноги на ногу.

Прыжки из стороны в сторону.

Прыжки на одной ноге.

Прыжки через барьеры на двух ногах.

Прыжки на одной ноге (в паре).

Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»).

Прыжки на одной ноге из глубокого седа («блоха»).

Прыжки на повышенную опору.

Прыжки с повышенной опоры вниз.

Прыжки, используя систему опор и препятствий.

Прыжки в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Пятерной прыжок с места.

Прыжки в длину с места спиной по направлению движения.

Удержание угла сгибания в течение 10с в различных режимах: изометрическом, изотоническом и смешанном.

Броски медицинбола ногами.

Броски медицинбола руками.
 Броски медицинбола двумя руками снизу-вперед.
 Броски медицинбола двумя руками вверх-назад через голову.
 Метание ядра двумя руками снизу-вперед.
 Метание ядра двумя руками снизу-назад через голову.
 Различные прыжковые упражнения на опилках, на песке.
 Отжимания в положении упор стоя на брусках.
 Кроссовый бег.
 Бег с отягощением.
 Бег прыжками на одной ноге (на время).
 Бег на месте в упоре стоя.

Для определения изменений, произошедших на протяжении эксперимента на начальном (сентябрь 2025) и заключительном (апрель 2026) этапах проводилось педагогическое тестирование уровня общей физической подготовленности легкоатлетов экспериментальной группы по следующим показателям: прыжок в длину; бег 100 м; бег 800м; бег 1500м; бег 1000м. Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента представлены в таблицах 1,2.

Таблица 1. – Динамика показателей общей физической подготовленности спортсменов за период эксперимента (девушки)

Группа	Время тестирования	Бег 100 м (с)	Бег 800 м (с)	Бег 1500 м (с)	Прыжок в длину (м)	Бег 1000 м (с)
ЭГ (n=18)	до эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	15,57±0,89	166,8±12,7	353,1±24,3	4,6±0,55	233,8±15,1
	после эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	14,9±0,84	151,8±13	336,7±19,1	4,67±0,52	217,2±16,6
	Прирост, %	4,3%	9,0%	4,6%	1,6%	7,1%
	*W после эксперимента (достоверность)	2,6102	3,0215	2,0407	0,5695	2,7209

Как видно из таблицы после эксперимента имеются статистически достоверные различия в уровне физической подготовленности девушек легкоатлетов экспериментальной группы что выразилось в наличии достоверных различий между данными полученным в начале и после завершения эксперимента по исследуемым показателям бег 100 м; бег 800м; бег 1500м; бег 1000м ($p \leq 0,05$), по показателю прыжок в длину достоверных различий не выявлено.

В таблице 2. – Динамика показателей общей физической подготовленности спортсменов за период эксперимента (юноши)

Группа	Время тестирования	Бег 100 м (с)	Бег 800 м (с)	Бег 1500 м (с)	Прыжок в длину (м)	Бег 1000 м (с)
ЭГ (n=13)	до эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	12,86±0,43	138,7±7,9	300,2±13,3	5,62±0,36	196,9±11,3
	после эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	12,38±0,33	127,9±5,8	284,3±11,5	5,81±0,44	184,2±9,5
	Прирост, %	3,8%	7,8%	5,3%	3,4%	6,4%
	*W после эксперимента (достоверность)	2,641	2,9487	2,7692	1,1026	2,5385

Как видно из таблицы 2 после эксперимента имеются статистически достоверные различия в уровне физической подготовленности юношей легкоатлетов экспериментальной группы что выразилось в наличии достоверных различий между данными полученным в начале и после завершения эксперимента по всем исследуемым показателям ($p \leq 0,05$).

Выводы. Следовательно, доказана эффективность разработанного экспериментального содержания учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение физической подготовленности студентов легкоатлетов, что выразилось значимым различием в уровне физической подготовленности студентов после завершения эксперимента.

Список использованных источников

1. Учебная программа по легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва Утв. Мин. спорта и туризма Республики Беларусь 26.12.2023
2. Гаврилик, М. В. Организационные основы интегрированной физкультурно-спортивной среды и эффективность физического воспитания студентов / М. В. Гаврилик // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : навуц.-практ. журнал. – 2019. – № 2. – С. 48–54.
3. Гаврилик, М. В. Создание физкультурно-спортивной среды в учреждении образования : учебно-методическое пособие / М. В. Гаврилик. – Пинск : ПолесГУ, 2023. – 56 с.