

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

*Шевченко В.І., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Розвиток рухових якостей - одна з складових задач фізичного виховання студентів, особливо важливим це є на старших курсах, коли значно зменшується, а в деяких випадках і відсутня фізична культура у вищих навчальних закладах, для яких висока загально фізична підготовленість набуває конкретного соціального змісту. Підготовка до довгого трудового життя, служби в армії, а можливо і для подальшого навчання неможливо без міцного здоров'я та впевненості в своїх силах. Рівень розвитку рухових здібностей не тільки відображає розвиток рухової функції в цілому, але є одним із головних ознак фізичної досконалості людини, стану її здоров'я

Багата кількість студентів починає, замість занять з фізичного виховання відвідувати різноманітні секції.

Усе це й обумовило мету нашого дослідження.

В даний час у спортивній практиці застосовується велика кількість тестових програм вимірювання рівня розвитку основних фізичних здібностей. На підставі літературних джерел була складена програма досліджень загальної підготовленості студентів. До змісту програми були включені наступні тести:

Динамометрія кисті (найсильнішої руки), біг 30 метрів, човниковий біг, стрибок в довжину з місця, нахил тулубу, підтягування у висі та Гарварський степ-тест.

Усі дослідження були проведені на студентах першого-третього курсу ХНАДУ, чоловічої статі, віком 17-20 років.

У подальшому нам необхідно було порівняти, як змінюється рівень розвитку основних фізичних якостей у студентів в залежності від обраної ними спеціалізації.

У таблиці представлені результати тестування фізичних якостей у студентів-спортсменів різної спеціалізації, та студентів не спортсменів.

З'ясовано, що найбільш швидкими були спортсмени-легкоатлети у них результат у бігу на 30 метрів був найменшим, найбільше значення цього показника було у не спортсменів .

Найбільші значення швидко-силових якостей були виявлені у спортсменів-легкоатлетів та спортсменів-волейболістів, а найменші – у спортсменів-гімнастів та не спортсменів. Для перших такий результат є закономірним, а ось для спортсменів-гімнастів – не зрозумілим. Цілком можливо, що поясненням цього є низька кваліфікація досліджуваних.

Динамометрія кисті характеризувала рівень розвитку максимальної сили у обстежуваних. Виявляється, сильнішими є волейболісти і гімнастів. Можливо це пояснюється кращим розвитком м'язів верхніх кінцівок у них.

Витривалість найбільш притаманна спортсменам циклічних видів спорту, таких як легка атлетика, тому за даними ГСТ легкоатлети виявилися найбільш

витривалими. Для волейболістів також характерна витривалість, оскільки ігрові зустрічі тривають по декілька годин.

Рівень розвитку спритності у спортсменів трьох груп був майже однаковий та вірогідно вищий, ніж у не спортсменів.

За результатами, які були отримані під час тестування, гімнасти за рівнем розвитку силової витривалості дещо випереджали спортсменів інших груп. Це можна пояснити тим, що для них характерна саме ця якість. Але з іншого боку тестування було неспецифічним для волейболістів та легкоатлетів. На нашу думку, якщо би були задіяні інші групи м'язів, то, цілком ймовірно, що й результати були б дещо інші.

Що ж до гнучкості, то тут виправдано гімнасти мали найкращі значення нахилу тулубу вперед. Найменші величини даного показника були виявлені у не спортсменів.

Таблиця 1 - Показники рівня розвитку основних фізичних якостей у студентів контрольної групи

Показники	Не спортсмени	Волейбол	Легка атлетика	Гімнастика
Швидкість-сила	204,1±4,2	212,3±4,1	211,5±4,6	208,7±5,1
Гнучкість	8,5±1,2	10,8±1,0	11,2±1,4	13,0±1,4
Силова витривалість	8,2±1,4	10,1±1,1	9,0±0,9	11,8±0,8
Швидкість	4,9±0,06	4,8±0,05	4,7±0,05	4,8±0,04
Спритність	9,9±0,06	9,7±0,04	9,7±0,05	9,8±0,04
Сила	60,0±2,8	68,4±3,0	66,9±2,9	67,3±2,7
Витривалість	53,0±2,8	60,6±2,6	62,7±1,9	56,1±2,0

Отже, за результатами тестування виявляється, що особи, які не займаються спортивною діяльністю були найменш фізично підготовлені, але у нашій роботі ця група була контрольною для порівняння спортсменів із не спортсменами. Найбільш фізично підготовленими були легкоатлети, саме в цьому виді спорту необхідний високий рівень розвитку таких фізичних якостей як швидкість, витривалість, сила та інші. Найменш розвиненими були гімнасти. Але це можна пояснити низьким рівнем спортивної кваліфікації, а також малою кількістю тижневих спортивних тренувань порівняно із іншими студентами-спортсменами. В той же час ми виявили, що для гімнастів найбільш характерними фізичними якостями є: сила та гнучкість. Що до волейболістів, то для них характерні такі якості, як спритність, сила, швидкість та витривалість.

Література:

1. Романенко В.А. Рухові здібності людини. Донецьк: Новый мир УКЦентр, 1999. 260 с.
 2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Черкаси: Брама-ІСУЕП, 2008 625 с.
 3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Енциклопедія фізичної підготовки. Під загальною ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. 124 с.
- Зобков В.В. Динаміка розвитку студентів. Теорія і практика фізичної культури. 1988. №7 С. 14-15.