

УДК 796.03

## ПОРІВНЯННЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ, ТА СТУДЕНТІВ, ЩО НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

*Кірсанов М. В. ст. викладач  
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Однією з основних задач, що вирішуються у процесі фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, які властиві людині.

Характер прояву силових якостей студентів нерозривно пов'язаний з віковими особливостями, бо у віці від 17 до 21 років їх розвиток досягає високого рівня. [1].

У теорії й практиці фізичної культури проблема виховання силових якостей та їхнього впливу на спортивну діяльність актуальна на сьогоднішній день, тому що дослідження розвитку силових якостей є однією з головних проблем в області фізичної культури й спорту.

Розвитку рухових здібностей та їхньому дослідженню приділяється багато уваги й присвячена достатня кількість досліджень у різних видах спорту. Але найменше ця проблема вивчена відносно студентів-спортсменів [2].

Усе це й обумовило мету нашого дослідження.

На підставі літературних джерел була складена програма досліджень силової підготовленості студентів. До змісту програми були включені наступні тести:

Динамометрія кисті (найсильнішої руки) – проводилася ручним динамометром. Положення досліджуваних – основна стійка, підняти пряму руку убік на рівні плеча. Фіксація результату відбувається при максимальному стисненні динамометра, дається дві спроби.

Стрибок в довжину з місця. Початкове положення – полуприсід, стопи паралельні одна одній, руки назад. Виконуються три спроби підряд. Реєструється кращий результат (в сантиметрах).

Підтягування у висі. Виконується з вису на перекладині, хватом зверху. Студент згинає і розгинає руки в положенні вису на зігнутих руках, підборіддя випробовуваного повинне бути вищим за грифа перекладини, будь-які рухи тулубом або ногами забороняються. Реєструється візуально кількість правильних повторень [3].

Усі дослідження були проведені на студентах першокурсниках ХНАДУ, чоловічої статі, віком 17-19 років.

Розподіл студентів за групами відбувався наступним чином: 1 групу склали студенти що займаються у спортивних секція і мають спортивні розряди по видах спорту, усього 36 студентів. 2 групу склали студенти що відвідували заняття з фізичного виховання, але не займалися у спортивних секціях, 48 чоловік.

Для порівняння розвитку силових якостей нами було порівняно показники підготовленості студентів-спортсменів із показниками інших студентів.

Виявляється, що за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) студенти-спортсмени мають вищі значення, в середньому на 16 см. ніж студенти-фізкультурники.

Значні відмінності між досліджуваними особами також спостерігалися і за рівнем розвитку силової витривалості (підтягування на перекладині). Так, студенти-спортсмени мали вірогідно більшу кількість підтягувань на перекладині, в середньому 6 разів, ніж студенти-фізкультурники.

Рівень сили у обстежуваних обох груп був майже однаковим, та становив у перших  $69,8 \pm 2,6$  кг, а у других  $68,3 \pm 2,7$  кг.

Студенти-спортсмени мали кращий рівень силової підготовленості, ніж студенти що займалися лише фізичним вихованням.

У подальшому нам необхідно дослідити, порівняти інші фізичні якості, та прослідити динаміку розвитку основних силових якостей протягом навчання.

#### *Література:*

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. 347 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Т. 1. К.: Олімп. література, 2008. 391 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. Посібник. Л.: Штабар, 1997. 153 с.