

АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Гаврилюк А.О., научный руководитель Щуко В.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Беларусь

Физическая культура является частью общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и развития [1].

Одним из эффективных средств повышения работоспособности в учебном процессе и общественной активности студентов является приобщение их к физкультуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности – профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). В основе физической подготовки к предстоящей трудовой деятельности лежит всестороннее физическое развитие. Физическая культура – это опора для совершенствования всех жизненно важных функций организма, необходимых двигательных качеств, умений и навыков. Именно по этому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе.

Актуальность данной работы состоит в том, что физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого специалиста, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития. Поэтому физкультура и её составная часть – студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостностной личности.

Цель научной работы: рассмотреть, как влияет занятие легкой атлетикой, а в частности прыжки в длину с места и спринтерский бег, на физическую подготовленность студентов УО «Витебская Государственная ордена «Знак Почета» академия ветеринарной медицины».

Материалом для выполнения научной статьи являются данные предоставленные на кафедре физической культуры и спорта:

- Данные сдачи контрольных нормативов «Прыжки с места в длину» по 3 курсу
- Данные сдачи контрольных нормативов «Спринтерский бег» по 3 курсу

Греческое слово “атлетика” означает борьбу, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых, сильных людей.

Бег и прыжки воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здорового режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике воспитывает волю и ответственность, а это немаловажные критерии для студентов[3].

Прыжки в длину относятся к техническим дисциплинам легкой атлетики и входят в программу некоторых видов многоборий. При выполнении прыжков любого вида укрепляются связки и мышцы ног, развивается прыгучесть и ловкость, совершенствуется координация движений. Все прыжки требуют взаимосогласованной работы мышц тела, которые координируются при достаточной подготовке опорно-двигательного аппарата.

Основными критериями для оценки норматива по сдаче прыжков с места является расстояние, на которое прыгнул студент, пол и возраст студента.

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (прыжки в длину)
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь
(девушки)

№ п/п	Возраст, полных лет	Прыжок в длину с места, см		
		рез	Б	Уфп
1	19	160	3	2
2	19	150	2	1
3	20	180	7	4
4	19	140	1	1
5	20	175	6	3
6	20	160	3	2
7	21	205	10	5
8	35	140	1	1
9	21	165	4	2
10	20	175	6	3

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (прыжки в длину)
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь
(юноши)

№ п/п	Возраст, полных лет	Прыжок в длину с места, см		
		рез	Б	Уфп
1	19	190	1	1
2	19	240	7	4
3	20	200	1	1
4	19	240	7	4
5	20	230	5	3
6	20	215	2	1
7	21	190	1	1
8	35	140	1	1
9	25	200	1	1
10	20	250	8	4

В данных таблицах представлены данные по сдаче нормативов среди юношей и девушек Государственной академии «Ордена Знак почета» ветеринарной медицины по 2 факультетам: биотехнологический и ветеринарная медицина. Проанализировав данные 2 таблиц, можно сделать выводы: длина прыжка зависит от возраста, физической подготовленности, роста и пола. В данном случае девушки показывают большие результаты, чем юноши.

Спринтерский бег. Понятие «спринт» объединяет группу бега по легкой атлетике. В эту группу видов входят бег на дистанцию до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включая этапы спринтерского бега.

Спринтерский бег является неотъемлемой частью ряда видов легкой атлетики (всех видов прыжков, многоборья и некоторых видов метания), а также многих видов спорта. Бег на короткие дистанции, характеризуется максимальной интенсивностью бега на всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся в кратчайшие сроки набрать максимальную скорость бега и удерживать её до финиша [4].

Основными критериями для оценки сдачи норматива «Бег 30 м» является возраст, пол и время за которое пройдена дистанция.

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (бег 30м) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (девушки)

№ п/п	Возраст, полных лет	Бег 30 м, с		
		рез	Б	уфп
1	19	5,0	10	5
2	20	6,2	3	2
3	20	6,9	2	1
4	21	11,3	1	1
5	20	6,1	4	2
6	20	5,75	5	3
7	19	14,20	1	1
8	20	5,1	10	5
9	21	5,2	8	4
10	19	5,4	8	4

Протокол сдачи нормативов уровня физической подготовленности (бег 30 м) Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (юноши)

№ п/п	Возраст, полных лет	Бег 30 м, с		
		рез	Б	уфп
1	20	17,3	1	1
2	21	10,84	1	1
3	20	6,47	10	5
4	20	6,52	10	5
5	19	13,3	1	1
6	20	14,35	1	1
7	21	7,21	3	2
8	20	7,20	5	4
9	21	13,3	1	1
10	19	16,4	1	1

Проведя анализ данных таблиц «Бег 30 м» можно сделать выводы, что у девушек результаты намного лучше, чем у юношей, а значит выше уровень физической подготовки. По данным предоставленным на кафедре академии видно, что уровень физической подготовленности в основном средний или ниже среднего.

Вывод. Исходя из данных полученных в результате исследования:

- Текущая физическая подготовка студентов является средней или ниже средней.
- Уровень физической подготовленности намного выше у девушек, чем у юношей, не зависимо от факультета.
- Большинство студентов не уделяют внимание своей физической подготовленности, а значит и своему здоровью.

Литература:

- 1.Иваницкий, М. Ф. *Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф Иваницкий. М.: Олимпия, 2008. – 624 с.*
- 2.*Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Железняк, Ю. Д. – М.: Академия, 2002. – 384 с.*
- 3.Столбов, В. В. *История физической культуры и спорта: Учебник/ В.В Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова.М.: Физкультура и спорт, 2000. – 432 с.*
- 4.Холодов, Ж. К. Кузнецов, В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 480 с.*