

РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕТЕЛЬ TRX

Введение. Физическая культура в учреждении высшего образования является учебной дисциплиной, позволяющей формировать целостное развитие личности. На учебных занятиях по физическому воспитанию студенты получают теоретические знания, овладевают новыми практическими умениями, совершенствуют ранее приобретенные двигательные навыки.

Процесс физического воспитания основывается на сознательной и активной образовательной деятельности самих студентов, что играет немало важную роль в процессе становления личности. Организованные и самостоятельные занятия физической культурой и спортом дают возможность студентам реализоваться в развитии всех физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация). В тоже время при работе со студенческой молодежью особое внимание следует уделять гармоничному развитию мышечной системы.

Активная мышечная деятельность в молодом возрасте способствует не только развитию силы и выносливости, но и оказывает положительное воздействие на совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева, 2014).

Цель исследования: изучить воздействие на уровень развития физической подготовленности студентов разработанного и используемого в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» комплекса упражнений на петлях TRX.

Организация исследования. Работа проводилась на базе кафедры физического воспитания и спорта учреждения высшего образования «Минский государственный лингвистический университет» и выполнялась в 3 этапа:

- I этап – подготовительный;
- II этап – констатирующий педагогический эксперимент;
- III этап – формирующий педагогический эксперимент.

В эксперименте принимали участие студентки второго курса в количестве 40 человек. Количественный состав контрольной и экспериментальной групп составил по 20 человек в каждой группе.

Уровень состояния здоровья студенток оценивался с учетом медицинских справок. При анализе медицинских справок у студенток никаких нозологических форм не выявлено.

Уровень физической подготовленности студенток определялся при помощи обоймы тестов:

- «Кистевая динамометрия»;
- «Прыжок в длину с места»;
- «Бег 30 метров»;
- «Челночный бег 4×9 метров»;
- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»;
- «Бег 1500 метров»;
- «Поднимание туловища из положения лежа за 60с».

Все тесты являются стандартными для изучения физической подготовленности студентов и рекомендованы для применения типовой учебной программой по дисциплине «Физическая культура» (В. А. Коледа и др., 2017).

Результаты и их обсуждение. Учитывая в будущем профессиональную деятельность студенток и на основании полученных ранее результатов исследования уровня физической подготовленности студенток, предпринята попытка по разработке комплекса упражнений на петлях TRX. Основное целевое предназначение комплекса – развитие силовых способностей студенток. Так в учебно-тренировочных занятиях предлагались комплексы общеразвивающих, подводящих и специальных упражнений. Схема построения каждой учебной части занятия следующая:

– подготовительная часть занятия. Студентки выполняли общеразвивающие и специально развивающие упражнения, затем выполнялись упражнения на гибкость;

– основной части занятия. Применялись разработанные комплексы упражнений на петлях TRX. Студентки выполняли упражнения на петлях TRX для развития различных мышечных групп;

– заключительная часть занятия. Состояла из упражнений на развитие гибкости и упражнений релаксационного характера.

На начальном этапе проходило обучение студенток технике при работе на петлях TRX, а затем ее закрепление и совершенствование. В процессе учебных занятий студентки выполняли комплексы подводящих упражнений в планке для укрепления мышц туловища, рук, ног.

Для определения эффективности экспериментальных комплексов упражнений на петлях TRX было проведено повторное тестирование студенток для определения их уровня развития физической подготовленности. Результаты представлены далее в таблице.

Экспериментальное исследование показало, что у студенток ЭГ, занимавшихся по разработанным комплексам упражнений на петлях TRX с направленностью на развитие силовых способностей физическая подготовленность через шесть месяцев значительно улучшилась в сравнении со сверстницами из КГ. Полученные количественные данные подтверждены статистической обработкой. У студенток контрольной группы результаты также улучшились, но незначительно.

Заключение. Внедрение разработанных экспериментальных комплексов упражнений для развития силовых способностей с использованием петель TRX

в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» способствовало гармоничному развитию мышечной системы студенток. Кроме этого у студенток сформированы специальные знания, умения и навыки по использованию современного многофункционального тренажера – TRX петель.

Результаты оценки уровня физической подготовленности студенток

Исследуемые группы	Кистевая динамометрия (кг)		Прыжок в длину с места, см	Бег 30 метров, с	Челночный бег 4×9 м с, с	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	Бег 1500 метров, мин/с	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с, количество
	Правая	Левая						
КГ (до)	32,30 ±3,21	31,40 ±2,85	165,65 ±7,13	6,30 ±0,40	12,02 ±0,89	8,20 ±3,11	8,63 ±0,50	39,70 ±4,54
Уровень	2-й	2-й.	2-й	2-й	2-й	3-й	2-й	2-й
КГ (после)	32,65 ±3,38	31,75 ±2,83	166,35 ±7,06	6,28 ±0,41	11,99 ±0,89	8,65 ±3,32	8,61 ±0,50	40,20 ±4,60
Уровень	2-й	2-й	2-й	2-й	2-й	3-й	2-й	2-й
% динамика	1,08	1,11	0,42	0,32	0,25	5,49	0,23	1,26
Критерий Стьюдента ($t_{эмп}$ и P)	> 0,05 0,60	> 0,05 0,55	> 0,05 0,88	> 0,05 0,74	> 0,05 0,59	> 0,05 0,71	> 0,05 0,47	> 0,05 0,52
ЭГ (до)	31,50 ±2,63	30,05 ±2,84	166,65 ±6,88	6,32 ±0,39	12,17 ±0,89	8,30 ±2,95	8,83 ±0,43	38,55 ±4,75
Уровень	2-й	2-й.	2-й	2-й	2-й	3-й	2-й	2-й
ЭГ (после)	34,05 ±2,48	33,2 ±3,26	177,55 ±5,80	5,76 ±0,48	11,07 ±0,76	10,55 ±2,94	8,00 ±0,36	42,85 ±4,84
Уровень	3-й	3-й	3-й	3-й	3-й	3-й	3-й	3-й
% динамика	8,09	10,48	6,54	9,72	9,94	27,11	10,37	11,08
Критерий Стьюдента ($t_{эмп}$ и P)	< 0,05 3,16	< 0,05 2,89	< 0,05 2,55	< 0,05 2,88	< 0,05 3,91	< 0,05 3,62	< 0,05 3,74	< 0,05 2,69