

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Люлина Н.В., Лапыгина О.В.

Красноярский государственный торгово-экономический институт, Россия

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** Объектом исследования является тренировочный процесс, направленный на достижение должного уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Исследование особенностей проявления двигательных способностей в различных видах спорта определяет уровень физической подготовки гимнастов, легкоатлетов и волейболистов, что позволяет выявить пробелы в общей физической и специальной подготовке, реализация которых окажет существенную помощь в улучшении всего тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** подготовка, способности, исследование, студенты, обучение, тренировка, гимнасты, волейболисты, легкоатлеты, методика.

**Анотація.** Люліна Н.В., Лапигіна О.В. Вплив занять різними видами спорту на рівень розвитку рухових здатностей студентів факультету фізичної культури. Об'єктом дослідження є тренувальний процес, спрямований на досягнення належного рівня загальної фізичної підготовки й спеціальної фізичної підготовки. Дослідження особливостей прояву рухових здатностей у різних видах спорту визначає рівень фізичної підготовки гімнастів, легкоатлетів і волейболістів, що дозволяє виявити пробіли в загальнофізичній і спеціальній підготовці, реалізація яких надасть істотну допомогу в поліпшенні всього тренувальний процесу.

**Ключові слова:** підготовка, здатності, дослідження, студенти, навчання, тренування, гімнасти, волейболісти, легкоатлетів, методика.

**Annotation.** Lyulina N.V., Lapygina O.V. Influence of different classes of sports at the level of development motor abilities of physical training faculty students. The object of research is the training process aimed at achieving an adequate level of general and special physical training. Investigation of features of motor abilities in various sports, determines the level of physical training of gymnasts, athletes and volleyball players that allows identifying gaps in general and special training, which would greatly help in improving the entire training process.

**Keywords:** training, skills, research, student, education, training, gymnasts, volleyball players, athletes, methods.

## Введение.

Особенность проявления физических качеств в различных видах спорта зависит от выполняемых упражнений характерных для каждого вида. Посредством специализированных упражнений спортсмен развивает и совершенствует свою специальную физическую подготовленность.

Характер проявления физических качеств студентов неразрывно связан с возрастными особенностями. В возрасте от 17 до 22 лет развитие физических качеств достигает высокого уровня. Именно в этом возрасте спортсмены начинают достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Общая и специальная физическая подготовленность неразрывно связаны между собой и в одинаковой степени оказывают влияние на спортивную форму спортсмена.

Развитию двигательных способностей и их исследованию уделяется много внимания и посвящено достаточное количество исследований в различных видах спорта. Но менее всего эта проблема освещена касательно студентов факультетов физической культуры.

В теории и практике физической культуры проблемы воспитания двигательных способностей и их влияния на спортивную деятельность актуальны на сегодняшний день, так как исследование и развитие двигательных способностей являются одной из главных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов и процесс их формирования может приобретать различный характер, оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Студенты, занимающиеся разными видами спорта, имеют различный уровень физической подготовленности и проявления основных двигательных способностей. Возникла необходимость исследовать на основе тестов уровень развития основных двигательных способностей у студентов, специализирующихся в легкой атлетике, спортивных играх (волейбол) и гимнастике.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

Исследовать влияние развития двигательных способностей и уровня общей и специальной физической подготовки у студентов факультетов физической культуры специализирующихся в лёгкой атлетике, гимнастике и спортивных играх.

### Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса по развитию двигательных способностей у студентов на данный момент.
2. Разработка экспериментальной методики проявления двигательных способностей у студентов на занятиях по лёгкой атлетике, волейболу и гимнастике.

3. Выявить эффективность и сопоставить уровень общей и специальной физической подготовленности в исследуемых видах спорта.

4. Внедрить в учебно-тренировочный процесс разработанную методику в исследуемых видах спорта.

*Объектом исследования* являлся тренировочный процесс, направленный на достижение должного уровня общей физической и специальной подготовк студентов

*Предметом исследования* являлось изучение особенностей влияния занятий различными видами спорта на уровень развития двигательных способностей у студентов факультета физической культуры

*Гипотеза исследования.* Мы проверяли, что уровень общей физической подготовленности студентов специализирующихся в различных видах спорта, отстает от специальной физической подготовки. Что негативно сказывается на успешности овладения программными требованиями спортивно-педагогических дисциплин и тренировочной деятельности студентов факультета физической культуры

*Методы исследования.*

1. Ретроспективный анализ литературных источников
2. Проведение педагогического эксперимента
3. Тестирование
4. Метод математической статистики.

Ретроспективный анализ литературных источников проводился с целью создания представления о физических качествах проявляемых в занятиях различными видами спорта в возрасте 17-22 лет.

Цель тестирования – выявить уровень общей и специальной физической подготовленности волейболистов гимнастов и легкоатлетов

*Организация исследования.*

Первым этапом являлся подбор, изучение и анализ литературных источников. На основании просмотра литературных источников можно сделать следующий вывод, что развитию физических качеств студентов факультета физической культуры никто из авторов не уделяет достаточного внимания. На втором этапе проводилось начальное тестирование испытуемых по общей и специальной физической подготовке. Проведен констатирующий педагогический эксперимент, выявлены уровни развития двигательных способностей в различных видах спорта у студентов факультета физической культуры

Третий этап заключался в обработке и коррекции результатов по проверке эффективности внедрения разработанной методики развития двигательных способностей студентов в различных видах спорта.

Достоверность и обоснованность выводов обеспечиваются достаточной длительностью исследования и результатами педагогического эксперимента.

Апробация результатов исследования проводилась на факультете физической культуры педагогического университета г. Красноярск. Для проведения педагогического эксперимента были выбраны две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе было по 18 человек. Учебно-тренировочные занятия проводились по обычной методике, но в экспериментальной группе интенсивность и объем были увеличены.

В результате обработки результатов тестирования мы получили следующие данные: самый высокий уровень развития основных двигательных способностей у студентов специализирующихся в гимнастике, несколько ниже показатели у легкоатлетов, а самый низкий уровень общей физической подготовленности у студентов специализирующихся в спортивных играх (волейбол). В специальной физической подготовке испытуемые показали такой же уровень развития физических качеств, что говорит о взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности

На третьем этапе исследования проводилось конечное тестирование (по прошествии одного года тренировок). В итоге конечного тестирования мы получили следующие результаты. Уровень общей и специальной физической подготовленности изменился в лучшую сторону, но наибольшая динамика развития двигательных способностей просматривается у студентов специализирующихся в волейболе. Несколько ниже показатели прироста результатов у легкоатлетов. Самые низкие изменения в общей и специальной физической подготовленности у студентов специализирующихся в гимнастике.

**Результаты исследования.**

В результате проведения начального и конечного тестирования контрольной и экспериментальной групп, мы можем проанализировать полученные данные: в результате начального тестирования уровень общей физической подготовленности гимнастов контрольной и экспериментальной групп оказался самым высоким, их средний бал составил 4.2 балла. Немного ниже результат у легкоатлетов – 4.1 балла. Самый низкий уровень показали волейболисты – 4.0 балла. В результате проведения конечного тестирования контрольной группы мы получили следующие данные. У легкоатлетов средний бал составил 4.4 балла, у гимнастов – 4.5 балла, у волейболистов – 4.2 балла, а экспериментальной группы легкоатлетов средний бал составил 4.5 балла, у гимнастов – 4.6 балла, у волейболистов – 4,3. Динамика развития общей физической подготовленности в контрольной группе у легкоатлетов 0.3 балла, у волейболистов – 0.2 балла, у гимнастов – 0.3 балла, а в экспериментальной группе у легкоатлетов 0.4 балла, у волейболистов – 0.3 балла, у гимнастов – 0.4 балла (таблица 1).

Таблица 1

*Результаты тестирования по общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп*

№	Испытуемые	Нач. тест.	Конеч. тест.	t	
---	------------	------------	--------------	---	--

		Контр.	Экс.	Контр.	Экс.	Контр.	Экс.	P
1	Гимнасты	4,2	4,2	4,5	4,6	0,3	0,4	$\geq 0,05$
2	Волейболисты	4,0	4,0	4,2	4,3	0,2	0,3	$\geq 0,05$
3	Легкоатлеты	4,1	4,1	4,4	4,5	0,3	0,4	$\geq 0,05$

Из вышеприведенных данных мы можем сделать вывод о том, что самый высокий положительный прирост показали студенты специализирующиеся в гимнастике и легкой атлетике. На основании этого можно сказать, что занятия гимнастикой и легкой атлетикой позволяет наилучшим образом развивать основные двигательные способности и достигать высокого уровня общей физической подготовленности

В результате проведения начального тестирования по специальной физической подготовке контрольной и экспериментальной групп мы получили следующие данные. Средний бал подготовленности гимнаста составил 3.8 балла, волейболистов – 3.6 балла, а легкоатлетов – 3.5 балла. В результате конечного тестирования уровень специальной физической подготовки контрольной группы у гимнастов составил в среднем – 4,7 балла, у волейболистов – 4.4 балла, у легкоатлетов 4.2 балла, а экспериментальной группы у гимнастов составил в среднем – 4,8 балла, у волейболистов – 4.5 балла, у легкоатлетов 4.3 балла. Из вышеперечисленного следует, что динамика прироста контрольной группы у гимнастов составила 0.9 балла, у волейболистов 0,8 баллов и у легкоатлетов 0,7 баллов, а экспериментальной группы у гимнастов составила 1 балла, у волейболистов 0,9 баллов и у легкоатлетов 0,8. баллов (таблица 2).

Таблица 2

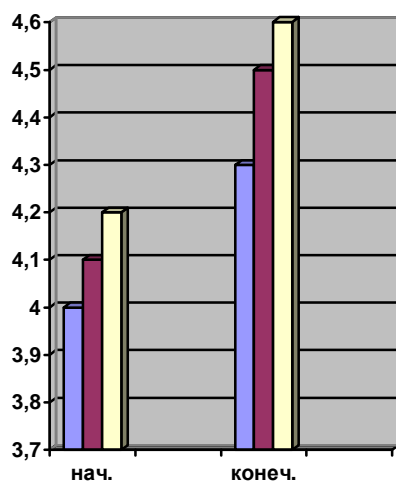
*Результаты тестирования по специальной физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп*

№	Испытуемые	Нач. тест.		Конеч. тест.		t		P
		Контр.	Экс.	Контр.	Экс.	Контр.	Экс.	
1	Гимнасты	3,8	3,8	4,7	4,8	0,9	1	$\geq 0,05$
2	Волейболисты	3,6	3,6	4,4	4,5	0,8	0,9	$\geq 0,05$
3	Легкоатлеты	3,5	3,5	4,2	4,3	0,7	0,8	$\geq 0,05$

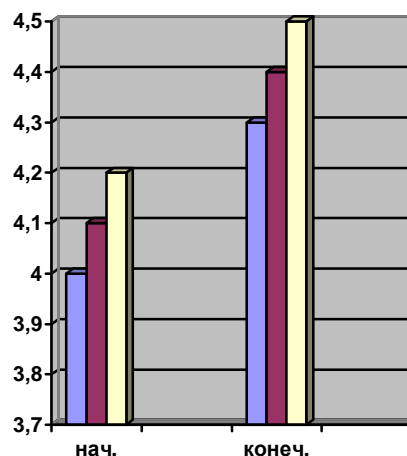
На основании этих результатов мы можем сказать, что у гимнастов динамика прироста в развитии специальных физических качеств самая высокая, немного ниже она прослеживается у волейболистов и легкоатлетов

## ОФП

### Контрольная группа



### Экспериментальная группа



## СФП

### Контрольная группа

### Экспериментальная группа

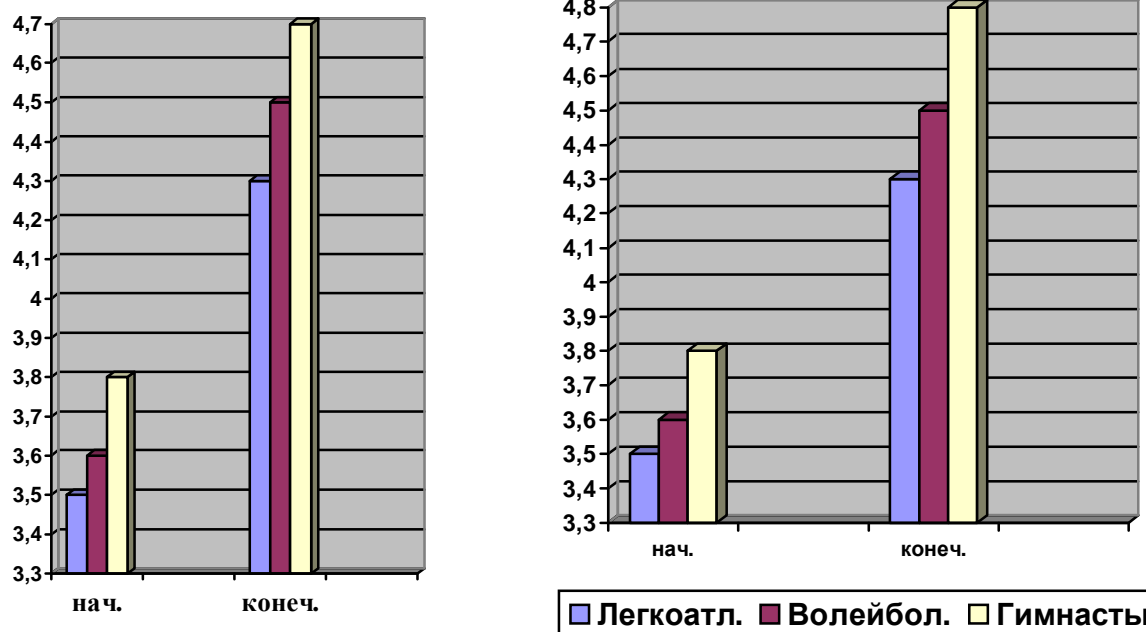


Рис. Сравнительные диаграммы общей и специальной физической подготовки контрольной и экспериментальной групп.

### Выводы.

1. Изучены особенности развития основных двигательных способностей занимающихся различными видами спорта (гимнастикой, лёгкой атлетикой, волейболом).
2. Выявлены особенности развития двигательных способностей в исследуемых видах спорта.
3. Выявлена эффективность развития двигательных способностей на занятиях по общей и специальной физической подготовке по гимнастике, легкой атлетике и волейболу.
4. Исследование показало, что уровень развития общей и специальной подготовленности отражает вид специализации.
5. Выявлена прямо пропорциональная зависимость уровня развития общей и специальной физической подготовленности от успешности в соревновательной деятельности.

#### *Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.*

В результате изучения и анализа литературных источников мы разобрали разные трактовки определений многих авторов таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Но смысл определений физических качеств остается неизменным.

Особенность проявления физических качеств в различных видах спорта зависит от выполняемых упражнений характерных для каждого вида. Посредством специализированных упражнений спортсмен развивает и совершенствует свою специальную физическую подготовленность.

В результате проведенного исследования мы проследили динамику развития основных физических качеств и уровня специальной физической подготовленности у студентов факультета физической культуры специализирующихся в легкой атлетике, гимнастике и волейболе. Общая и специальная физическая подготовленность неразрывно связаны между собой и в одинаковой степени оказывают влияние на спортивную форму спортсмена.

В заключение хотелось бы отметить, что физической подготовке студентов факультета физической культуры нужно уделять большое внимание. Наряду со специальной физической подготовкой не нужно забывать о большой роли, которую играет общая физическая подготовка.

#### Литература

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
2. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учеб. для пед. учеб. заведений. / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 448 с.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. - 124 с.

4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры Учебник. – 2-е изд., испр. / Ю.Ф.Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты – 4 – е изд., испр. и доп. / Л. П. Матвеев.– СПб.; Лань, 2005. – 384 с.
6. Новаковский С.В., Теория и методология силовой подготовки детей и подростков/С.В. Новаковский, Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону, 2002. – 326 с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера /Н.Г.Озолин. - М.: Изд-во «Астрель», 2002.- 864с.
8. Пискунов А.И. Теория и практика педагогического эксперимента / А.И. Пискунов, Г.В. Воробьев. – М., 2001. – 384 с.
9. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд /И.А.Тер-Ованесян. - М.: Терра-Спорт, 2000.- 128с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. /Ж.К.Холодов В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Поступила в редакцию 04.04.2009г.  
[atos35@mail.ru](mailto:atos35@mail.ru)