

интенсивностью. В целях увеличения запаса прочности практикуют прохождение более длинной по времени композиции, чем соревновательная.

Скоростно-силовая выносливость становится более эффективной при использовании комплексной методики, включающей в себя следующие средства тренировки: специальная композиционная подготовка, круговая тренировка и дыхательные упражнения.

### **Выводы**

Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения показывают, что изученные особенности развития скоростно-силовой выносливости во время учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике являются эффективными и позволяют повысить уровень физической подготовленности студенток, а также качество и надежность выполнения ими соревновательных программ. Это значит, что для развития скоростно-силовой выносливости необходимы, прежде всего, соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. — М., 1994. — С 35–40.
2. Смолевский, В. М. Спортивная аэробика / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев // Нетрадиционные виды гимнастики. — М.: Просвещение, 1992.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. для пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. — М.: Просвещение, 1990. — С. 135–141.

УДК 796.012.11-057.875:378.661(476.2)

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ГомГМУ»**

**Азимок О. П., Кацубо Е. А.**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Деятельность человека на производстве, в быту, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Как физическое качество, сила, выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты. Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений. Установлено, что четко организованное занятие силовой направленности способствует повышению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, всестороннему и гармоническому развитию человека [1].

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ силовых показателей студентов основного отделения 1, 4-х курсов УО «ГомГМУ» с использованием тестов: сгибания и разгибания рук в упоре, подтягивания на перекладине.

### **Методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов, статистическая обработка результатов.

### **Результаты и их обсуждение**

Воспитание физического качества силы осуществляется через решение двигательных задач, в содержание которых входят двигательные действия, требующие акцентрированных мышечных напряжений, а также в игровой деятельности, где различные иг-

ровые ситуации вынуждают студентов менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма. Наиболее распространенными методами развития силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнений и круговой тренировки [2].

На учебных занятиях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость, а также хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Основными средствами развития силовых способностей являются упражнения, отягощенные весом собственного тела. Это упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре). Различные исходные положения позволяют варьировать нагрузку [2].

Целостные показатели внешних проявлений силовых способностей определяются на основе комплекса специальных контрольных тестов.

В исследовании принимал участие 23 студента 1-го курса (2007–2008 уч. гг.) и 4-го курса (2010–2011 уч. гг.) Для оценки уровня силовых способностей использовались контрольные тесты: сгибание-разгибание рук из положения упор лежа, подтягивания на перекладине. Результаты представлены на рисунке.

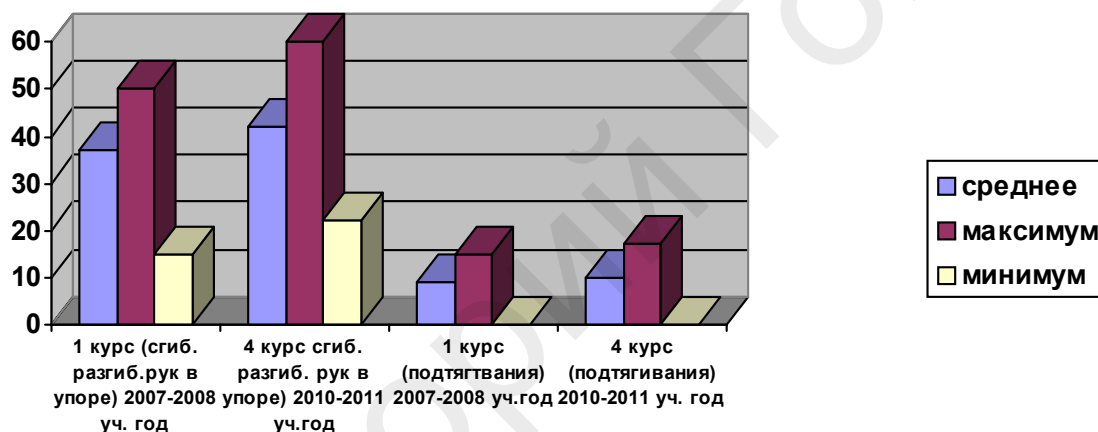


Рисунок — Сравнительный анализ силовых показателей студентов 1, 4-х курсов

Анализируя результаты контрольных тестов, прослеживается положительная динамика роста результатов при выполнении тестов. Так, на 1-м курсе в осеннем семестре 2007–2008 учебных годах показатели сгибания-разгибания рук составили  $37 \pm 2,35$  раз и в тесте подтягивание на перекладине  $9 \pm 0,1$  раз. На 4 курсе в весеннем семестре 2010–2011 учебных годах показатели сгибания-разгибания рук составили  $42 \pm 1,83$  раз и в тесте подтягивание на перекладине  $10 \pm 1,1$  раз.

### Выводы

Таким образом, количественный анализ проведенный в тестах, показывает прирост результатов силовых показателей у студентов с 1 по 4-е курсы. Сравнивая результаты в тестах по курсам можно увидеть, что на 1-м курсе данные показатели ниже, чем на 4-м курсе. Это свидетельствует о том, что регулярные занятия упражнениями силовой направленности ведут к укреплению соединительной ткани, снижению жировой массы, способствуют формированию мышечного корсета.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Барков, В. А. Тренажерная атлетическая гимнастика: метод. реком. для групп атлетической подготовки / В. А. Барков, Н. Н. Кулага, В. Н. Старченко. — Гомель: Полеспечать, 1991. — С. 3–4.
2. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина; под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 138–141.