

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль) / специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему «Исследование влияния занятий атлетизмом на развитие  
двигательных способностей у студентов»

Студент

В.Ю. Гладышев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент, Г.М. Популо

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Гладышева Виталий Юрьевича,  
на тему: «Исследование влияния занятий атлетизмом на развитие  
двигательных способностей у студентов»

Данная работа посвящена разработке комплексов упражнений с использованием средств атлетизма в рамках учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию на третьем курсе обучения студентов. Большая учебная нагрузка и в результате дефицит свободного времени повышают актуальность практических занятий по физическому воспитанию в вузе.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что уровень двигательных способностей студентов повысится, если при построении учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию в вузе будут подбираться средства атлетизма.

Для решения данной проблемы автором были разработаны комплексы упражнений с использованием средств атлетизма, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей студентов третьего курса, которые применялись на практических занятиях по физическому воспитанию.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать использование разработанных комплексов упражнений для развития и совершенствования двигательных способностей студентов третьего курса.

Бакалаврская работа состоит из 49 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 14 таблиц, 7 рисунков.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по изучаемой проблеме.....	7
1.1 Состояние здоровья и уровня двигательной активности молодежи на современном этапе.....	7
1.2 Атлетизм и ее влияние на развитие двигательных способностей студенческой молодежи.....	13
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	22
2.1 Задачи исследования.....	22
2.2 Методы исследования.....	22
2.3 Организация исследования.....	26
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	28
3.1 Исследование уровня двигательных способностей студентов до начала эксперимента.....	28
3.2 Обоснование использования средств атлетизма для развития двигательных способностей студентов.....	31
3.3 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования.....	35
Заключение.....	44
Список используемой литературы.....	46

## Введение

**Актуальность темы** бакалаврской работы «Исследование влияния занятий атлетизмом на развитие двигательных способностей студентов».

Многие авторы, в частности, Петухова А.Е., Дедюлина Н.В., Лисицын Ю.П. приводят следующие статистические данные: «По данным медосмотров за последние 10-15 лет заболеваемость среди студенческой молодежи возросла на 10%, продолжает уменьшаться количество здоровых студентов и наоборот, увеличивается количество студентов, имеющих 2-5 заболевания». Они считают, что «этому способствует постоянное изменение содержания и структуры образовательного процесса в вузах, связанное с конкурентоспособностью выпускников на рынке труда, что приводит к увеличению учебной нагрузки и интенсификации обучения. К тому же, дает о себе знать и несоответствие санитарно-гигиеническим требованиям условий обучения в высших учебных заведениях» [24].

В современном обществе здоровье является основной ценностью, важнейшим ресурсом и необходимым условием, обеспечивающим развитие человека. Укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни - одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года. Физическая культура и спорт - важная часть системы физического воспитания подрастающего поколения.

Президент РФ В.В. Путин в своем послании Парламенту РФ на 2013 рассматривает развитие физической культуры и спорта в молодежной среде, как одно из наиболее важных направлений в рамках укрепления здоровья молодежи. Об этом свидетельствует и указ о возвращении системы ГТО, подписанный Президентом в 2014 году. Одним из вариантов решения этих проблем в последние годы стало увеличение количества спортивных сооружений и зданий, введение дополнительных часов по физической

культуре в образовательных учреждениях.

Следовательно, перед кадрами сферы физической культуры и спорта стоят серьезные задачи, что требует поиска новых подходов. При этом становится актуальной разработка новых оздоровительных программ в работе со студенческой молодежью. На современном этапе среди молодежи достаточно широкое распространение получили занятия в оздоровительно-спортивных секциях. Все более массовый характер, как среди мужчин, так и среди женщин приобретают занятия атлетизмом. Средства атлетизма позволяют формировать мускулистое телосложение, повысить или восстановить утраченные физические качества, корректировать фигуру. К тому же возрастающий интерес молодежи к силовым видам спорта позволяет сохранить устойчивую положительную мотивацию к практическим занятиям по физическому воспитанию в вузе.

Анализ литературных источников позволяет отметить, что многие авторы прошлого века Зациорский В.М., Моль Х., Вейдер Б., да и современные авторы Дорохов Р.Н., Зайцев А.А., Петрухин В.Г. в своих научных работах раскрывали и раскрывают вопросы, связанные с методикой использования средств атлетизма и организацией тренировочных занятий с отягощениями. Однако проблема изучения использования средств и методов атлетизма для повышения двигательных способностей студентов вузов в рамках практических занятий по физическому воспитанию остается актуальной. К тому же элективные дисциплины по физической культуре и спорту остаются одним из немногих доступных средств повышения двигательной активности студенческой молодежи, т.к. не все студенты могут позволить себе посещать дополнительные спортивные занятия в фитнес клубах, работающих на условиях самокупаемости.

Относительная теоретическая и методическая не проработанность проблемы повышения физического и творческого потенциала молодого поколения, позволила сформулировать **противоречие** между низким уровнем физической подготовленности студенческой молодежи и сдачей обязательных нормативов ГТО. Наличие данного противоречия требует

разрешения создавшейся **проблемы**, каким образом следует обеспечить улучшение двигательных способностей у студенческой молодежи.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию студентов.

**Предмет исследования** – средства атлетизма, направленные на улучшение двигательных способностей студенческой молодежи.

**Цель исследования:** Исследование влияния занятий атлетизмом на развитие двигательных способностей студентов (девушек).

**Гипотеза исследования:** предполагается, что уровень двигательных способностей студентов повысится, если при построении учебно-тренировочных занятий по физвоспитанию в вузе будут использоваться средства атлетизма.

Для достижения цели исследования нам необходимо решить основные **задачи:**

- 1) Изучить уровень двигательных способностей студентов (девушек) третьего курса.
- 2) Разработать комплексы упражнений с использованием средств атлетизма.
- 3) Определить эффективность влияния используемых средств атлетизма на оптимизацию двигательных способностей студентов третьего курса.

**Практическая значимость исследования.**

Проведенное исследование позволяет рекомендовать разработанные комплексы по физическому воспитанию студентов вуза с использованием средств атлетизма преподавателям и инструкторам в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта в вузах, фитнес-центрах, тренажерных залах.

**Структура бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы. Бакалаврская работа изложена на 49 страницах и содержит 14 таблиц, 7 рисунков.

## **Глава 1 Анализ литературных источников по изучаемой проблеме**

### **1.1 Состояние здоровья и уровня двигательной активности молодежи на современном этапе**

В современном обществе приобретает устойчивый характер снижение уровня здоровья и двигательной активности молодежи. Негативные социальные факторы, проявляющиеся в некоторых семьях, увлечение социальными сетями, компьютерные игры, малоподвижный образ жизни, неправильное питание отрицательно сказываются на психологическое состояние молодежи, вредят их физическому здоровью и ведут к проблемам с социальным здоровьем.

На проблему, связанную с ухудшением состояния физического здоровья современной молодежи указывают авторы Краснова М.С., Сальникова Е.А., Коршунов С.Ю. и предлагают «разработанную методику, направленную на повышение физической подготовленности и работоспособности у студентов на занятиях физической культурой с акцентированным развитием силовых способностей на основе использования средств пауэрлифтинга и тяжелой атлетики» [14].

Автор Сиротинська Е.К. представила информацию об уровне физической подготовленности студентов высшего учебного заведения и обратила внимание на то, что «Силовая подготовка является существенной для укрепления здоровья студенческой молодежи. В результате оценки уровня физической подготовленности установлено, что наиболее отстающими у студентов 17-18 лет являются такие качества, как сила мышц туловища, сила мышц рук, скоростно-силовые качества» [30].

Украинские авторы Копылов В.А., Доценко Ю.А., Гавага В.В. отмечают, что «Мышечные нагрузки стимулируют деятельность мозга, поддерживают нужный тонус. Значит, для успешной умственной деятельности человека нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Ведь непосредственно мыслительной деятельностью

занято только 10% клеток мозга, а остальные 90% руководят работой мышц, движениями. Вот почему для «думающих» клеток важны импульсы от мышц. Сегодняшняя наука объясняет, что импульсы от работающих мышц, поступая в мозг, подавляют отрицательные эмоции, отчего на смену тревожному настроению приходит чувство бодрости». Они предложили использовать «дополнительные упражнения и нормативы из гиревого двоеборья и тяжелой атлетики к основным существующим нормативам по физическому воспитанию студентов» [16].

Автор Алешина С.В. обращает внимание на то, что «в условиях преобразования общества возрастает потребность в здоровом человеке, способном быть субъектом социальных преобразований и адекватно оценивать происходящие социальные изменения. Это положение приобретает особую актуальность в связи с все более тревожной тенденцией к снижению уровня и качества здоровья населения и, в частности, молодежи. Если учесть, что именно молодежь является субъектом социальных изменений и за ней будущее страны, то данная тенденция требует пристального внимания и должна быть остановлена» [1].

Как считают авторы В.П. Букин, А.Н. Егоров «здоровье и здоровый образ жизни молодежи - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности» [5].

Здоровье населения, в том числе и молодежи, является одним из самых важных факторов общественного развития и источником для обеспечения стабильности государства. Кроме этого, по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно оценить эффективность государственной политики в области здравоохранения.

Государство признает охрану здоровья населения как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития людей. Об этом свидетельствует ФЗ от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от



24.04.2020) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". Укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни - одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

В России разработаны и внедряются программы развития на различных уровнях: выход в свет национального проекта «Здоровье», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Однако современная жизнь характеризуется вторжением компьютерных технологий во все сферы жизни, ухудшением экологической обстановки, снижением двигательной активности и это ведет к стремительному падению показателей уровня здоровья молодежи. Создавшуюся ситуацию в своих работах анализируют многие ученые, в частности, автор Бабина В.С. раскрывает причины возникновения ряда заболеваний среди молодежи «хронический дефицит двигательной активности, психоэмоциональное напряжение, нерегулярное питание, нежелание и неумение вести здоровый образ жизни, нехватка времени для поддержания своего физического здоровья» [4, с. 573], автор Е.А. Югова указывает на то, что «здоровье молодежи ухудшается, и связано это, с изменением системы общественных и личностных ценностей» [35], автор Зиновьев Н.А. отмечает, что «состояние здоровья современной молодежи является угрожающим, уровень соблюдения ею ЗОЖ - низким, что является следствием множества факторов» [11, с. 11].

В современных научных исследованиях понятие здоровье раскрывается в нескольких направлениях: биологическом, социально-психологическом, экономическом и комплексном.

По мнению ученых Д.Н. Давиденко, Щедрина Ю.Н., Щеголева В.А. объединивших существующие определения понятия «здоровье», можно считать, что здоровье – это: «1) состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого

тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостазис (постоянство внутренней среды); 2) процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни; 4) состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющее потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма; 5) не только отсутствие заболевания или функциональных отклонений организма, но и наличие высокого уровня функционирования различных систем, а также гармоничность развития; 6) такое состояние организма, когда функции всех систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения; 7) существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и другой деятельности; 8) нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей» [8, с. 13].

Представитель комплексного подхода к здоровью как к среднестатистической величине Шаяхметова Р.Р. кратко сформулировала так:

- «1) состояние здоровья определяется у групп лиц с идентичными социально-экономическими условиями;
- 2) здоровьем (нормой) считается состояние, которое встречается у лиц, входящих в 95% доверительный интервал популяции;
- 3) доверительный интервал рассматривается как оптимальная зона, в пределах которой организм не переходит на патологический уровень саморегуляции» [33].

Несмотря на критику, дополнение формулировки определения понятия «здоровье», данного экспертами ВОЗ как «здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», она отражает комплексный характер,

выделяя три основные составляющие здоровья – физическую, психическую и социальную [2].

Критериями физического здоровья являются физическая подготовленность, физическое развитие, физическая форма, а также иммунный статус организма.

Как считают авторы Овчинникова В.В. и Медведкова Н.И. «Физическое здоровье предполагает ведение здорового образа жизни, отказ человека от вредных привычек, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, оптимальное сочетание работы и отдыха, выполнение необходимого объема двигательной деятельности» [22].

Критериями психического здоровья являются контроль человеком за своим поведением, умение справляться со стрессовыми ситуациями [23].

Критериями социального здоровья являются количественная оценка общего благосостояния человека, проявление признательности сограждан.

По мнению автора Морозова Ю.Е «социальное здоровье находит отражение в следующих характеристиках: адекватное восприятие социальной действительности; интерес к окружающему миру; адаптация (равновесие) к физической и общественной среде; направленность на общественно-полезное дело; культура потребления; альтруизм; эмпатия; ответственность перед другими; бескорыстие; демократизм в поведении. А основными критериями социального здоровья становятся: социально-психологическая адаптированность, самоактуализация и социальная направленность» [20].

Представитель валеологии В.П. Петленко считал, что, определяя физическое, психическое и социальное здоровье человека «надо раскрыть:

- связь наследственности человека (нормы реакций как генетического потенциала здоровья) и его здоровья;
- природу психосоматической конституции человека, его морфологические, эндокринные особенности, черты характера (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик) и способы их

реализации, темперамент;

- связь здоровья с окружающей средой (экологическая валеология);
- связь здоровья с образом жизни человека (уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, режим дня, вредные привычки);
- зависимость здоровья человека от его отношения к своему здоровью, от установок на здоровый образ жизни, на знание человеком своих возможностей (резерв), санитарно-гигиенических основ жизни» [23].

Соколова Т.Б. отмечает, что «В настоящее время социологи разработали индикаторы развития негативных процессов, или так называемые факторы социального риска, которые разрушающе действуют на здоровье. Это безработица, увеличение разрыва в уровне доходов, ухудшение качества питания, деградация личности, рост алкоголизма, наркомании и др.» [31].

По мнению многих авторов, в частности, Коноваловой Л.А. «Здоровье во многом определено генетически, но зависит также от следующих факторов:

- 1) Факторы, снижающие уровень здоровья:
  - гиподинамия (отсутствие оптимальной двигательной активности, приводящей к детренированности всего организма);
  - перенесенные болезни;
  - нерациональное питание (как его недостаток, так и его избытие);
  - неудовлетворенность жизненной ситуацией;
  - неблагоприятные условия жизни и труда;
  - вредные пристрастия (никотин, алкоголь, наркотики);
  - частые стрессовые напряжения;
- 2) Факторы, укрепляющие здоровье:
  - регулярные занятия физическими упражнениями;
  - сбалансированность питания;
  - закаливание (тренировка терморегуляторного аппарата);

- полноценный отдых;
- соблюдение гигиенических норм» [15].

Следовательно, сохраняя и укрепляя здоровье молодежи, стоит обратить внимание, во-первых, на создание наиболее естественных условий функционирования человеческого организма, а во-вторых на активизацию механизмов адаптации, которые позволят увеличить адаптационные возможности организма.

По мнению автора Войт Л.Н. «между состоянием здоровья взрослого населения и характером его образа жизни имеется прямая, вполне достоверная зависимость. Согласно исследованиям, среди населения, имеющего 1 группу здоровья, около 70% ведут здоровый образ жизни, и лишь 3 - 4% нездоровый. Среди людей с 3,4 и 5 группами здоровья около 30% ведут нездоровый образ жизни, и лишь 4 - 5% - здоровый» [7, с.10].

Кроме того, авторы Капилевич Л.В. и Андреев В.И. отмечают, что здоровье и здоровый образ жизни молодежи - «качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности» [12].

Именно поэтому сохранение здоровья молодежи должно быть приоритетным, так как молодежь – это не только настоящее, но и будущее общества. В современном обществе здоровье является основной ценностью, важнейшим ресурсом и необходимым условием, обеспечивающим развитие человека.

## **1.2 Атлетизм и ее влияние на развитие двигательных способностей студенческой молодежи**

Анализ литературных источников позволяет отметить, что многие авторы прошлого века Зациорский В.М., Моль Х., Вейдер Б. и современные авторы Дорохов Р.Н., Зайцев А.А., Петрухин В.Г. в своих научных работах

раскрывали вопросы, связанные с методикой использования средств атлетизма и организацией тренировочных занятий с отягощениями. Однако проблема изучения влияния средств атлетизма на улучшение двигательных способностей девушек студенческого возраста остается актуальной.

Авторы Данилова Е.Н., Завьялов А.И., Власенко А.А. и Уланов В.Н. пишут, что «Снижение уровня здоровья студенческой молодежи в последние 10–20 лет приобрело устойчивый и прогрессирующий характер. Наряду с этим, растет востребованность занятий атлетической гимнастикой, в частности для девушек студенток. Как показывает практика включение в учебные занятия упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами, чередуя их с аэробными упражнениями, привлекают студенток, что обусловлено, прежде всего, доступностью упражнений, эмоциональностью проведения занятий, а также большим разнообразием средств и методов реализации» [9].

Вопросам организации учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике с женщинами разного возраста посвящает свои труды Власов А.С. и отмечает, что «В нашей стране, несмотря на проблему, связанную с отсутствием научно обоснованных принципов и методик тренировки в атлетизме, удобного специализированного инвентаря, тем не менее, атлетическая гимнастика расширяет свои границы для занимающихся этим видом спорта. И надо отметить, что не только мужчины занимаются атлетизмом, но и женщины проявляют интерес. Среди занимающихся встречаются тренирующиеся женщины разных возрастов. Каждая имеет свои индивидуальные психологические, физические, анатомические особенности, что должно определять индивидуальный подход к разработке системных программ тренировок для девушек, занимающихся атлетизмом» [6].

Специалисты Полунина Т.И., Ершкова Е.В. разработали и обосновали методику оздоровительной ритмической гимнастики в сочетании с упражнениями из атлетической гимнастики, которые направлены на

повышение адаптационных возможностей молодых женщин к физическим нагрузкам [25].

Научные труды авторов Романенко Н.И., Сазановской, У.А. посвящены определению влияния занятий атлетизмом на уровень соматического здоровья и коррекцию телосложения [28, 29].

В своих исследованиях авторы Лукина Е.В., Семочкина О.М. рассмотрели, как можно организовать и провести занятия с использованием средств атлетизма с учетом индивидуальных, физиологических особенностей организма женщин молодого возраста. Они отмечали, что «Тренировка с отягощениями является неотъемлемой частью любой фитнес-программы. К сожалению, многие занимающиеся, пытаясь быстро добиться результатов, как-то улучшить свой внешний вид или подкачать силу, забывают про все тренировочные принципы оздоровительных занятий» [18].

Доценты Л.В. Катрич и Я.Е. Бугаец считают, что «Для проведения физкультурно-оздоровительных тренировок силовой направленности с женщинами зрелого возраста необходимо учитывать адаптационные возможности женского организма к физической нагрузке, уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и тип телосложения» [13]. Следовательно, при составлении программ по атлетизму недостаточно ориентироваться только на возраст и на пол.

На современном этапе все более массовый характер приобретают занятия атлетизмом, как для мужчин, так и для женщин.

В результате исследования Медведкова Н.И. и Овчинникова В.В. выделили основные мотивы прихода девушек в тренажерный зал:

«50% девушек хотят вести здоровый образ жизни;

25% – повысить уровень физического здоровья, развить физические качества, повысить жизненный тонус;

90% – скорректировать фигуру. Это дает им уверенность и больше шансов понравиться противоположному полу. В основном девушкам больше

нравится качать мышцы живота, ягодичные и грудные мышцы, а потом уже мышцы спины, ног и рук.

68% – хорошо провести время. Желание завести новые знакомства, общение с единомышленниками, уход от повседневных проблем» [19].

Международные конкурсы красоты мужского тела можно назвать истоками современного атлетизма. Начали они проводиться с 1901 г.

На конкурсах атлеты демонстрировали перед судьями определенные позы, до предела напрягая те или иные группы мышц. В результате атлетам присуждали очки за соответствие эталонам, определяющим пропорции между отдельно взятыми мышечными группами.

Профессор Дворкин Л.С. отмечает, что «вместе с атлетизмом стали развиваться и другие виды спорта, направленные на атлетическое развитие человека:

- пауэрлифтинг (результаты соревнований оцениваются по сумме троеборья),
- тяжелая атлетика (вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в поднятии тяжестей в классическом рывке и толчке, т.е. в двоеборье),
- бодибилдинг (степень успеха атлета в этом виде спорта оценивается исходя из его физической формы, качество которой определяется по внешнему виду спортсмена),
- гиревой спорт (в основе лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя),
- армрестлинг (из положения сидя, силовой поединок на руках)» [10].

По мнению автора Дворкина Л.С. «Все виды атлетизма, включающие различные физические упражнения, делают тело человека сильным, красиво сложенным, воспитывают не только силовые, но и другие двигательные способности – выносливость, гибкость, быстроту, ловкость, т.е. действительно формируют гармонически развитого индивидуума» [10].



Доцент Рева В.А. отмечает, что «анализ рекомендаций по атлетической гимнастике в массовой печати показывает, что тренировочные комплексы рассчитаны на достаточно квалифицированных атлетов, а не на новичков, неискушенных в секретах спортивной тренировки. Акцентируя внимание на развитии мышечных «пластов», авторы подобных рекомендаций забывают о необходимости развития таких жизненно важных качеств, как ловкость, гибкость, выносливость» [27].

По данным Анашкиной Н. «... необходимость выработки этих качеств обуславливается еще и тем, что между ними и уровнем развития силы существует положительная связь, то есть, развивая гибкость, мы тем самым увеличиваем не только подвижность в суставах, но и силу мышц (на занятиях стретчингом) а развитие (в определенных объемах) общей выносливости ведет к повышению специальной выносливости, что, в свою очередь, обуславливает увеличение силы мышц» [3].

Тренируясь с отягощениями, трудно избежать закрепощения мышц, тело теряет гибкость. Чтобы сохранить ее, есть необходимость развивать все основные двигательные способности.

Из определения данного авторами Холодовым Ж.К. и Кузнецовым В.С. следует, что «сила-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения» [32].

Основной ее показатель - максимальная величина развиваемого мышцами напряжения. Измерить силу можно динамометрами различной конструкции.

В спортивной практике сложилась определенная система обозначения силовых нагрузок. Так предельной считается, когда упражнение с отягощением атлет может выполнить всего один раз. В зависимости от числа повторений получили свое название и другие нагрузки: 2-3 повторения околопредельная нагрузка, 4-7 – большая, 8-12 умеренно большая, 13-18 – средняя, 19-25 – малая, свыше 25- очень малая.

Оптимальный диапазон нагрузок – малые, средние и умеренно большие. Перегрузки нанесут начинающим заниматься серьезный ущерб. По мнению многих современных авторов «Цель начинающих заниматься атлетической гимнастикой – всестороннее развитие мускулатуры, укрепление мышц и связок, выработка правильной и красивой осанки» [32].

На занятиях с использованием средств атлетизма желательно включать упражнения, направленные на развитие скоростных способностей человека.

Из определения данного авторами Холодовым Ж.К. и Кузнецовым В.С. «Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся, время простой реакции, время одиночного движения и частоту односоставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосоставных движений» [32].

Для развития скоростных качеств целесообразно использовать на занятиях по атлетизму различные прыжковые упражнения, в том числе и на скакалках, специально-беговые упражнения на месте или в динамике, желательно их выполнять в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Занятия по атлетизму более всего направлены на развитие силовой выносливости различных мышечных групп.

Авторы Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., определяют выносливость как «...способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Следует помнить, что организм любого человека, в том числе и детей, имеет способность адаптироваться к предложенным нагрузкам. Следовательно, для дальнейшего совершенствования данного качества

требуется постоянное повышение нагрузки, увеличивая продолжительность и интенсивность» [32].

Немаловажную роль в занятиях по атлетизму играет и развитие гибкости. Техника выполнения упражнений с различными весами будь - то с собственным весом, с отягощением или на тренажерах требует максимальной амплитуды движений (сведения, разведения, отведения, выпады, наклоны, повороты и т.п.) и эффективность их выполнения зависит от гибкости. Неслучайно, авторы Насырова Т. Ш., Осипова Л. Ф. считают, что «недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и, зачастую, приводит к серьезным травмам мышц и связок» [21].

У авторов Холодова Ж.К. и Кузнецова В.С. можно найти следующее определение гибкости «Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин гибкость более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость, например, подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений» [32].

Любая техника выполнения упражнения, особенно сложного по координации, требует высокого уровня развития ловкости. Авторы Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. дают такое определение ловкости «Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)» [32].

По мнению авторов Ю.Ф. Курамшина, О.А. Двейриной «Ловкость проявляется только в тех двигательных действиях, выполнение которых

осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующей от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной переключаемости движений внезапным и непредсказуемым воздействиям, со стороны окружающей среды» [17]. Таким образом, для развития координационных способностей есть необходимость-варьировать форму работы.

Однако, атлетизм – это совокупность упражнений гимнастики нацеленных в первую очередь на развитие силовых качеств человека, а наибольший эффект в этом можно получить, тренируясь с отягощениями. Остановимся на некоторых видах спортивного инвентаря для тренировок с отягощениями.

Резиновые жгуты (разновидность эспандеров) универсальный спортивный инвентарь, различающийся по цвету, длине, форме, тяжести натяжения. Данный инвентарь заменит тренажеры, поможет поддержать тело в форме и сэкономить место.

Блочные тренажерные комплексы удобны и безопасны, направлены на прорабатывание определенных групп мышц и наращивание их объема. Данного вида тренажеры состоят из обрезиненных блоков, рукояток, манжетов и т.п. Выполнение физических упражнений на блочных тренажерах является безопасным силовым тренингом для женщин разного возраста.

Гантели позволяют увеличивать нагрузку при выполнении физических упражнений. Различают гантели нескольких видов: разборные (позволяющие варьировать вес снаряда) и литые (с фиксированным весом).

Штанга – спортивный снаряд для поднятия веса в бодибилдинге, пауэрлифтинге и тяжелой атлетике. С помощью этого снаряда можно выполнить множество силовых упражнений с большой нагрузкой.

Гири. Различают гири нескольких видов: литые (весом 10, 16, 24 и 32 кг и более), пустотелые, наборные и так называемые жонглерки, используемые для жонглирования.

Диски. Различают диски как самостоятельный инвентарь, используемый для дополнительного отягощения на силовых тренировках и как составную часть штанги. Диски характеризуются различной формой (круглые, многоугольные, с дополнительными отверстиями для рук) и различным применяемым материалом (покрыты резиной, хромированы или покрашены).

### **Выводы по главе**

В результате анализа научной литературы выделены критерии физического, психического, социального здоровья и направления, в которых раскрывается понятие «здоровье»: биологическое, социальное, психологическое, экономическое, мировоззренческое; представлена информация об уровне физической подготовленности студентов высшего учебного заведения и причины устойчивого характера снижения уровня здоровья и двигательной активности студенческой молодежи.

Подробно описаны современные подходы к проблеме повышения уровня двигательных способностей студенческой молодежи средствами атлетизма.

Дана характеристика направлениям атлетизма и видам спортивного инвентаря, используемым при выполнении силовых упражнений.

В данной главе раскрываются возможные варианты использования средств атлетизма для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости и коррекции тела. Даются рекомендации авторов по применению средств атлетизма для профилактики и реабилитации ряда заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сколиозы, остеоартрозы и др.

Отмечается, что физическая нагрузка, полученная на занятиях по атлетизму, повышает настроение, снимает стресс, снижает вероятность проблем со сном и что положительный результат регулярных занятий повышает самооценку у студенческой молодежи.

## **Глава 2 Задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Задачи исследования**

- 1) Изучить уровень двигательных способностей студентов (девушек) третьего курса.
- 2) Разработать комплексы упражнений, включающие средства атлетизма, направленные на улучшение двигательных способностей студентов третьего курса.
- 3) Определить эффективность используемых средств атлетизма на оптимизацию двигательных способностей студентов третьего курса.

### **2.2 Методы исследования**

- анализ различных источников отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования,
- определение уровня развития двигательных способностей,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

#### **Анализ различных источников отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования**

Изучалась и анализировалась литература о применении средств атлетизма в учебно-тренировочном процессе студенческой молодежи. Работа велась с периодическими изданиями, сборниками научных статей, авторефератами диссертационных работ и пособиями, что позволило обосновать рабочую гипотезу, цель, задачи и методы исследования.

Внимание уделялось изучению документов планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по силовым видам спорта. Данный материал позволил получить информацию, каким образом в образовательной и

воспитательной работе со студенческой молодежью использовались средства и методы атлетизма.

### **Определение уровня развития двигательных способностей**

Для определения уровня развития двигательных способностей студентов (девушек) третьего курса использовались следующие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; удержание туловища в положении лежа на животе; бег на 2000м; прыжок в длину с места; бег на 100м, наклон туловища вперед из положения стоя на тумбе.

Тест на определение уровня силовой выносливости мышц рук и груди «Сгибание и разгибание рук в упоре». Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол.

Тест на определение уровня развития силовой выносливости мышц пресса «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Исходное положение: лежа на спине с согнутыми ногами, руки за головой. Поднимание туловища выполняется до вертикального положения, при сохранении прямой линии с раскрытыми локтями четко в сторону, а опускание туловища до полного касания лопаток. Дается одна попытка. Фиксируется количество данного упражнения при условии правильного выполнения теста за 1 минуту. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол.

Тест на определение уровня развития силовой выносливости мышц-разгибателей спины «Удержание туловища в положении лежа на животе, прогнувшись, руки за головой, ноги на полу». Исходное положение: лежа на животе, руки за головой. Дается одна попытка. Фиксируется время правильного выполнения упражнения. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол.

Для определения уровня общей выносливости студентов всех вместе запускали на дистанцию 2000м. С командой марш начинается отчет времени и с пересечением испытуемым линии финиша секундомер останавливается. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол.

Тест на определение уровня проявления взрывной силы «Прыжок в длину с места». Упражнение выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест на определение уровня развития быстроты «Бег на 100 м». Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

Тест на определение уровня развития гибкости «Наклон туловища вперед из положения стоя». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног



расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи, участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение нескольких секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

### **Педагогическое наблюдение**

Педагогическое наблюдение проводилось за девушками третьего курса в процессе практической деятельности в естественных условиях. Основное внимание было направлено на подбор и использование средств атлетизма. При этом велся контроль за динамикой изменений показателей уровня двигательных способностей участниц эксперимента. Информация, полученная в результате педагогического наблюдения, давала возможность находить более эффективные пути развития двигательных способностей студентов.

### **Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент проводился в тренажерных залах на базе Тольяттинского педагогического университета. В исследовании участвовали 20 студентов (девушек) третьего курса, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах. Участники контрольной группы (КГ) занимались один раз в неделю, согласно расписанию по элективным дисциплинам и спорту. Участники экспериментальной группы (ЭГ) два раза в неделю по экспериментальной программе.

### **Методы математической статистики**

В исследовательской работе для обработки результатов вычисляли среднее арифметическое -  $M$ ; среднее квадратическое отклонение -  $\sigma$ ; а также ошибку среднего арифметического -  $m$ . Степень достоверности ( $p$ ) изменений показателей в ходе исследования определяли с помощью  $t$  –

критерия Стьюдента. Результаты вычисления оформляли в таблицах (третья глава диссертации).

### **2.3 Организация исследования**

На **первом этапе** исследования изучалась и анализировалась литература о применении средств атлетизма в учебно-тренировочном процессе молодежи. Анализ работ позволил глубоко проникнуть в сущность данной проблемы.

На **втором этапе** исследования определяли уровень развития двигательных способностей студентов третьего курса; обработали полученные результаты первичного тестирования; были разработаны комплексы упражнений с подбором и использованием средств атлетизма.

Педагогический эксперимент с использованием средств атлетизма проводился в период с конца сентября 2020 года по август 2021 года.

На **третьем этапе** исследования (сентябрь-октябрь 2021 г.) проведено вторичное тестирование уровня развития двигательных способностей у участников исследования; проанализированы полученные данные; составлено заключение по проведенному исследованию; оформлена бакалаврская работа.

#### **Выводы по главе**

Во второй главе для решения задач исследования применялись достаточно известные методы, характеризующиеся высокой информативностью, простотой и часто используемые в аналогичных работах.

Педагогическое наблюдение проводилось со студентами (девушками) в процессе практической деятельности в естественных условиях. Информация, полученная в результате педагогического наблюдения, давала возможность находить более эффективные пути использования средств атлетизма.

Для определения уровня развития двигательных способностей использовались тесты, включающие и обязательные нормативы ГТО для женщин 18-24 лет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине; удержание туловища в положении лежа на животе, 2000 м, прыжок в длину с места, бег на 100 м, наклон туловища вперед из положения стоя на тумбе.

Таким образом, учебно-тренировочные занятия с применением средств атлетизма со студентами (девушками) третьего курса целесообразно организовывать с учетом динамики развития двигательных способностей, что позволит подготовить их к сдаче норм ГТО.

## Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1 Исследование уровня двигательных способностей студентов до начала эксперимента

На начальном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах мы определили уровень двигательных способностей участников эксперимента с помощью следующих тестов:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание),
- поднимание туловища из положения лежа на спине,
- удержание туловища в положении лежа на животе,
- бег на 2000м,
- прыжок в длину с места,
- бег на 100м,
- наклон туловища вперед из положения стоя,

В таблицах 1-3 показаны результаты тестирования силовых способностей.

Таблица 1 – Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	10,29±1,48	10,63±1,93
P	>0,05	

Сравнив показатели в контрольной и экспериментальной группах в тесте, который определяет силовые способности (сгибание и разгибание рук в упоре) до внедрения экспериментальной программы, мы установили, что показатели примерно равны ( $P > 0,05$ ).

Таблица 2 – Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	27,12±2,12	26,4±2,48
Р	>0,05	

Сравнив показатели в контрольной и экспериментальной группах в тесте, который определяет силовые способности (поднимание туловища из положения лежа на спине) до внедрения экспериментальной программы, мы установили, что показатели примерно равны ( $P>0,05$ ).

Таблица 3 – Тест «Удержание туловища в положении лежа на животе»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	28,71 ± 1,73	29,14 ± 2,15
Р	>0,05	

Сравнив показатели в контрольной и экспериментальной группах в тесте, который определяет силовую выносливость (удержание туловища в положении лежа на животе) до внедрения экспериментальной программы, мы установили, что показатели примерно равны ( $P>0,05$ ).

В таблице 4 показаны результаты тестирования общей выносливости.

Таблица 4 – Тест «Бег на 2000 м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	14,37±0,52	14,25±0,47
Р	>0,05	

Сравнив показатели в контрольной и экспериментальной группах в тесте, который определяет общую выносливость (бег на 2000м) до внедрения

экспериментальной программы, мы установили, что показатели примерно равны ( $P>0,05$ ).

В таблице 5 показаны результаты тестирования проявления «взрывной силы».

Таблица 5 – Тест «Прыжок в длину с места»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	168,31±3,42	166,98±3,31
Р	>0,05	

Сравнив показатели в контрольной и экспериментальной группах в тесте, который определяет проявление взрывной силы (прыжок в длину с места) до внедрения экспериментальной программы, мы установили, что показатели примерно равны ( $P>0,05$ ).

В таблице 6 показаны результаты тестирования скоростных способностей.

Таблица 6 – Тест «Бег на 100 м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	17,53±0,75	17,19±0,84
Р	>0,05	

Сравнив показатели в контрольной и экспериментальной группах в тесте, который определяет скоростные способности (бег на 100 м) до внедрения экспериментальной программы, мы установили, что показатели примерно равны ( $P>0,05$ ).

В таблице 7 представлены результаты тестирования гибкости.

Таблица 7 – Тест «Наклон туловища вперед из положения стоя»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Начальные показатели	11,91±0,81	11,45±0,97
Р	>0,05	

Сравнив показатели в контрольной и экспериментальной группах в тесте, который определяет гибкость (наклон туловища из положения стоя) до внедрения экспериментальной программы, мы установили, что показатели примерно равны ( $P > 0,05$ ).

Предварительное тестирование, проведенное со студентами (девушками) третьего курса, показали, что уровень их двигательных способностей и техника выполнения контрольных упражнений не соответствуют требованиям норм ГТО для данного возраста.

Исходя из данных представленных выше таблиц, с результатами сравнительного анализа можно отметить, что до начала экспериментальной работы достоверных изменений по показателям уровня развития двигательных способностей не наблюдается ни по одному из показателей тестирования ( $P > 0,05$ ).

### **3.2 Обоснование использования средств атлетизма для развития двигательных способностей студентов**

Студенты (девушки) КГ ( $n=10$ ) занимались в тренажерном зале один раз в неделю согласно стандартной программе по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) – тренировка всех основных мышц групп (круговой сплит). Исходя из уровня подготовки студентов третьего курса, с девушками ЭГ ( $n=10$ ) учебно-тренировочные занятия проводились два раза в неделю по разработанной двухдневной сплит-программе.

Каждое учебно-тренировочное занятие в тренажерном зале с использованием средств атлетизма состояло из подготовительной, основной и заключительной частей, направленных на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

В экспериментальной и контрольной группах в подготовительной части урока проводилась предварительная подготовка участников к

серьезным кардио-нагрузкам и к работе с отягощениями с помощью упражнений на дыхание и растягивание. Десять-пятнадцать минут от урока с интенсивностью не более 50% от max ЧСС для разминки были вполне достаточными.

В ЭГ первая тренировка проходила рано утром, когда в зале было холодно и на разминку тратилось больше времени, чем вечером, когда проводили вторую тренировку. Больше внимания на разминке уделялось менее подготовленным студентам, исключались резкие и быстрые движения.

В подготовительной части ЭГ использовались подводящие упражнения к технике выполнения основных упражнений, т.е. без веса или с меньшим весом. Например, если готовились к упражнению отжимания от пола, то в подготовительной части применялись отжимания от стены или от высокой лавочки. Значение разминки подготовка мышц к основной части урока и всего организма к последующей тяжелой работе с весами. Чем тяжелее веса планировались для использования в основной части урока, тем тщательнее готовились к ним.

В экспериментальной группе в подготовительной части учебно-тренировочного занятия использовались упражнения: велотренажер, беговая дорожка, разновидности прыжков на скакалке, базовые шаги аэробики и динамическая растяжка. Студенты экспериментальной группы выполняли упражнения на растягивание мышц в движении, в аэробном режиме (махи ногами (вперед, назад, вправо, влево); высокоамплитудные движения руками, круговые движения туловищем, в суставах (кистевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных). В конце разминки обязательно включался разогрев непосредственно той мышечной группы и суставов, которые принимали участие в запланированной нагрузке конкретного занятия. Следовательно, перед основным упражнением с запланированными рабочими весами, была необходимость выполнить один или два подхода с маленькими весами и большим количеством повторений. Перед первым базовым упражнением на мышечную группу обязательно делалось не менее



двух подходов для подготовки к работе целевых мышечных групп, перед последующими упражнениями на эту же мышечную группу достаточно было одного такого подхода. Например, у занимающегося планировалось нагружать ноги, сначала использовались упражнения на переднюю часть бедра, на квадрицепс, т.е. первым упражнением шли приседания, а потом – жимы ногами в тренажере. Это означает, что выполнив кардио-разминку и динамическую растяжку перед выполнением приседаний со штангой, надо поприседать два подхода. Сначала с собственным весом, а потом с пустой штангой по 12-15 повторений. И только потом можно выходить на рабочие веса. Чем больше веса, тем больше разминочных подходов с увеличением веса штанги требовалось. Если на тренировке было запланировано два подхода по пять повторений глубоких приседаний с весом 30 кг. Перед тем как навесить на штангу этот вес, выполнялись приседания без веса, потом выполнялся подход со штангой 10 кг, потом 15 кг, потом 20, и только после четырех разминочных подходов работали с рабочим весом. Если далее у занимающейся в программе планировался жим ногами лежа, то перед ним выполнялся один разминочный подход, поскольку суставы уже подготовлены в предыдущем упражнении и целевые рабочие мышечные группы ног уже прогреты в приседаниях.

В основной части урока участники ЭГ выполняли по 2 упражнения на каждую группу мышц. На первом занятии давалась нагрузка на грудь, спину, плечи, руки, т.е. на верхнюю часть тела и в комплекс упражнений входили: жимы лежа, от плеч с гантелями, штангой с различными хватами, на тренажере Смита; разведение рук лежа с гантелями, на тренажере, перекрестное разведение рук; тяга к подбородку разными хватами с гантелями, со штангой и на тренажере; подъем рук в стороны с гантелями в наклоне и боковом наклоне; подъемы рук перед собой с отягощениями, и на тренажере разными хватами; тяги к груди, ко лбу, к поясу с гантелями, со штангой, используя различные хвататы; пулловер с гантелью на скамье, лежа, на тренажере; гиперэкстензия на скамье, тренажерах с отягощением;

становая тяга с гантелями, штангой; экстензия трицепса двумя и одной руками из положения лежа и стоя с гантелями, на тросовых тренажерах. На втором занятии давалась нагрузка на квадрицепсы, ягодицы, бицепс бедра, пресс и икры, т.е. на нижнюю часть тела и в комплекс упражнений входили приседания из различных стоек (широкой, средней, узкой), с различными отягощениями (со штангой на спине и на груди, гантелями, гириями), на тренажере Смита и с использованием римского стула; жимы ногами (на тренажере сидя с варьированием уровня платформы и постановки ног); выпады с грифом штанги, с гантелями; экстензия ног; сгибания ног из положения лежа и сидя; становая тяга на прямых ногах, классическая становая тяга; экстензия бедра стоя, лежа; мостик на двух ногах, на одной ноге; жим одной ногой; латеральное отведение бедра из положения стоя, лежа с использованием эластичной ленты и тренажера, подъемы на носках двух ног, одной ноги; скручивания на тренажере; боковые скручивания; повороты корпуса, подъем ног из виса и упоров на тренажерах. Увеличивая объем работы на каждую группу мышц, мы могли нагружать выбранную группу более интенсивно. Кроме того, мы тренировали одну группу в двух упражнениях, но с разным количеством повторений в подходах; одно упражнение было нацелено на увеличение силы на 6-8 повторений с большим весом (50-70% от максимального), второе, с меньшим весом, было в большей степени нацелено на объем и выполнялось в 10-12 повторениях (30-50% от максимального веса). При выполнении многосуставных (комплексных) упражнений время отдыха в две-три минуты было оптимальным. Основное внимание уделялось и на отстающие мышечные группы, индивидуально добавлялись дополнительные упражнения. Например, если делался акцент в процессе тренировочного занятия на ягодичные мышцы, кроме приседаний и выпадов с отягощением использовались различные виды отведений и разведений бедер, ягодичный мост и обратная гиперэкстензия и т.п. Поскольку такой вариант учебно-

тренировочных занятий проходил более интенсивно, то использовалось больше дней отдыха между тренировками на одну группу мышц.

### 3.3 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения эксперимента в конце апреля 2021 года было проведено повторное исследование, а затем проанализирована динамика изменений, произошедших в экспериментальной и контрольной группах, что позволило определить эффективность влияния средств атлетизма на развитие двигательных способностей студентов (девушек) третьего курса.

Достоверные изменения, произошедшие после проведения эксперимента, практически по всем показателям уровня развития двигательных способностей: общей выносливости бег на 2000 м ( $P < 0,05$ ); силовой выносливости мышц рук, груди, спины, пресса ( $P < 0,05$ ) у студентов третьего курса ЭГ по сравнению с теми же показателями девушек КГ. Не значительные изменения произошли только в показателях тестирования скоростных способностей.

Сравнение результатов силовых способностей контрольной группы и экспериментальной группы, показаны в таблицах 8, 9 и 10.

Таблица 8 – Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	10,29±1,48	10,63±1,93
P	>0,05	
Результат после эксперимента	11,06±1,38	14,14±1,99
P	<0,05	

По результатам можно выявить, что внедрение в тренировочный процесс комплексов упражнений разработанной двухдневной сплит-

программы поспособствовало улучшению силовых показателей в экспериментальной группе на 33% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 7,8% (при  $P < 0,05$ ).

Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» представлена на рисунке 1.

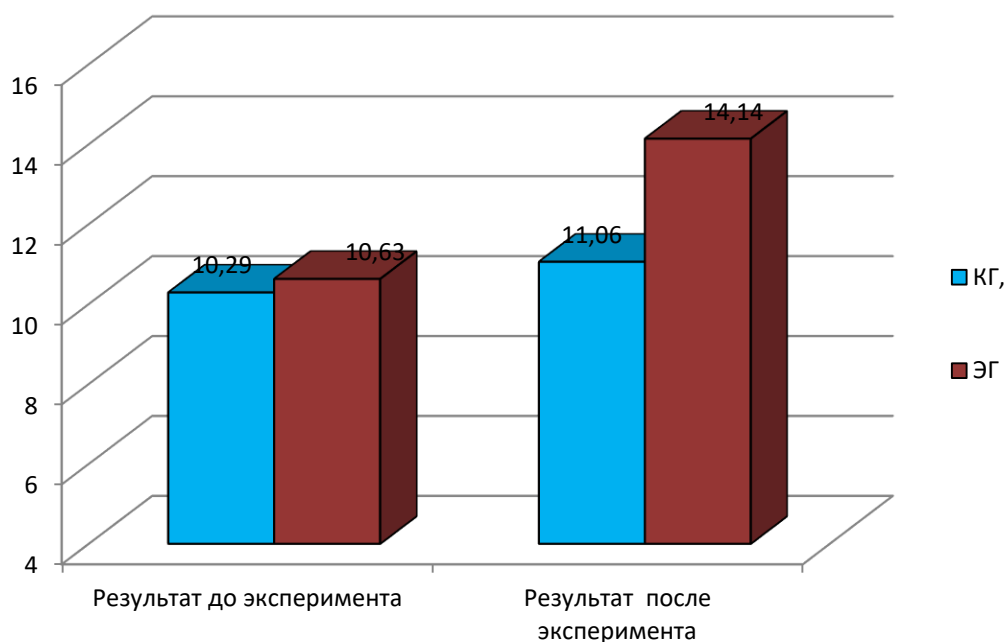


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)

Таблица 9 – Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	27,12 ± 2,12	26,4 ± 2,48
P	>0,05	
Результат после эксперимента	29,43 ± 1,64	36,91 ± 2,34
P	<0,05	

По результатам можно выявить, что внедрение в учебно-тренировочный процесс комплексов упражнений разработанной двухдневной

сплит-программы способствовало улучшению силовых показателей в экспериментальной группе на 39,8% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 8,2% (при  $P < 0,05$ ). Динамика показателей теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» представлена на рисунке 2.

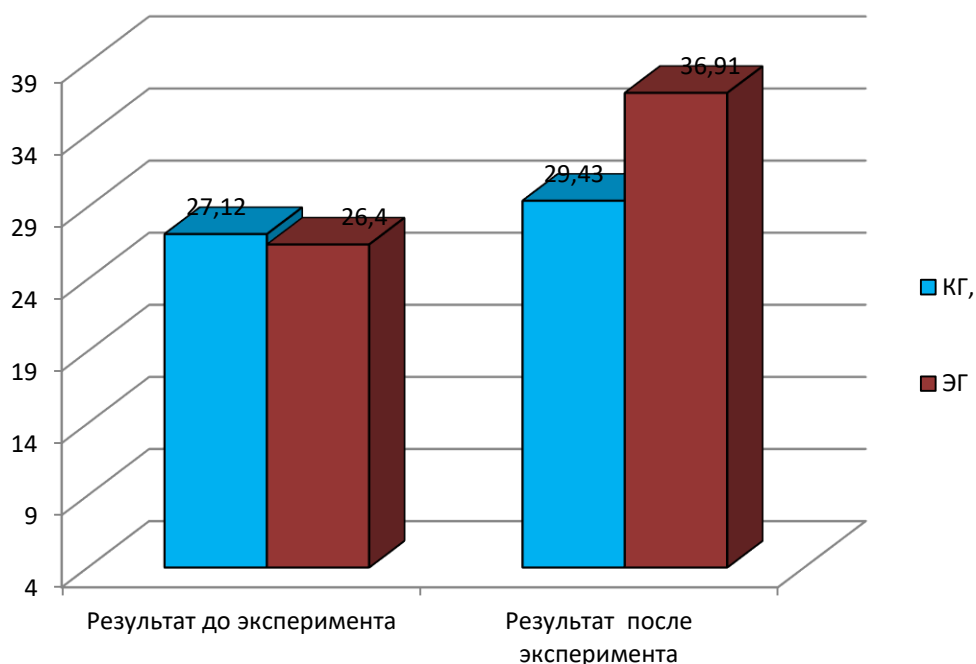


Рисунок 2 –Динамика показателей теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (кол-во раз)

Таблица 10 – Тест «Удержание туловища в положении лежа на животе, прогнувшись, руки за головой, ноги на полу»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	28,71 ± 1,73	29,14 ± 2,15
P	>0,05	
Результат после эксперимента	32,27 ± 0,65	41,81 ± 3,82
P	<0,05	

По результатам можно выявить, что внедрение в тренировочный процесс комплексов упражнений разработанной двухдневной сплит-

программы способствовало улучшению силовых показателей в экспериментальной группе на 43,5% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 12,4% (при  $P < 0,05$ ). Динамика показателей теста «Удержание туловища в положении лежа на животе» представлена на рисунке 3.

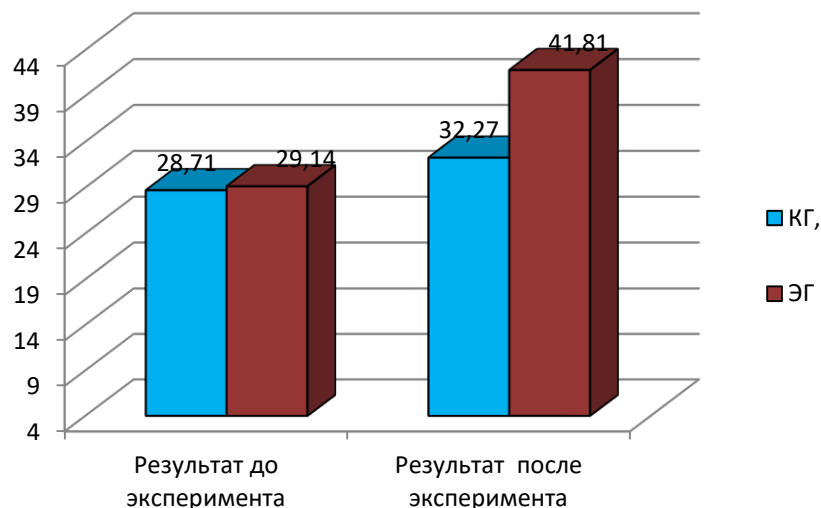


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Удержание туловища в положении лежа на животе прогнувшись, руки за головой» (сек)

Сравнение результатов на развитие общей выносливости контрольной группы и экспериментальной группы, показаны в таблице 11.

Таблица 11 – Тест «Бег на 2000м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	14,37±0,52	14,25±0,47
P	>0,05	
Результат после эксперимента	13,47±0,25	11,25±0,22
P	<0,05	

По результатам можно выявить, что внедрение в тренировочный процесс комплексов упражнений разработанной двухдневной сплит-

программы поспособствовало улучшению общей выносливости в экспериментальной группе на 21,1% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 6,3 % (при  $P < 0,05$ ). Динамика показателей теста «Бег на 2000м» представлена на рисунке 4.

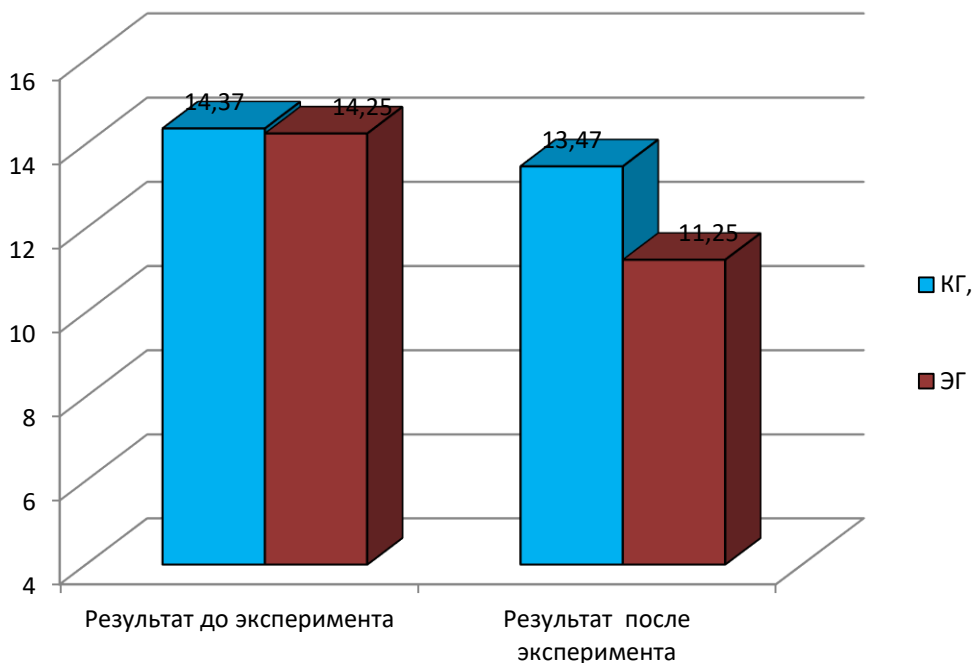


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Бег на 2000м» (мин/сек)

Сравнение результатов на проявление взрывной силы контрольной группы и экспериментальной группы, показаны в таблице 12.

Таблица 12 – Тест «Прыжки в длину с места»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	168,31±3,42	166,98±3,31
P	>0,05	
Результат после эксперимента	170,47±4,53	178,25±5,06
P	<0,05	

По результатам можно выявить, что внедрение в тренировочный процесс комплексов упражнений разработанной двухдневной сплит-программы поспособствовало улучшению проявления «взрывной силы» в экспериментальной группе на 5,5 % по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 1,3% (при  $P < 0,05$ ). Динамика показателей теста «Прыжки в длину с места» представлена на рисунке 5.

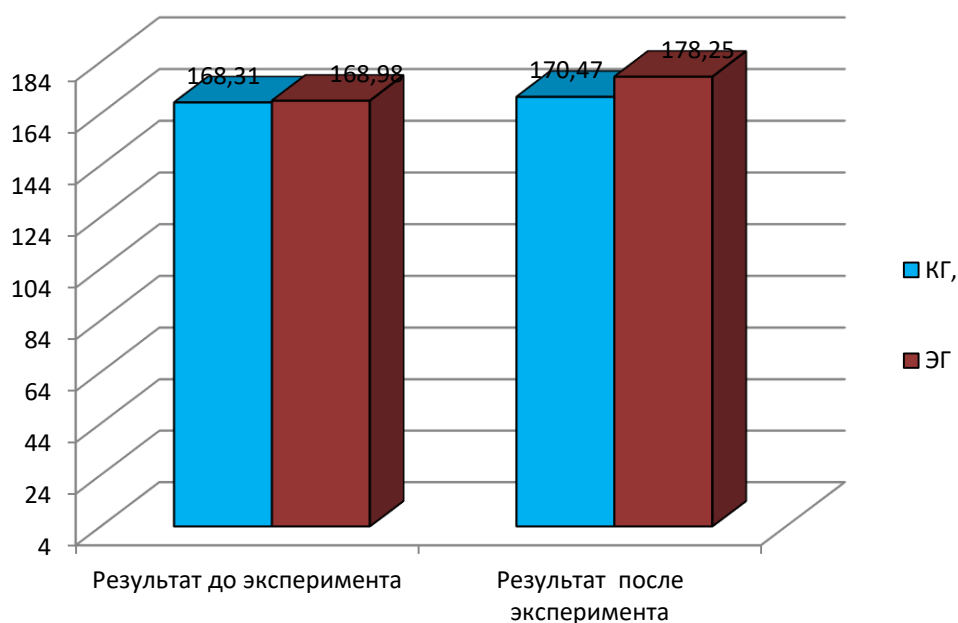


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Прыжки в длину с места» (см)

Сравнение результатов на развитие скоростных способностей контрольной группы и экспериментальной группы, показаны в таблице 13.

Таблица 13 – Тест «Бег на 100м»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	17,53±0,75	17,29±0,84
P	>0,05	
Результат после эксперимента	17,48±0,68	17,19±0,73
P	>0,05	



По результатам можно выявить, что внедрение в тренировочный процесс комплексов упражнений разработанной двухдневной сплит-программы не способствовало улучшению скоростных качеств, как в экспериментальной группе, лишь на 0,6%, так и в контрольной, где результат увеличился тоже не значительно, только на 0,3% (при  $P > 0,05$ ). Динамика показателей теста «Бег на 100 м» представлена на рисунке 6.

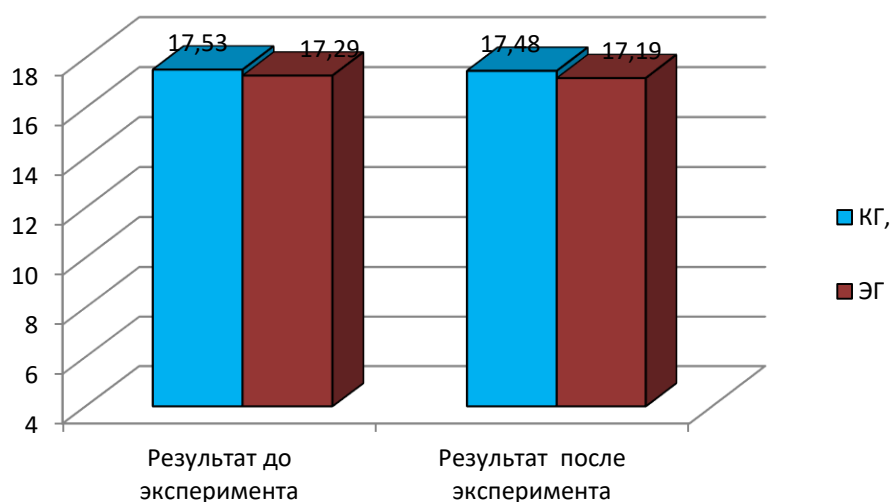


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Бег на 100м» (сек)

Сравнение результатов на развитие гибкости контрольной группы и экспериментальной группы, показаны в таблице 14.

Таблица 14 – Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Группа	КГ	ЭГ
	М±σ	М±σ
Результат до эксперимента	11,91±0,81	11,45±0,97
P	>0,05	
Результат после эксперимента	12,34±1,19	16,09±2,07
P	<0,05	

По результатам можно выявить, что внедрение в тренировочный процесс комплексов упражнений разработанной двухдневной сплит-

программы способствовало улучшению гибкости, как в экспериментальной группе на 40,5%, так и в контрольной, где результат увеличился тоже, но не значительно, только на 3,6% (при  $P < 0,05$ ). Динамика показателей теста «Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке» представлена на рисунке 7.

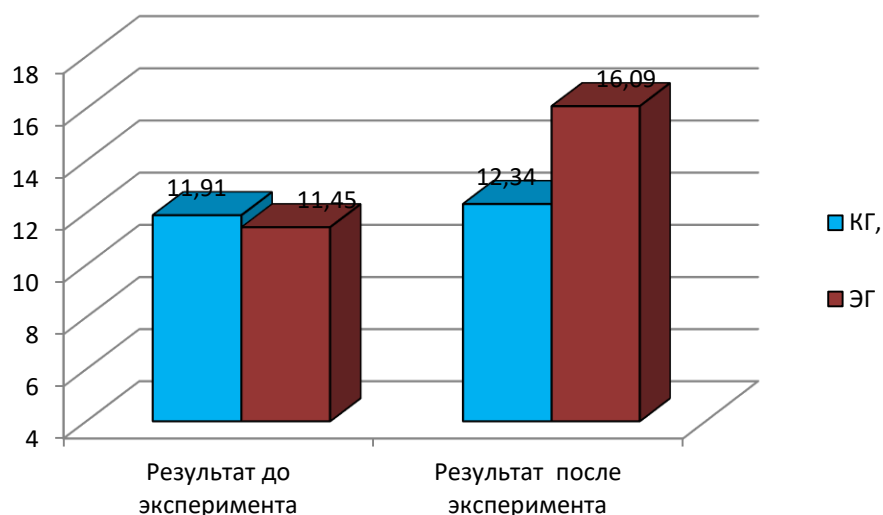


Рисунок 7 – Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см)

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать о необходимости увеличения количества отведенных часов на практические занятия по физическому воспитанию, максимального использования средств атлетизма, что позволит решить проблему ухудшения здоровья студенческой молодежи и подготовит их к сдаче норм ГТО.

### **Выводы по главе**

В третьей главе подробно проанализированы результаты исследования. Проведен подробный сравнительный анализ результатов развития двигательных способностей участников экспериментальной и контрольной групп до и после проведения педагогического эксперимента.

Представлена структура учебно-тренировочного занятия с использованием средств атлетизма для студентов старших курсов.

По результатам сравнительного анализа можно отметить, что до начала экспериментальной работы достоверных изменений в экспериментальной и контрольной группах по показателям уровня развития двигательных способностей не наблюдалось ( $P > 0,05$ ).

Сравнительный анализ результатов тестирования студентов до и после проведения экспериментальной работы показал положительное влияние использования комплексов упражнений разработанной двухдневной сплит-программы на показатели двигательных способностей студентов (девушек) третьего курса.

Результаты повторного тестирования, проведенного со студентами, показали, что произошли достоверные изменения практически по всем показателям уровня развития двигательных способностей, общей выносливости бег на 2000 м ( $P < 0,05$ ); силовой выносливости мышц рук, спины, пресса ( $P < 0,05$ ) у девушек ЭГ по сравнению с теми же показателями девушек КГ. Только по развитию скоростных качеств, можно увидеть незначительное увеличение результата показателей в беге на 100м, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группах (рисунок 6), что объясняется тем, что комплекс разработанных упражнений по атлетизму в учебно-тренировочном процессе в основном развивает такие физические качества как силу, выносливость и координацию.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать о необходимости увеличения количества отведенных часов на практические занятия по физическому воспитанию, максимального использования средств атлетизма, что позволит решить проблему ухудшения здоровья студенческой молодежи и подготовит их к сдаче норм ГТО.

## Заключение

В результате анализа научной литературы подробно описаны современные подходы к проблеме повышения уровня двигательных способностей студенческой молодежи средствами атлетизма; дана характеристика атлетизму; раскрыты возможные варианты использования средств атлетизма для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости и коррекции тела; даны рекомендации авторов по применению средств атлетизма для профилактики и реабилитации ряда заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сколиозы, остеоартрозы и др.

По окончании педагогического исследования были сформулированы следующие **выводы**:

- 1) До начала педагогического эксперимента среди студентов (девушек) третьего курса экспериментальной и контрольной групп было проведено первичное исследование, чтобы определить уровень развития двигательных способностей.
- 2) По результатам сравнительного анализа можно отметить, что до начала экспериментальной работы достоверных изменений в экспериментальной и контрольной группах по показателям уровня развития двигательных способностей не наблюдалось ( $P > 0,05$ ).
- 3) В результате изучения уровня развития двигательных способностей студентов (девушек) третьего курса разработаны комплексы упражнений с применением средств атлетизма для использования на занятиях по физическому воспитанию.
- 4) Сравнительный анализ результатов тестирования студентов (девушек) третьего курса до и после проведения экспериментальной работы показал положительное влияние занятий с использованием средств атлетизма на уровень развития двигательных способностей студентов. Произошли достоверные изменения практически по всем показателям уровня развития двигательных способностей, гибкости

( $P < 0,05$ ); общей выносливости бег на 2000 м ( $P < 0,05$ ); силовой выносливости мышц рук, груди, спины, пресса ( $P < 0,05$ ) у студентов ЭГ по сравнению с теми же показателями студентов КГ, кроме скоростных способностей ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, учебно-тренировочные занятия с применением средств атлетизма со студентами старших курсов целесообразно организовывать ни один раз в неделю, а два раза, что позволит разрешить создавшуюся гиподинамическую ситуацию среди студенческой молодежи. Использование разработанных комплексов упражнений двухдневной сплит-программы по атлетизму показал положительную динамику развития двигательных способностей, так необходимых для сдачи норм ГТО. Регулярная физкультурно-спортивная деятельность позволит сформировать интерес к посещению занятий и решит проблему ухудшения здоровья студентов.

## Список используемой литературы

1. Алешина, С.Н. Культура здоровья и современная студенческая молодежь / С.Н. Алешина, С.В. Алешина // Апробация. – 12 (51). Махачкала, 2016. С. 71-73.
2. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие /В.А. Ананьев. – СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 1998. – 148 с.
3. Анашкина, Н. Стретчинг – упражнения на растягивание // Н. Анашкина. – М.: РГАФК, 2000. С. 72–76.
4. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. - 2015. - № 11 (91). - С. 572-575.
5. Букин, В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – №2. С.105-113.
6. Власов, А.С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: автореф. дис. канд. пед. наук / А.С. Власов. – Малаховка, 2000. 23с.
7. Войт, Л.Н. Здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов педиатрического и лечебного факультетов, слушателей ФПК, преподавателей по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение» / Л.Н. Войт. - Благовещенск: АГМА, 2008. 26 с.
8. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. 124 с.
9. Данилова, Е.Н. Особенности организации учебных занятий атлетизмом для девушек-студенток / Е.Н.Данилова, А.И. Завьялов, А.А. Власенко, В.Н. Уланов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2020. – № 4 (182). – С. 138-141.

10. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин - Ростов н/Д: Феникс, 2001. 384с.

11. Зиновьев, Н.А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.А. Зиновьев. – Санкт-Петербург, 2018. 27 с.

12. Капилевич, Л. В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие/ Л.В. Капилевич, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. 102 с.

13. Катрич, Л.В. Характеристика функционального состояния систем жизнеобеспечения у женщин разного соматотипа на начальном этапе силовых тренировок / Л.В. Катрич, Я.Е. Бугаец // Матер. науч. и науч.-метод. конф. Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – № 1. - С. 191-192.

14. Краснова, М.С. Оптимизация физической подготовленности студентов в вузе с акцентированным развитием силовых способностей / М.С. Краснова, Е.А. Сальникова, С.Ю. Коршунов// Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2018. № 59 – 2. – С. 118-121.

15. Коновалова, Л.А. Теория и методика преподавания аэробики: учебное пособие / Л.А. Коновалова. – Тольятти: ТГУ, 2004. 66с.

16. Копылов, В.А. К вопросу о силовой подготовке студентов / В.А. Копылов, Ю.А. Доценко, В.В. Гавага // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков, 2009. – № 5. – С. 138-140.

17. Курамшин Ю.Ф., Двейрина Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физической культуры: учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. Советский спорт, 2003. С. 146-165.

18. Лукина, Е.В. Организация занятий атлетической гимнастикой с женщинами 19-22 лет с учетом физиологических особенностей организма /

Е.В. Лукина, О.М. Семочкина // Сб. ст. V Межд. науч.-практ. конф. под ред. К.К. Шебеко [и др.]. – 2013. С. 67-70.

19. Медведкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2016. – №8 – С. 164-166.

20. Морозова, Ю.Е. Формирование социального здоровья молодежи в условиях современного информационно-культурного пространства / Ю.Е. Морозова // сб. ст.: Проблемы социально-гуманитарного образования на современном этапе модернизации российской школы. Мат. VI межд. науч.-практ. Конф. – Барнаул, 2015. С. 19-21.

21. Насырова, Т.Ш., Развитие гибкости у студентов-баскетболистов с применением асан йоги / Т.Ш. Насырова, Л.Ф. Осипова // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт, возможности и перспективы: мат. III межд. науч.-практ. конф. под общ. ред. В.И. Храпова. – СПб, 2017. С.139-145.

22. Овчинникова, В.В., Медведкова Н.И. Влияние занятий атлетической гимнастики на физическое здоровье девушек / В.В. Овчинникова, Н.И. Медведкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2016. – №8 – С. 164-166.

23. Петленко, В.П. Валеология Человека [Текст]: Здоровье - Любовь-Красота. Кн. 2 (тома 4 и 5) / В. П. Петленко. - Санкт-Петербург: Петроградский и К, 1998. С 830.

24. Петухова А.Е. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / А.Е. Петухова, Н.В. Дедюлина // Матер. II Конгресса РОШУМЗ смеждународным участием. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2017. С. 482-492.

25. Полунина, Т.И. Особенности методики занятий оздоровительной ритмической гимнастикой с женщинами 25-35 лет с использованием атлетических упражнений / Т.И. Полунина, Е.В.Ершкова // Теория и практика физической культуры. Москва, 2010. – № 10. – С. 26.



26. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р "Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020"

27. Рева, В.А. Основные тенденции в развитии атлетической гимнастики. В сборнике: Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры сборник материалов. Под редакцией В.Ф. Балашовой, Т.А. Хорошевой. 2017. С. 156-160.

28. Романенко Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н. И. Романенко. – Краснодар, 2012. 24 с.

29. Сазановская, У.А. Атлетическая гимнастика, как средство коррекции телосложения женщин / У.А. Сазановская // Студенческий вестник. – Москва, 2020. – № 18-2 (116). – С. 74-77.

30. Сиротинська, Е.К. Влияние средств атлетической гимнастики на физическое развитие студентов / Е.К. Сиротинська // Актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. № 10-2 (30). – С. 40-44.

31. Соколова, Т.Б. Социальное здоровье в социологическом измерении: монография / Т.Б. Соколова. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009. 125 с.

32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. 480 с.

33. Шаяхметова, Р.Р. Интерпретация дефиниции "здоровье студенческой молодежи" в научной литературе // Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe. Warszawa, 2016. – Т. 11. № 2. – С. 16-18.

34. Югова, Е.А. Ценностно-мотивационная деятельность студентов факультетов физической культуры по формированию собственного здоровья / Е.А. Югова // Теория и практика физической культуры. – №5. – 2006. С. 49.