

Также общим является достоверное в большинстве случаев повышение уровней двигательных способностей у студентов с первого ко второму курсу. Как и в выше описанных примерах наиболее выражены темпы приростов результатов, относящиеся к силовым способностям. Причем данная тенденция прироста результатов по всем тестам у студенток наблюдалась на всех факультетах, участвовавших в исследовании. Аналогично и снижение (ухудшение) результатов всех тестов после второго курса фиксировалось у девушек на всех факультетах.

У юношей со второго к третьему курсу на разных факультетах наблюдались как повышение и снижение результатов прыжков в длину с места, так и их стабилизация (разница между среднеарифметическими результатами прыжков на факультете не имела статистического подтверждения достоверности).

Анализ представленных выше данных позволяет сформулировать следующие выводы и предположения, которые могут представлять научный и практический интерес в исследовании возрастных закономерностей развития двигательных способностей у студентов в период физического воспитания в УВО и в вопросах совершенствования его программно-методического содержания:

- наиболее высокие темпы изменения основных двигательных способностей происходят у студентов на первом году обучения в УВО;
- после второго курса результаты тестирования основных двигательных способностей имеют тенденцию к снижению;
- в течение 1–3 курсов наиболее выраженные темпы изменения показателей физической подготовленности у студентов двух полов происходят в силовых способностях;
- показатели развития скоростных и скоростно-силовых способностей в течение 1–3 курсов у девушек и юношей имеют отрицательную динамику;
- существенно ухудшение скоростных и скоростно-силовых способностей на 3 курсе возможно связано: со значительным возрастанием в течение учебного года объема средств раздела учебной программы «ППФП»; с приоритетом у студентов при выборе занятий по интересам, видов и упражнений физической активности, не связанных со значительными нагрузками этой направленности (занятия на тренажерах, волейболом, плаванием, аэробикой и т. п.);
- у представителей разных специальностей (факультетов) наблюдаются разные уровни двигательных способностей как при поступлении на первый курс, так и в темпах их изменений на последующих курсах;
- наиболее высокий уровень развития двигательных способностей чаще наблюдается у будущих инженеров (ФИТР) и технологов (ФТП), низкий – у будущих дизайнеров (ФД).

#### Список использованных источников

1. Шпак, В. Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время / В. Г. Шпак, П. И. Новицкий, В. Ф. Аржанович : методические рекомендации . – Витебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2019. – 46 с.
2. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-составители А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.

УДК 796.012.11

## **ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРОВЕРКИ СИЛЫ РУК У ДЕВУШЕК**

***Павлишко А. В., студ., Ребизова Е. А., ст. преп.,  
Гусаков И. Г., ст. преп., Бандаревич Е. В., преп.***

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

*Реферат. В статье рассмотрен один из способов проверки силы рук у девушек – отжимания. Этот вид упражнений направлен на несколько групп мышц в верхней части тела, не требует много времени и для их выполнения не требуется какого-либо спортивного оборудования.*

Ключевые слова: отжимания, упражнения, студенты, физическая подготовка, здоровье, группа мышц.

Физическая культура – учебная дисциплина, которая обучает сохранять и укреплять здоровье, повышать физическую подготовленность, развивать и совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Для проверки силы рук существует несколько способов, например, такие как: динамометр, отжимания с упором на скамью, обратные отжимания, планка на коленях с подъемом рук к плечам, базовые отжимания и т. п.

Отжимания – основное упражнение для верхней части тела. Часто его называют «жим лежа наоборот». Это физическое упражнение развивает передние дельтовидные мышцы, трицепсы и грудные мышцы. Оно помогает развивать силу и выносливость, наращивать мышцы и укреплять суставы.

В отжиманиях правильная техника является залогом эффективности упражнения. Спина не должна выгибаться книзу, а ягодицы не торчать вверх. Голова должна смотреть в пол. Исходное положение на выпрямленных руках. Нижняя точка движения – касание пола грудью. От положения рук зависит распределение веса и нагрузки. В стандартном положении руки ставятся на ширине плеч, при этом нагрузка распределяется равномерно. Если же поставить руки шире плеч, то увеличится нагрузка на дельтовидные мышцы и наружную часть грудной мышцы. В случае уменьшения расстояния между руками, акцент нагрузки смещается в сторону трицепса и внутренней части грудной мышцы. При изменении положения тела распределение нагрузки также меняется.

Основными ошибками при выполнении отжиманий является:

- прогиб спины. Существенно увеличивает осевую нагрузку на позвоночник и может вызвать травму;
- слишком широкая постановка рук или разведение локтей в стороны. Увеличивает нагрузку на локтевые и плечевые суставы и связки; может вызвать травму;
- неполная амплитуда движений. Правильное положение рук в нижней точке – согнуты под углом 90 градусов; в противном случае упражнение не эффективно;
- поднятие таза выше плеч или скругление шейного отдела позвоночника.

Существует большое количество различных способов отжиманий:

- отжимания с колен. Для снижения нагрузки;
- отжимание на кулаках. Позволяет снять нагрузку с запястья и одновременно загрузить кожу и укрепить костяшки пальцев;
- отжимание от стены. Облегченный вариант отжиманий. При этом меняя угол наклона можно увеличивать или уменьшать нагрузку;
- отжимания на одной руке. Нагрузку варьировать постановкой ног;
- отжимания с прыжком и хлопком. Развивает «взрывную» силу мышц;
- отжимания с утяжелением. При правильно подобранном утяжелении можно добиться большего эффекта.

Для улучшения показателей студентами всех курсов выполнялись различные упражнения. На первом и втором курсах студенты совершенствовали технику игры в волейбол, баскетбол, а также улучшали навыки в легкой атлетике, лыжных гонках и плавании. Естественно изучение данных дисциплин сопровождалось не специфической нагрузкой, большим объемом новых двигательных навыков, повышалась общая физическая подготовка. Поэтому показатель второго курса были выше первоначальных (таблица 1).

Таблица 1 – Показатель физической подготовленности, отжимания (девушки)

Показатель физической подготовки	Показатели тестов по курсам			Темпы (1–2), %	Темпы (2–3), %	Темпы (1–3), %
	1 курс	2 курс	3 курс			
Девушки						
«Отжимания», раз	10,23	11,50	11,90	+12,47	+3,48	+16,38

На третьем курсе студенты проходили профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП), а также занимались по интересам. ППФП ориентирована на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке занимающихся к профессиональной деятельности. Показатель физической подготовленности улучшился возрос на 16,38 % в связи с увеличением упражнений на верхний плечевой пояс (атлетическая гимнастика с использованием отягощений, общеразвивающие упражнения с гантелями, занятия на тренажёрах).

Список использованных источников

1. Отжимания. [Электронный ресурс]. – 2024. – Режим доступа: <https://cross/expert/uprazhneniya/jtzhimaniya-ot-pola.html>. – Дата доступа: 27.03.2024.
2. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2002. – 448 с.

УДК 338

## МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОСПИТАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Вашляева И. В., ст. преп.*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»,  
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Реферат. В статье рассматриваются метод круговой тренировки как способ повышения выносливости спортсменов. Автор характеризует два примера и делает вывод о большей действенности круговой тренировки для группы начинающих спортсменов.

Ключевые слова: круговая тренировка, выносливость, физическая культура и спорт.

Эффективность применения круговой тренировки в воспитании выносливости спортсменов доказана многими исследователями. Остановимся только на двух примерах. Исследования, проведенные И. А. Гуревичем [1] по сравнительной эффективности использования различных способов организации общефизической и специальной подготовки, в контрольных и экспериментальных группах показали преимущество круговых занятий, особенно при воспитании физических качеств. Показатели в экспериментальной группе оказались в большинстве случаев выше, чем в контрольной.

В настоящее время выделяют множество форм проявления выносливости, рисунок 1.

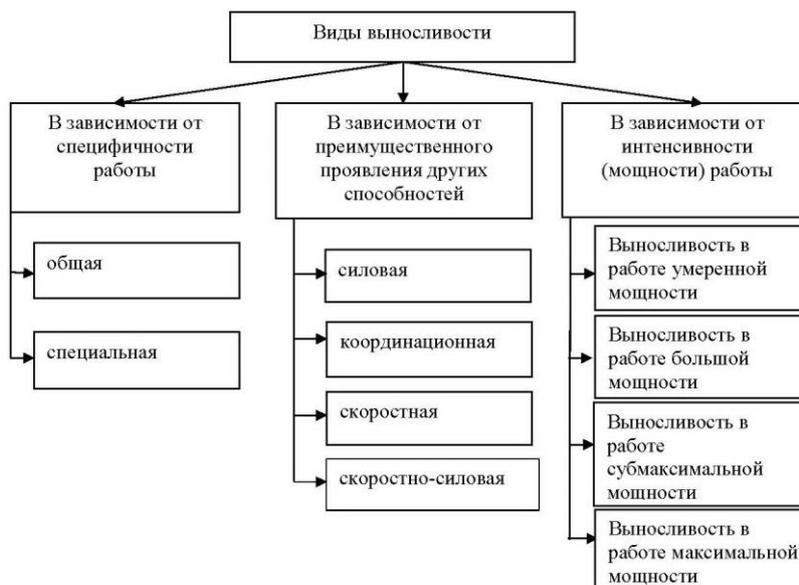


Рисунок 4 – Классификация выносливости [2, 3]