

Петров Роман,
студент 1 курсу магістратури
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **Н.М. Самсутіна,** к.п.н., доцент (БДПУ)

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Актуальність. Студенти різних спортивних спеціалізацій займаються силовими вправами з метою досягнення високих спортивних результатів, поліпшення естетичного вигляду та збільшення силових показників. Систематичні заняття силовими вправами сприяють фізичному розвитку студентів, особливо це важливо для тих спортивних спеціалізацій, для яких силові показники є основою, і стан силових показників буде вирішальним в досягненні високих спортивних результатів.

Ступінь досліджуваності проблеми. Методологічним підґрунтям нашого дослідження стали наукові напрацювання вчених стосовно визначення рівня розвитку силових здібностей студентів різних спеціалізацій Т.Ю. Круцевич, Х. Юрген, В.М. Платонов, М.М. Булатова та інші.

Мета і методи дослідження. Мета – описати основні тести для визначення рівня розвитку силових здібностей студентів різних видів спортивної спеціалізації.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи, як теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Сутність дослідження. У результаті аналізу та узагальнення науково-методичної літератури виявлено, що для визначення рівня розвитку силових здібностей студентів різних видів спортивної спеціалізації доцільно застосовувати тестування силових здібностей, які предствлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Тести оцінки рівня розвитку силових якостей студентів

Тест	Опис проведення тестування	Результат
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.	Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу
Стрибки в довжину з місця	Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі	Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб

Бердянський державний педагогічний університет

Підтягування	Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.	Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.
Вис на зігнутих руках	Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда, за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною).	Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.
Піднімання в сід за 1 хвилину	Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.	Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Основні висновки. У ході дослідження визначено, основні тести і нормативи оцінки рівня розвитку силових якостей студентів різних спортивних спеціалізацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. П. Зубалія]. – К., 1996. – 31 с.
2. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с
3. Юрген Х. Современная силовая тренировка / Х. Юрген, Т. Харольд. – Шпортферлаг Берлин, 1988. – 335 с.