

**Мусин Олег Алишерович,**

*преподаватель,*

*НГПУ ВО им. К. Минина (Мининский университет),*

*г. Нижний Новгород,*

**Хрущева Анастасия Александровна,**

*студентка,*

*1 курса группы ФБЖ-18-2,*

*НГПУ ВО им. К. Минина (Мининский университет),*

*г. Нижний Новгород*

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО**

**Аннотация.** В данной статье приведены результаты исследования по подготовке студентов к сдаче нормативов ГТО, так же приведен примерный тренировочный план по развитию скоростно-силовых качеств. Достоверность исследования подтверждается методом математической статистики.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качеств, скоростные и силовые характеристики движений.

Развитие скоростно-силовых качеств должно носить циклический комплексный характер, который обеспечит кумулятивный эффект и позволит повысить уровень физической подготовленности. Система ГТО являлась мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Нормы должны быть доступны при условии специальной тренировки, формируя физические качества человека, обеспечивающие комфортные возможности жизнедеятельности. То есть стремление к получению знака ГТО должно побуждать к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Наше исследование было направлено на разра-

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ботку системы развития скоростно-силовых качеств студентов при выполнении испытаний VI ступени ВФСК "ГТО" [1].

Многие специалисты в области спортивной тренировки уделяют важное значение развитию скоростно-силовых качеств. При этом вытекает проблема оптимального сочетания в физических упражнениях скоростных и силовых характеристик движений. Трудности ее решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально.

Обусловленные этим противоречия между скоростными и силовыми характеристиками движений устраняются на основе сбалансирования их таким образом, чтобы достигалась наибольшая мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты двигательного действия.

В современной специальной научно-методической литературе встречается достаточное разнообразие средств и методов скоростно-силовой подготовки, однако в большинстве работ они носят весьма различный характер и для выполняющих нормативы ГТО практически не встречается четких методических подходов и технологий по развитию скоростно-силовых качеств [2].

Исследование проводилось на базе Нижегородского Государственного Педагогического Университета Имени Кузьмы Минина, города Нижнего Новгорода. Целевая аудитория – студенты 4 курса Факультета Физической Культуры и Спорта. После проведения предварительного тестирования студентов по нормативам ВФСК "ГТО" были получены относительно средние результаты исходя из требований по выполнению нормативов. Следует отметить, что результаты во всех тестах очень близки друг к другу за исключением пары студентов, которые дополнительно занимаются спортом.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Далее в экспериментальное исследования в учебно-тренировочный процесс были включены наши методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов ВФСК “ГТО” для людей 18-29 лет.

В начале исследования студенты были протестированы в испытаниях VI ступени ВФСК “ГТО”

После применения в учебно-тренировочный процесс студентов методических рекомендаций все испытуемые были повторно протестированы в нормативах VI ступени ВФСК “ГТО”

Результаты, полученные в конце исследования представлены в рисунках 1-2.



Рисунок 1. Сравнение показателей до и после проведения эксперимента (мужчины).

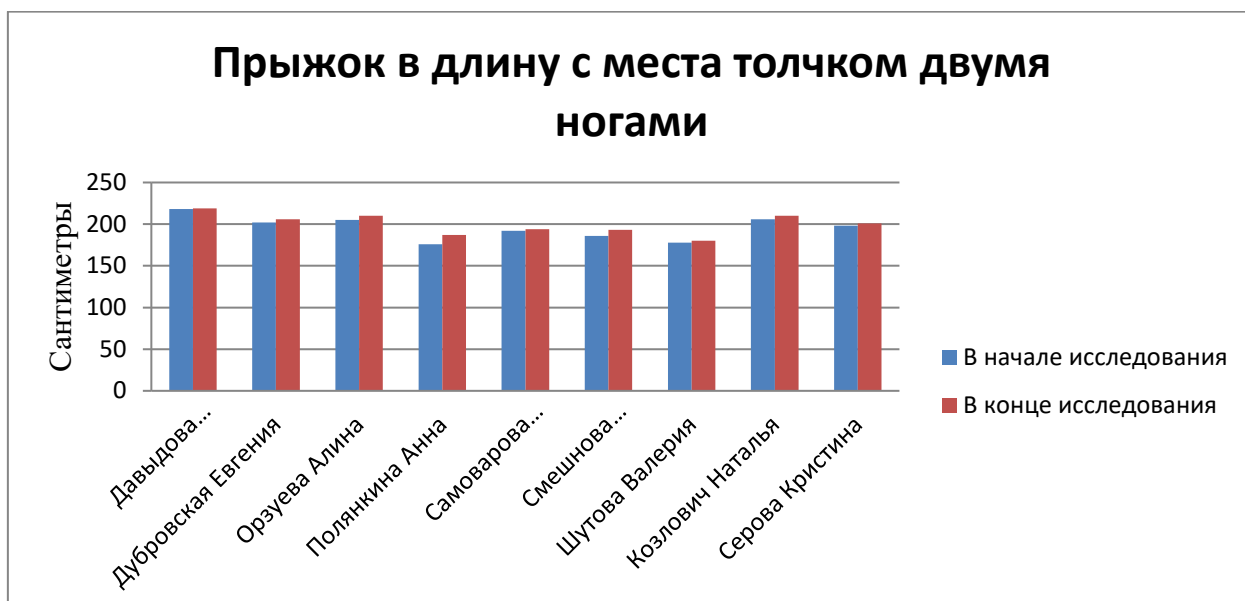


Рисунок 4. Сравнение показателей до и после проведения эксперимента (девушки).

Полученные данные после повторного тестирования показали, что все испытуемые улучшили свои результаты по всем показателям.

Таким образом, можно отметить, эффективность предложенных методических рекомендаций по подготовке к выполнению нормативов VI ступени ВФСК “ГТО” в возрасте 18-29 лет.

Для подтверждения достоверности полученных данных, в конце исследования полученные данные обрабатывались методом математической статистики t –критерия Стьюдента.

Таблица 1.

**Показатели достоверности различий в конце исследования у мужчин**

Испытания	В начале исследования	В конце исследования	Прирост результата	t- критерий Стьюдента	Достоверность различий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	246,6	254,44	7,78	3,8	Достоверны при $p \leq 0,001$

**Показатели достоверности различий в конце исследования у женщин**

Испытания	В начале исследования	В конце исследования	Прирост результата	t- критерий Стьюдента	Достоверность различий
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195,66	200	4,34	4,2	Достоверны при $p \leq 0,001$

Обработка полученных нами данных указывает на прирост результатов. После внедрения наших методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс, абсолютно все студенты улучшили свои показатели по всем испытаниям.

Расчет и подтверждение полученных результатов осуществлялось с помощью онлайн программы, где рассчитывался t – критерий Стьюдента для зависимых выборок.

Все тесты показали достоверность полученных результатов, следовательно можно говорить об эффективности разработанных нами методических рекомендаций по развитию скоростно-силовых качеств. Предложенные рекомендации являются эффективными и могут использоваться в индивидуальной подготовке людей возраста 18-29 лет.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Григорьева Е.Л., Жемчуг Ю.С., Грязнов И.Ю., Лебедкина М.В. Методическое обеспечение испытаний, тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”. /Е.Л. Григорьева // Инновационные технологии в образовании и науке: сб. статей Междунар. науч.-практ. конф. В 2-х т. – 2017. – Т. 2. – С. 60-63.*
- 2. Григорьева Е.Л., Жемчуг Ю.С. К вопросу о разработке методического инструментария к выполнению испытаний ВФСК ГТО // Современный ученый. – 2017. – Т. 1. – № 1. – С. 142-145.*