

Использование компактных тренирующих устройств в процессе физического воспитания студентов

Слободняк Е.Н., Кривицкая Л.Э., Седнева А.В.
Белорусский национальный технический университет

Цель данного исследования – определить эффективность использования тренирующего устройства «Степпер» для развития скоростно-силовых качеств у студентов. В исследовании приняли участие 28 студенток 3 курса энергетического факультета, отнесенных к основной медицинской группе здоровья. Из них были сформированы контрольная (n=13) и экспериментальная (n=15) группы. Для определения уровня развития скоростно-силовой подготовленности использовался тест «прыжок в длину с места». Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. Студентки контрольной группы занимались физическими упражнениями для развития скоростно-силовых качеств в рамках предусмотренной программы два раза в неделю. Студентки экспериментальной группы посещали занятия физической культурой два раза в неделю в группах основного учебного отделения. Одно занятие в неделю студентки занимались на тренажере «Степпер», который предназначен для развития мышц голени, бедер и ягодиц. Упражнения выполнялись в основной части занятия в течение 20–30 минут. В таблице приведены среднегрупповые результаты тестирования и процентные изменения показателей.

Группы	Результаты тестирования студенток		
	Результаты теста прыжок в длину с места, м в начале учебного года	Результаты теста прыжок в длину с места, м в конце учебного года	% изменения
Контрольная группа (n=13)	1,58±0,14	1,64±0,12	3,79
Экспериментальная группа (n=15)	1,60±0,15	1,73±0,11	8,12

Анализ полученных данных показал, что в контрольной группе в начале учебного года результат составил 1,58 м, в конце – 1,64 м ($p < 0,05$). Показатели студенток экспериментальной группы значительно улучшились и составили при предварительном исследовании 1,60 м, а при повторном – 1,73 м ($p < 0,05$). Таким образом, была доказана эффективность использования тренирующего устройства «Степпер» для развития скоростно-силовых качеств у студенток, что отразилось в значительном приросте результатов экспериментальной группы и составило 8,12 %. Применение тренажера рекомендовано как на учебных, так и самостоятельных занятиях студентов.