

Физическая подготовленность студенток специализированного высшего учебного заведения, выполняющих работу до утомления

УО «Полесский государственный университет» (Республика Беларусь)

Постановка научной проблемы и ее значение. Проведение реформ высшей школы предъявляет повышенные требования к формированию современного уровня подготовки специалистов физического воспитания в академиях, университетах и институтах физической культуры. Важным звеном в профессиональной подготовке квалифицированных педагогических кадров является совершенствование профессионально важных двигательных качеств, которые, к сожалению, к окончанию обучения, т. е. 4–5 курсу, значительно ухудшаются.

Проблема здоровья во все времена была чрезвычайно актуальной. Дефицит двигательной активности молодого организма (7–25 лет) в России сегодня составляет от 60 до 75 % от необходимой для поддержания нормального уровня здоровья и физической кондиции. Это, в свою очередь, приводит к заметному снижению физической работоспособности молодых людей [В. П. Зайцев, С. И. Крамской, 1988]. Естественно это относится и к студенческой молодежи.

Анализ исследования по этой проблеме показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной. В работах [Алькова С. Ю., 2003; Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., 1995; Борисова О. В., 2002; Борисова О. В., Кудинов А. А., 2004; Виленский М. Я., Минаев Б. Н., 1973] отмечается, что количество студентов специальных медицинских групп увеличилось с 10 до 20–25 %, в некоторых вузах – 40 %. За время обучения здоровье студентов не улучшается, ряд авторов отмечает его ухудшение [Алькова С. Ю., 2003; Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., 1995; Борисова О. В., 2002; Борисова О. В., Кудинов А. А., 2004; Виленский М. Я., Минаев Б. Н., 1973]. Это относится и к физической подготовленности, которая ухудшается от младших к старшим курсам как в обычных вузах, так и в учебных заведениях физической культуры.

В связи с этим перед нами поставлена цель – оценить физическую подготовленность студенток 4 курса Волгоградской государственной академии физической культуры по блоку двигательных тестов, выполняемых до утомления с различной направленностью.

Организация исследования. Исследование проходило на базе Волгоградской государственной академии физической культуры. В нем приняло участие 58 студенток, квалификация которых – от второго разряда до мастера спорта.

Методика исследования – тесты для мышц туловища (на гимнастической стенке).

• Тест № 1. *Подъем согнутых ног.* И. п. – вис, ноги вместе. Подъем согнутых ног, угол 90° в тазобедренном и коленном суставах. Выполняется на максимальное количество повторений.

• Тест № 2. *Выпрямление согнутых ног.* И. п. – вис, согнув ноги, ноги согнуты в коленях. Подъем ног до положения в вис углом. Выполнить максимальное количество раз. Указания: фиксируется только тогда, когда в тазобедренном суставе угол составляет 90°

• Тест № 3. *Удержание прямых ног.* И. п. – вис углом. Удержание прямых ног в исходном положении (сек.). Указания: упражнение измеряется в секундах. При опускании ног ниже 90 градусов секундомер останавливается.

• Тест № 4. *Подъем ног до уровня головы.* И. п. – вис, ноги вместе. Подъем ног через сгибание в коленном суставе и выпрямление их до уровня головы. Выполняется на максимальное количество раз.

• Тест № 5. *Удержание (спина).* И. п. – вис, прогнувшись лицом к гимнастической стенке, отведение прямых ног назад. Удержание до утомления, на время (сек.).

ТЕСТЫ отжимания:

• Тест № 6. *Сгибание и разгибание рук в упоре.* И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре, локти вдоль туловища. Указания: выполняется на максимальное количество раз.

• Тест № 7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке*. И. п. – упор лежа, ноги на гимнастической скамейке, руки на полу. Сгибание и разгибание рук, локти в стороны. *Указания*: тест фиксируется при выполнении, когда плечи находятся на уровне локтей. Выполняется на максимальное количество раз.

• Тест № 8. *Латеральное отжимание*. И. п. – упор лежа на полу.

1 – сгибание рук, локти вдоль туловища;

2 – опускание локтей вниз, упор на предплечьях;

3 – вернуться в положение согнутые руки, локти вдоль туловища;

4 – И. п. – выполняется на максимальное количество раз.

ТЕСТЫ многоскоки:

• Тест № 9. *Напрыгивание*. И. п. – стоя перед матами, напрыгивание ногами на маты. Выполняется максимальное количество напрыгиваний двумя ногами с приземлением на обе ноги. *Указания*: для выполнения теста необходима горка матов высотой от 30 до 40 см.

• Тест № 10. *Прыжки на гимнастическую скамейку*. И. п. – стоя перед скамейкой, правая нога согнута в коленном суставе, стопа стоит на полу Прыжки с выпрыгиванием вверх со сменой ног. *Указания*. Результат фиксируется по окончании выполнения теста в минутах, секундах

• Тест № 11. *Прыжки со скакалкой*. И. п. – о. с. скакалка в руках, прыжки через скакалку ноги вместе, ноги врозь. Прыжки со скакалкой, ноги вместе – ноги врозь. Окончательный результат фиксируется, если тестируемый запнулся со скакалкой или остановился. *Указания*: фиксируется время до первой остановки в минутах или секундах.

ТЕСТЫ общего воздействия:

• Тест № 12. «Пресс». *Подъем туловища*. И. п. – лежа на полу на спине, колени согнуты, при закрепленных ногах, стопы на полу, руки скрещены на груди. *Указания*: подъем туловища, с поддержкой партнером за ноги, руки скрестно на плечах. *Указания*: при каждом подъеме испытуемый касается локтями коленей, затем возвращается в и. п. Выполнить максимальное количество подъемов туловища за 60 секунд.

• Тест № 13. «Спина». *Подъем туловища назад, с грифом на плечах*. *Указания*: для выполнения теста используется тренажер и гриф весом 20 кг.

• Тест № 14. «Руки». *Поднимание груза на прямых руках вверх*. и. п. стоя спиной к опоре, плечи касаются гимнастической стенке. Поднимание прямых рук вверх. В руках – вес 5 кг.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Анализ двигательных тестов студенток 4 курса различных специализаций в *тестах для мышц туловища на гимнастической стенке*, выявил:

• в тесте *подъем согнутых ног и удержание «спина»* лучшие результаты отмечены у девушек по специализации оздоровительной аэробики ($41,6 \pm 19,0$) - ($83,0 \pm 0,05$), худшие – у студенток спортивных танцев ($20,5 \pm 5,03$). Эти тесты не требуют технического мастерства, поэтому у девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой, – высокие результаты, т. к. в тренировочных занятиях большое внимание уделяется мышцам брюшного пресса;

• в тестах *выпрямление согнутых ног, удержание прямых ног и подъем ног до уровня головы*, т. е. тестах сложнокоординационных видов спорта, развивающих такие физические качества, как сила, координация и гибкость, лучшие показатели отмечены у студенток специализации по спортивной гимнастике и спортивной акробатике, худшие – по волейболу, за исключением теста *подъем согнутых ног*.

Анализ двигательных тестов – отжимание студенток 4 курса различных специализаций физической академии – выявил следующее (табл. 1): лучшие результаты отмечены у девушек, занимающихся спортивной гимнастикой, во всех тестах, худшие результаты или самыми слабыми оказались девушки, занимающиеся спортивными танцами и волейболом.

В тесте 6 (*сгибание и разгибание рук в упоре*) упражнение выполняется с малой амплитудой, поэтому отмечается большое количество выполнений. В тесте 7 (*сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке*) в более сложном тесте амплитуда увеличивается, а количество выполнений уменьшается. В последнем, более сложном тесте 8 (*латеральное отжимание*), амплитуда выполнения совсем большая, а количество выполнения – еще меньше у всех участников, что говорит об отсутствии выносливости у всех участников тестирования. Например, студентки,

занимаючися спортивною гімнастикою, 1-й тест виконали 32 рази, останній – вісім раз; студентки, займаючися спортивною акробатикою, 1-й тест виконали 26 раз, а останній – 11.

Таблиця 1

Двигательные тесты – отжимания

№ п/п	Специализация	Отжимания (M±σ)		
		тест 6	тест 7	тест 8
		сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)	латеральное отжимание (кол-во раз)
1	Легкая атлетика (n=7)	9,0±7,41	6,29±5,56	3,14±2,96
2	Волейбол (n=3)	5,33±9,47	4,33±4,14	0,70±1,18
3	Художественная гимнастика (n=5)	3,80±3,00	6,0±4,29	1,29±0,86
4	Спортивная гимнастика (n=6)	24,6±10,3	25,8±16,7	13,4±16,7
5	Оздоровит. аэробика, (n=14)	10,7±9,09	16,9±10,3	5,86±4,40
6	Спортивная аэробика (n=15)	17,0±7,49	13,8±5,19	7,33±3,17
7	Спортивная акробатика (n=3)	11,0±17,3	20,0±17,8	7,00±8,28

Анализ двигательных тестов (многоскоки) студенток 4 курса различных специализаций физической академии показал следующее:

- в тесте *напрыгивание на маты (тест проводится с двух ног)* лучшие результаты отмечены у студенток по специализации спортивной гимнастики (102,0±49,3), худшие – у спортсменок по художественной гимнастике (15,6±8,58). В таких видах спорта, как спортивная гимнастика, акробатика и спортивная аэробика, в занятиях чаще всего встречаются прыжки с двух ног, требующие высоких показателей силы мышц ног, соответственно, по результатам этого теста именно у спортсменок этих видов спорта отмечены наилучшие показатели;

- в тесте *напрыгивание на гимнастическую скамейку* тест проводится с одной ноги) лучшие результаты – у спортсменок специализации оздоровительной аэробики и спортивной гимнастики (114,0±0,65 – 99,0±0,64), худшие – у спортсменок по художественной гимнастике (53,0±0,74);

- в тесте *прыжки со скакалкой* лучшие результаты отмечены у девушек по специализации художественной гимнастики (75,0±0,74), худшие – по волейболу (29,0±0,16);

- в тесте *подъем туловища за 60 секунд* лучшие результаты отмечены у спортсменок по легкой атлетике (55,1±10,7), худшие – у волейболисток (28,7±2,37);

- в тесте *«Спина» подъем туловища назад, с грифом на плечах* лучшие показатели имеют студентки по спортивной гимнастике (19,0±12,9), худшие – по художественной гимнастике (3,80±2,58);

- в тесте *«Руки», поднятие груза на прямых руках вверх*, лучшие показатели имеют студентки, специализирующиеся по спортивной гимнастике (43,0±10,7), худшие – по художественной гимнастике (16,6±7,73).

Таким образом, необходимо отметить, что проведенный анализ физической подготовленности состояния двигательных тестов, выполняемых до утомления, студенток четвертого курса различных специализаций Академии физической культуры показал, что наиболее подготовленными являются студентки специализации «Спортивная гимнастика», показавшие наивысшие результаты в следующих тестах для мышц туловища на гимнастической стенке:

- выпрямление согнутых ног;
- удержание прямых ног;
- подъем ног до уровня головы.

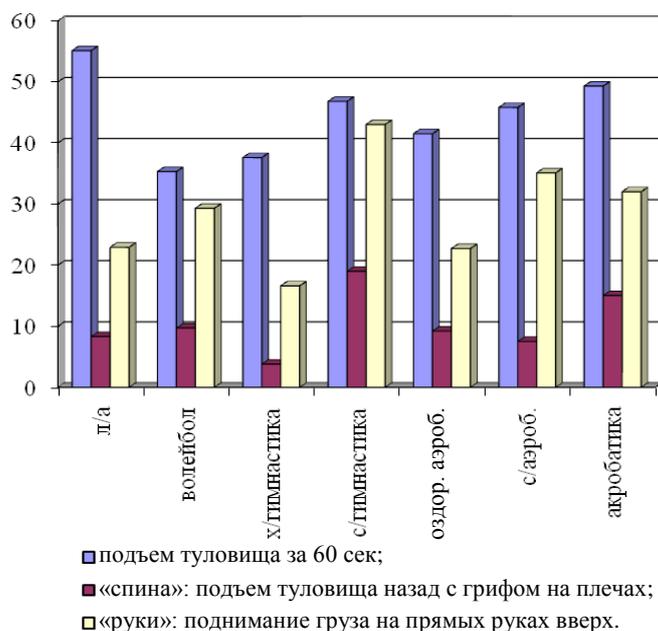


Рис. 1. Тесты общего воздействия

В тестах (отжимание):

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке;
- латеральное отжимание.

В тестах (многоскоки):

- в тесте напрыгивание на маты;
- в тесте «спина», подъем туловища назад с грифом на плечах;
- в тесте «руки», поднимание груза на прямых руках вверх, т. е. студентки специализации по спортивной гимнастике первенствовали в девяти из 14 тестов.

Студентки специализации «Оздоровительная аэробика» первенствовали в следующих тестах: подъем согнутых ног, ноги вместе; удержание «спина»; напрыгивание на гимнастическую скамейку, т. е. эти студентки показали наилучшие результаты в трех из 14 тестов.

Студентки специализации «Художественная гимнастика» были лучшими в тесте «прыжки со скакалкой, ноги вместе, ноги врозь».

Студентки специализации «Легкая атлетика» показали лучший результат в тесте «подъем туловища за 60 секунд». Худшие результаты по восьми из 14 тестов показали студентки специализации «Волейбол».

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Изучена физическая подготовленность студентов четвертого курса различных специализаций по блоку двигательных тестов, выполняемых до утомления с различной направленностью. Выявлено, что наиболее подготовленными являются студентки четвертого курса, которые занимаются спортивной гимнастикой, оздоровительной аэробикой и спортивной акробатикой. Наиболее слабоподготовленными являются студентки, специализирующиеся по волейболу, спортивным танцам и художественной гимнастике.

Источники и литература

1. Алькова С. Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С. Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 10.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
3. Борисова О. В. Влияние индивидуальных особенностей студентов на достижение наилучших результатов в скоростно-силовых упражнениях : материалы II междунар. науч.-практ. конф. / О. В. Борисова. – Волгоград : ВолГУ, 2002. – С. 189–191.

4. Борисова О. В. Научно-методические основы определения уровня физической подготовленности студентов : учеб.-метод. пособие / О. В. Борисова, А. А. Кудинов. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 49 с.
5. Виленский М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 60–64.
6. Зайцев В. П. Здоровье студентов технического высшего учебного заведения / В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Гигиена и санитария. – М., 2003. – № 2. – С. 46–48.

Аннотации

В работе проведена оценка физической подготовленности студенток 4 курса по блоку двигательных тестов, выполняемых до утомления с различной направленностью.

Ключевые слова: физическая подготовленность, работа до утомления различной направленностью, двигательные качества.

***Володимир Давидов, Наталія Колесникова, Наталія Клочко. Фізична підготовленість студенток спеціалізованого вищого навчального закладу, які виконують роботу до стомлення.** У роботі здійснено оцінку фізичної підготовленості студенток 4 курсу з блоку рухових тестів, виконуваних до втоми з різною спрямованістю.*

Ключові слова: фізична підготовленість, робота до стомлення різною спрямованістю, рухові якості.

***Volodymyr Davydov, Nataliya Kolesnikova, Nataliya Klochko. Physical Preparation of Students of a Specialized Higher Educational Establishment Who Perform Their Work Until Fatigue.** In the work it was conducted the estimation of physical preparation of students of the fourth course with the help of blocks of tests which were performed until fatigue with different orientation.*

Key words: physical preparation, work until fatigue of different orientation, motor qualities.