

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

УДК 37.037-052.63:[378.6:796]

*В. П. Гладенкова, О. Ю. Лобанов, О. О. Куралева, В. Ю. Давыдов\**

Астраханский государственный технический университет  
\* Волгоградская государственная академия физической культуры

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКАДЕМИИ

### Введение

Проведение реформ высшей школы предъявляет повышенные требования к уровню подготовки специалистов в области 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 настоящее время в России 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 [1]. Естественно, это относится и к студенческой молодежи.

Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи показывает, что за последние годы эта проблема стала еще более актуальной. Количество студентов специальных медицинских групп увеличилось с 10 до 20–25 % [2–4], в некоторых вузах – до 40 %. За время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, ряд авторов отмечает его ухудшение [5–7]. Это относится и к физической подготовленности, которая ухудшается от младших к старшим курсам как в обычных вузах, так и в вузах физической культуры.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. Изучить физическую подготовленность студенток 4 курса Волгоградской государственной академии физической культуры различных спортивных специализаций.
2. Выявить и сравнить уровни двигательной подготовленности у студенток 4 курса, занимающихся различными видами спорта.

### Методы исследования

Для решения поставленных задач было проведено 4 вида тестов для разных групп мышц:

- 1) тесты для мышц туловища (на гимнастической стенке);
- 2) тесты – отжимания;
- 3) тесты – многоскоки;
- 4) тесты общего воздействия.

### Результаты исследования

**Тесты для мышц туловища на гимнастической стенке.** В тесте «Подъем согнутых ног» и «Спина» (удержание) лучшие результаты отмечены у девушек специализации «Оздоровительная аэробика» –  $41,6 \pm 19,0$  и  $83,0 \pm 0,05$ , худшие – у студенток специализации «Спортивные танцы» –  $20,5 \pm 5,03$ . 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 сложно-координационных видов спорта, развивающих такие физические качества, как сила, координация и гибкость, лучшие показатели отмечены у студенток специализации «Спортивная гимнастика» и «Спортивная акробатика», худшие – у студенток специализации «Волейбол», за исключение теста «Подъем согнутых ног».

Двигательные тесты студентов на гимнастической стенке

Специализация	Гимнастическая стенка, $M \pm \delta$				
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
	Подъем согнутых ног, ноги вместе, раз	Выпрямление согнутых ног, раз	Удержание прямых ног, с	Подъем ног до уровня головы, раз	«Спина» (удержание) с
Легкая атлетика, $n = 7$	24,3 ± 0,11	9,29 ± 7,78	6,9 ± 0,09	3,2 ± 3,70	28,4 ± 0,32
Волейбол, $n = 3$	38,7 ± 9,47	0	0	0	16,0 ± 8,88
Художественная гимнастика, $n = 5$	22,2 ± 13,3	15,0 ± 15,0	5,6 ± 0,05	7,4 ± 3,43	29,8 ± 0,14
Спортивные танцы, $n = 5$	20,5 ± 5,03	7,00 ± 3,65	0	0,33 ± 0,79	32,5 ± 0,34
Спортивная гимнастика, $n = 6$	32,8 ± 12,8	29,4 ± 21,0	12,8 ± 0,12	8,2 ± 7,30	75,0 ± 0,76
Оздоровительная аэробика, $n = 14$	41,6 ± 19,0	14,0 ± 7,92	2,5 ± 0,06	5,1 ± 4,11	83,0 ± 0,05
Спортивная аэробика, $n = 15$	26,1 ± 7,20	15,1 ± 6,34	6,1 ± 0,01	9,0 ± 2,02	52,1 ± 0,52
Спортивная акробатика, $n = 3$	26,7 ± 8,88	27,3 ± 22,5	13,0 ± 0,04	11,0 ± 5,92	41,0 ± 0,90

**Двигательные тесты – отжимания.** Анализ выявил следующее (табл. 2): лучшие результаты отмечены у девушек, занимающихся спортивной гимнастикой, во всех тестах, самыми слабыми оказались девушки, занимающиеся спортивными танцами и волейболом.

Таблица 2

Двигательные тесты – отжимания

Специализация	Отжимания, $M \pm \delta$		
	Тест 6	Тест 7	Тест 8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке, раз	Латеральное отжимание, раз
Легкая атлетика, $n = 7$	9,0 ± 7,41	6,29 ± 5,56	3,14 ± 2,96
Волейбол, $n = 3$	5,33 ± 9,47	4,33 ± 4,14	0,70 ± 1,18
Художественная гимнастика, $n = 5$	3,80 ± 3,00	6,0 ± 4,29	1,29 ± 0,86
Спортивная гимнастика, $n = 6$	24,6 ± 10,3	25,8 ± 16,7	13,4 ± 16,7
Оздоровительная аэробика, $n = 14$	10,7 ± 9,09	16,9 ± 10,3	5,86 ± 4,40
Спортивная аэробика, $n = 15$	17,0 ± 7,49	13,8 ± 5,19	7,33 ± 3,17
Спортивная акробатика, $n = 3$	11,0 ± 17,3	20,0 ± 17,8	7,00 ± 8,28

**Двигательные тесты – многоскоки.** Анализ показал следующее (табл. 3).

В тесте «Напрыгивание на маты» (тест проводится с двух ног) лучшие результаты отмечены у студенток специализации «Спортивная гимнастика» – 102,0 ± 49,3, худшие – у спортсменок специализации «Художественная гимнастика» – 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, и именно по результатам этого теста у спортсменок, занимающихся этими видами спорта, отмечены наилучшие показатели.

В тесте «Напрыгивание на гимнастическую скамейку» (тест проводится с одной ноги) лучшие результаты – у спортсменок специализаций «Оздоровительная аэробика» и «Спортивная гимнастика» – 114,0 ± 0,65 и 99,0 ± 0,64, худшие – у спортсменок специализации «Художественная гимнастика» – 53,0 ± 0,74.

## Тесты-многоскоки и тесты общего воздействия

Специализация	Многоскоки			Тесты общего воздействия		
	Тест 9	Тест 10	Тест 11	Тест 12	Тест 13	Тест 14
	Напрыгивание на маты, раз	Напрыгивание на гимнастическую скамейку, раз	Прыжки со скакалкой, ноги вместе, ноги врозь	Подъем туловища за 60 с, раз	«Спина» (подъем туловища назад, с грифом на плечах), раз	«Руки» (поднимание груза на прямых руках вверх), раз
Легкая атлетика, $n = 7$	$31,9 \pm 12,9$	$89,0 \pm 0,58$	$31,6 \pm 0,42$	$55,1 \pm 10,7$	$8,3 \pm 8,89$	$22,9 \pm 6,30$
Волейбол, $n = 3$	$16,3 \pm 8,28$	$55,0 \pm 0,33$	$28,7 \pm 0,16$	$35,3 \pm 2,37$	$9,7 \pm 5,92$	$29,3 \pm 14,2$
Художественная гимнастика, $n = 5$	$15,6 \pm 8,58$	$53,0 \pm 0,74$	$75,0 \pm 0,74$	$37,6 \pm 8,15$	$3,8 \pm 2,58$	$16,6 \pm 7,73$
Спортивная гимнастика, $n = 6$	$102,0 \pm 49,3$	$114,0 \pm 0,64$	$39,6 \pm 0,39$	$46,8 \pm 5,15$	$19,0 \pm 12,9$	$43,0 \pm 10,7$
Оздоровительная гимнастика, $n = 14$	$24,4 \pm 14,4$	$99,0 \pm 0,65$	$50,0 \pm 0,43$	$41,5 \pm 6,45$	$9,2 \pm 6,45$	$22,6 \pm 11,1$
Спортивная аэробика, $n = 15$	$32,0 \pm 11,5$	$83,0 \pm 0,50$	$56,0 \pm 0,53$	$45,8 \pm 8,93$	$7,5 \pm 5,19$	$35,1 \pm 13,8$
Спортивная акробатика, $n = 3$	$36,7 \pm 23,7$	$80,2 \pm 0,47$	$34,7 \pm 0,04$	$49,3 \pm 10,1$	$15,0 \pm 8,88$	$32,0 \pm 14,8$

В тесте «Прыжки со скакалкой» лучшие результаты отмечены у девушек специализации «Художественная гимнастика» –  $75,0 \pm 0,74$ , худшие – у девушек специализации «Волейбол» –  $29,0 \pm 0,16$ .

**Тесты общего воздействия.** В тесте «Подъем туловища за 60 секунд» (табл. 3) лучшие результаты отмечены у спортсменок специализации «Легкая атлетика» –  $55,1 \pm 10,7$ , худшие – у волейболисток –  $28,7 \pm 2,37$ .

В тесте «Спина» (подъем туловища назад, с грифом на плечах) лучшие показатели имеют студентки специализации «Спортивная гимнастика» –  $19,0 \pm 12,9$ , худшие – специализации «Художественная гимнастика» –  $3,80 \pm 2,58$ .

Анализ физической подготовленности на основе двигательных тестов, выполняемых до утомления, показал, что наиболее подготовленными являются студентки специализации «Спортивная гимнастика», показавшие наивысшие результаты в 9 из 14 тестов для мышц туловища на гимнастической стенке:

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

Тесты – отжимания:

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

Тесты – многоскоки:

- напрыгивание на маты;
- «Спина» (подъем туловища назад, с грифом на плечах);
- «Руки» (поднимание груза на прямых руках вверх).

Студентки специализации «Оздоровительная аэробика» показали наилучшие результаты в 3 из 14 тестов. Они первенствовали в следующих тестах:

- подъем согнутых ног, ноги вместе;
- «Спина» (удержание);
- напрыгивание на гимнастическую скамейку.

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 8 из 14 тестам показали студентки специализации «Волейбол».

### Заключение

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы.

1. Студентки различных спортивных специализаций имеют разный уровень физической подготовленности.
2. Наиболее слабо подготовленными являются студентки специализаций «Волейбол», «Спортивные танцы» и «Художественная гимнастика».
3. Наиболее подготовленными являются студентки 4 курса специализаций «Спортивная гимнастика», «Оздоровительная аэробика» и «Спортивная акробатика», т. к. в ходе тренировочных занятий по этим видам спорта большое внимание уделяется мышцам брюшного пресса и развитию таких физических качеств, как сила, координация и гибкость.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Вавилов Ю. Н.* Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 2–9.
2. *Якимович Е. С.* Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных учебных заведениях. – Волгоград: ВолгГАСА, 2002. – 136 с.
3. *Коваленко Т. Г., Родионов А. И., Шаркевич Н. В.* Применение проблемно-модульных технологий обучения в учебном процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 47–49.
4. *Зайцев В. П., Крамской С. И.* Здоровье студентов технического высшего учебного заведения // Гигиена и санитария. – М., 2003. – № 2. – С. 46–48.
5. *Маркова А. И., Свяхович А. В., Медведь Л. М.* Образ жизни и здоровья студентов // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. – М., 2004. – № 1. – С. 31–35.
6. *Ненашева М. А.* Некоторые показатели физического здоровья студенческой молодежи московского мегаполиса // Вопросы антропологии. – Вып. 92. – М., 2005. – С. 176–186.
7. *Сауткин М. Ф., Толстова Т. Н., Прошляков В. Д.* Динамика физического и полового развития студентов-медиков за период с 1976 по 1999 годы // Здоровье студентов: Тез. Междунар. науч.-практ. конф. – М.: РУДН, 1999. – С. 160–161.

Статья поступила в редакцию 21.12.2006

### PHYSICAL READINESS OF FEMALE STUDENTS HAVING DIFFERENT SPECIALIZATIONS AT SPORTS ACADEMY

*V. P. Gladenkova, O. Yu. Lobanov, O. O. Kuralyova, V. Yu. Davydov*

The reform of higher school makes increased demands to the formation and perfection of professionally important motor reflexes that tend to become worse at the end of training. First of all it causes visible degradation of students' exercise performance. Therefore, to define the level of physical readiness of forth – year female students we have carried out a set of conditioned tests for various groups of muscles. The results of the research show that the most prepared are the students with specialization in sports gymnastics, health-improving aerobics and sports acrobatics, and the worst prepared are the students with specialization in volleyball, sports dances and rhythmic gymnastics.