

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Л.В. Загревская

Анжеро-Судженский филиал Кемеровского государственного университета, Россия

Введение. Студенты высших учебных заведений факультетов физической культуры это будущие специалисты сферы физической культуры – учителя и инструкторы, тренеры, преподаватели, менеджеры. Кроме того, что им необходим широкий и высокий образовательный уровень, в процессе учебы этот контингент студентов рассматривается и чисто со спортивных позиций – каковы их достижения в избранном виде спорта и как они справляются с учебной программой специальных спортивных дисциплин.

Известно, что уровень развития физических качеств непосредственно влияет на спортивно-технические достижения в избранных видах спорта. Чем выше уровень их развития, тем быстрее и качественнее протекает процесс обучения двигательным действиям, тем выше спортивный ре-

зультат. Данное положение целиком и полностью соотносится с задачами, решаемыми в процессе обучения студентов на факультетах физической культуры и спорта. В силу специфики обучения значительная часть времени у контингента студентов, посвятивших себя профессии учителя, педагога, тренера, организатора по физической культуре и спорту, приходится на обучение моторным действиям (от 25 до 35%). Поэтому, когда в процессе учебы студенту необходимо освоить от 10 до 20 учебных программ по различным видам спорта, вполне естественно, что с этим успешнее справится тот студент, который имеет более высокий уровень развития физических качеств. В связи с этим необходимы данные, которые бы отражали тенденцию изменения физических качеств студентов от курса к курсу за весь период обучения в вузе.

Цель исследования – определить у студенток динамику показателей тех физических качеств, которые имеют достоверные изменения.

Материал и методы исследования. Обследовалось на 1-ом курсе 57 студенток, на 2-ом курсе 55, на 3-ем курсе 60 и на 4-ом курсе 46 студенток. Все исследования проходили на базе Томского государственного педагогического университета

Динамика физической подготовленности студенток анализировалась по следующим контрольным упражнениям:

- для оценки *выносливости* применялись тесты: бег 1000 м, шестиминутный бег;
- для оценки *силовых способностей* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, приседание на левой и правой ноге;
- для оценки *скоростно-силовых* способностей – прыжок в длину с места, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке за 10 с, бросок набивного мяча;
- для оценки *гибкости* – наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, гимнастический «Мост»;
- для оценки *координационных способностей и ловкости* – тест «Копылова», проба Ромберга, метание теннисного мяча в цель.

Обработка данных осуществлялась стандартными статистическими методами с определением средней арифметической признака (\bar{X}), среднего квадратического отклонения σ , средней ошибки (m), достоверности отличий по Стьюденту (t).

Результаты исследования и их обсуждение. Как уже отмечалось, рассмотрим те тесты, показатели которых имеют достоверные изменения за период обучения на факультете физической культуры.

При оценке *выносливости* анализировались показатели бега 1000 м, как имеющие достоверные изменения. Если с первого по третий курс по показателям в беге на 1000 м отмечается плато, т.е. результаты в этом тесте фактически постоянны, то на четвертом курсе отмечается их достоверное ухудшение ($P_{1,4} = 0,014$) с результата 282 с (первый курс) до 305 с (четвертый курс).

Динамика результатов, показывающих уровень проявления *силовых* способностей студенток оценена по показателям приседаний на правой и левой ногах. Здесь можно отметить, что они аналогичны, а именно: имеют тенденцию ухудшения от курса к курсу. Например, средний результат количества приседаний на левой ноге (22 раза), показанный первокурсниками, уменьшается до 19 раз (второй курс), затем до 18 (третий курс), и, наконец, до 15 (четвертый курс). Изменения, происшедшие от первого до четвертого курса, достоверны, начиная с третьего курса ($P_{1-3,4} < 0,05$). То же самое отмечается и в приседании на правой ноге.

Оценка *скоростно-силовых способностей* из трех тестов показала достоверные изменения только в одном – бросок набивного мяча.

Анализ показателей этого тестового упражнения показывает, что средние значения с первого по второй курс имеют характер плато. На первом курсе результат в среднем составляет 740 см, а на втором – 738 см. Затем, на третьем и четвертом курсах, по отношению к первому курсу, происходят изменения результатов в сторону их улучшения до 775 см и 813 см соответственно при $P_{1,4} < 0,05$.

В остальных тестах – прыжок в длину с места и поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке за 10 с достоверных различий между показателями скоростно-силовых качеств студенток на первых – четвертых курсах не обнаружено.

При оценке *гибкости* – наклон вперед стоя на гимнастической скамейке и гимнастический «Мост» выявлено, что достоверные отличия имеются в тесте наклон вперед на гимнастической скамейке.

Динамика результатов в тесте, показывающем проявление гибкости, характеризуется стабильным ухудшением показателя от среднего значения 20 см на первом курсе до средних значений 18 см, 18 см, 17 см соответственно на втором, третьем и четвёртом курсах. На третьем и четвертом курсах эти изменения достоверны.

Оценка *координационных способностей* (тест Копылова), фиксировавшего время этого теста за выполнение 10 «восьмерок», показала достоверные отличия в показателях студенток между первым и третьим курсом ($P_{1,3} = 0,002$) и первым и четвертым курсом ($P_{1,4} = 0,009$). Если на первом курсе среднее время выполнения этого теста составляло 10,1 с, то на 4-ом курсе оно достоверно ухудшилось до 10,8 с.

Выводы. Анализ показателей, характеризующих такие двигательные качества студенток факультета физической культуры разных курсов обучения, как: *выносливость, силовые способности, гибкость, координационные способности*, позволяет сделать вывод о неоднозначности их развития от курса к курсу.

Можно отметить, что достоверные, причем положительные изменения, произошли в результатах студенток в процессе учебы от первого курса к четвертому в таких тестах как: бросок набивного мяча (*скоростно-силовые способности*).

Также достоверные изменения, но в сторону ухудшения результатов, произошли в таких тестах, как: бег 1000 м (*выносливость*); приседание на одной ноге (*силовая выносливость*); наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (*гибкость*), тест Копылова (*координационные способности*).

В остальных тестах, таких как: поднимание туловища из положения лёжа на полу (*силовая выносливость*), прыжок в длину с места (*скоростно-силовые качества*), проба Ромберга, Генче и Штанге (*функциональные возможности*), поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке (*силовые качества*), поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке за 10 с (*скоростно-силовые качества*), отжимание в упоре лёжа от гимнастической скамейки (*силовые качества*), шестиминутный бег (*выносливость*) – достоверных изменений показателей не выявлено.