

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКАДЕМИИ

В.Ю. Давыдов¹, О.В. Просветова¹, О.В. Морозова²

¹Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия

²Астраханский государственный университет, Россия

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, от поступления до окончания обучения, т.е. 4–5 курсу, значительно ухудшаются.

Проблема здоровья во все времена была чрезвычайно актуальной. Дефицит двигательной активности молодого организма (7–25 лет) сегодня 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 [Д.М.Гилязетдинов, 1996]. Естественно это относится и к студенческой молодежи.

Значительная часть абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеет различные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии А.А.Власов, [1982]; В.И.Козлов, [1995]; А.В.Кудрявцев, [1989]; Э.Н.Раимова, [1984]; А.В.Чоговадзе, [1993].

В свою очередь рост объема научной информации, повышение требований к подготовке специалистов неизбежно ведут к интенсификации процесса обучения. Это отрицательно сказывается на здоровье студентов: все чаще обнаруживается недостаточная физическая, функциональная и психологическая готовность студентов к поддержанию высокого уровня учебно–трудовой активности Н.Г.Верушкин, [1996]; Д.М.Гилязетдинов, [1996].

В связи с этим перед нами была поставлена **цель**: оценить физическую подготовленность студентов 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 обследовании приняло участие 113 студентов, по квалификации от мастера спорта до 2 разряда.

Методика исследования:

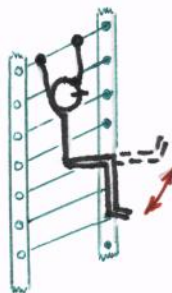
ТЕСТЫ для мышц туловища (на гимнастической стенке).

Тест № 1. Подъем согнутых ног.



И.п. – Вис, ноги вместе. Подъем согнутых ног, угол 90° в тазобедренном и коленном суставе. Выполняется на максимальное количество повторений.

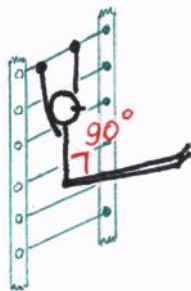
Тест № 2. Выпрямление согнутых ног.



И.п. – Вис согнув ноги, ноги согнуты в коленях. Подъем ног до положения в вис углом. Выполнить максимальное количество раз.

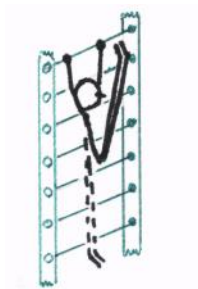
Указания. Фиксируется только тогда, когда в тазобедренном суставе угол 90°

Тест № 3. Удержание прямых ног.



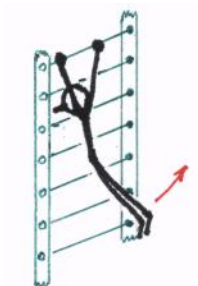
И.п. Вис углом. Удержание прямых ног в исходном положении (сек.). **Указания.** Упражнение измеряется в секундах. При опускании ног ниже 90 градусов секундомер останавливается.

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.

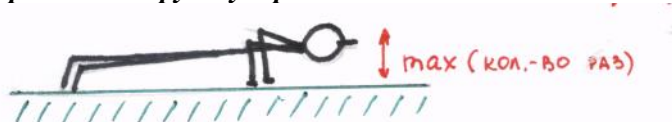
Тест № 5. Удержание (спина).



И.П. Вис прогнувшись лицом к гимнастической стенке, отведение прямых ног назад. Удержание до утомления, на время (сек.).

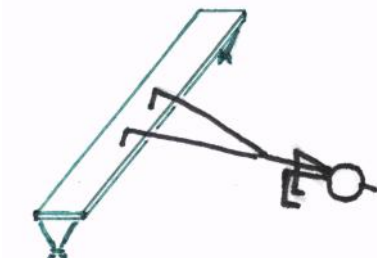
ТЕСТЫ – отжимания

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, если 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;

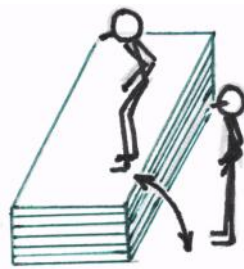
2 – опускание локтей вниз, упор на предплечьях;

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

4 – И.П. Выполняется на максимальное количество раз.

ТЕСТЫ – многоскоки.

Тест № 9. Напрыгивание



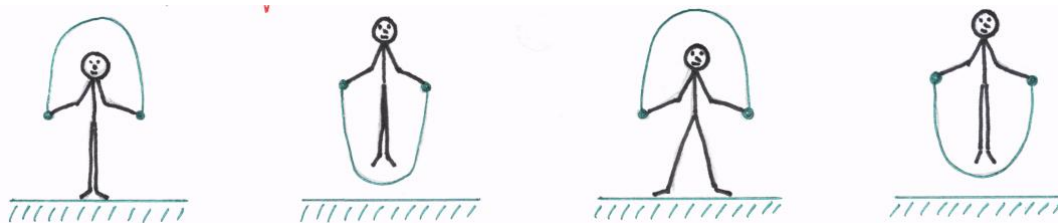
И.П. стоя перед матами, напрыгивание ногами на маты. Выполняется максимальное количество напрыгиваний двумя ногами с приземлением на обе ноги. **Указания.** Для выполнения теста необходима горка матов высотой от 30 до 40 см.

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

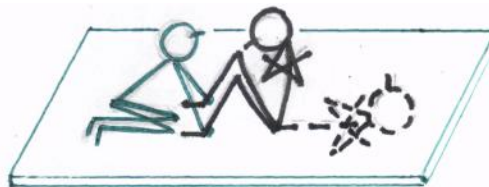
Тест № 11. Прыжки со скакалкой



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 заппнулся со скакалкой, или остановился. **Указания.** Фиксируется время до первой остановки (минутах или секундах).

ТЕСТЫ общего воздействия

Тест № 12. «Пресс». Подъем туловища



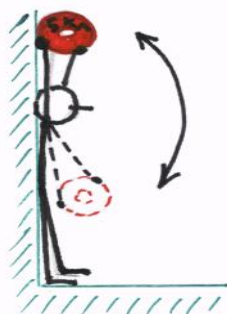
И.П. Лежа на полу на спине, колени согнуты, при закрепленных ногах, стопы на полу, руки скрещены на груди. **Указания.** Подъем туловища, с поддержкой партнером за ноги, руки скрестно на плечах. **Указания.** При каждом подъеме испытуемый касается локтями коленей, затем возвращается в И.П. Выполнить 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.

Результаты исследования: Анализ двигательных тестов студенток 4 курса различных специализаций в тестах для мышц туловища на гимнастической стенке (табл. 1), выявил:

– в тесте подъем согнутых ног и удержание «спина» лучшие результаты отмечены у девушек 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 сложно–координационных видов спорта развивающих такие физические качества, как сила, координация и гибкость, лучшие показатели отмечены у студенток специализации спортивной гимнастике и спортивной акробатике, худшие у студенток специализации волейбола, за исключение теста подъем согнутых ног.

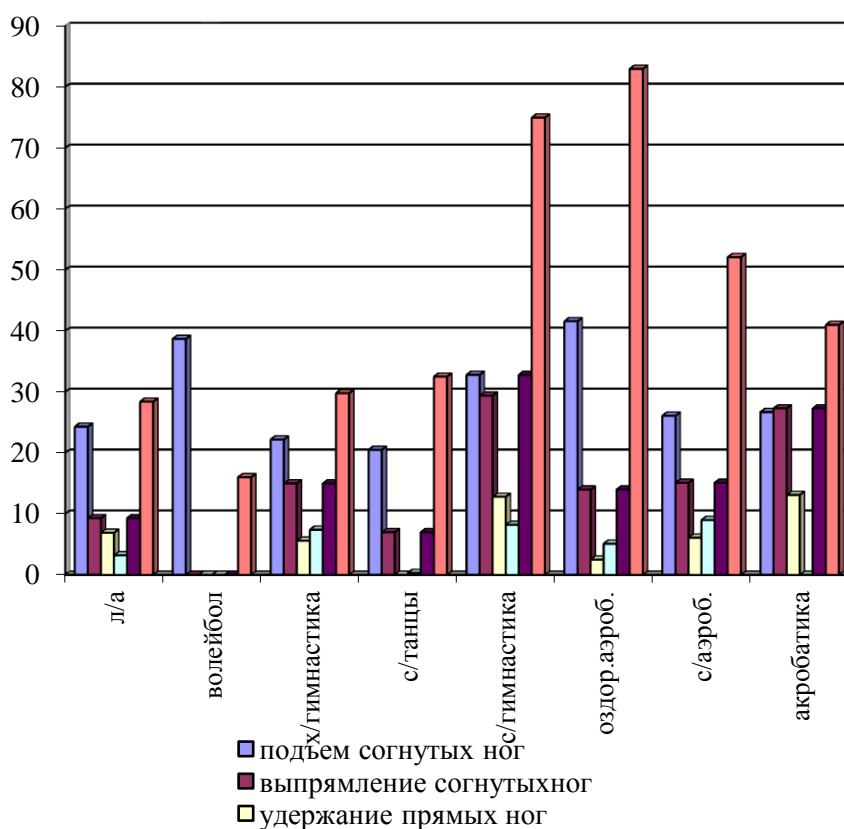


Рисунок1 – Тесты для мышц туловища на гимнастической стенке

Таблица 1 – Двигательные тесты студентов (на гимнастической стенке)

Специализация	Гимнастическая стенка (М±δ)				
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
	Подъем согнутых ног, ноги вместе (кол-во, раз)	Выпрямление согнутых ног (кол-во раз)	Удержание прямых ног (сек.)	Подъем ног до уровня головы (кол-во раз)	Удержание (сек.)
Легкая атлетика (n=17)	24,3±0,11	9,29±7,78	6,9±0,09	3,2±3,70	28,4±0,32
Волейбол (n=13)	38,7±9,47	0	0	0	16,0±8,88
Художественная гимнастика (n=15)	22,2±13,3	15,0±15,0	5,6±0,05	7,4±3,43	29,8±0,14
Спортивные танцы (n=15)	20,5±5,03	7,00±3,65	0	0,33±0,79	32,5±0,34
Спортивная гимнастика (n=11)	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=13)	26,7±8,88	27,3±22,5	13,0±0,04	11,0±5,92	41,0±0,90

Анализ двигательных тестов – отжимания студенток 4 курса различных специализаций физической академии выявил следующее (табл. 2), 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 отмечено 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, занимающиеся спортивной гимнастикой 1-й тест выполнили 32 раза, последний тест – 8 раз; студентки, занимающиеся спортивной акробатикой 1-й тест выполнили 26 раз, а последний – 11.

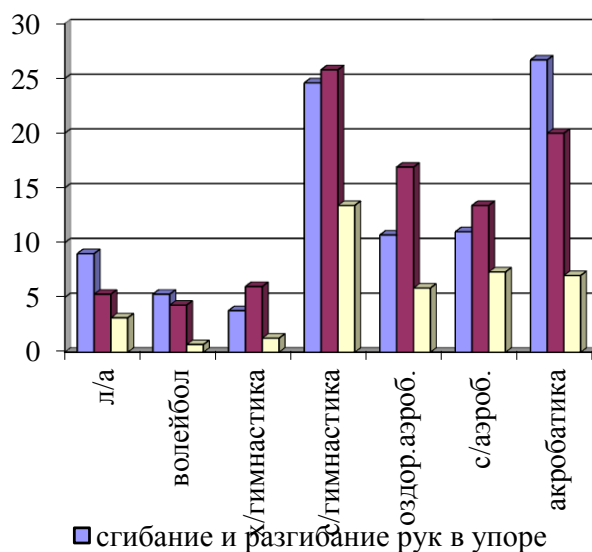


Рисунок 2 – Двигательные тесты – отжимания

Таблица 2 – Двигательные тесты – отжимания

Специализация	Отжимания (M±δ)		
	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 гимн. скамейке (кол. раз)	Латеральное отжимание (кол–во раз)
Легкая атлетика (n=17)	9,0±7,41	6,29±5,56	3,14±2,96
Волейбол (n=13)	5,33±9,47	4,33±4,14	0,70±1,18
Художественная гимнастика (n=15)	3,80±3,00	6,0±4,29	1,29±0,86
Спортивная гимнастика (n=11)	24,6±10,3	25,8±16,7	13,4±16,7
Оздоровит 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=13)	11,0±17,3	20,0±17,8	7,00±8,28

Анализ двигательных тестов – (многоскоки), студенток 4 курса различных специализаций физкультурной академии выявил следующее (табл. 3):

– в тесте *напрыгивание на маты* (тест проводится с двух ног) лучшие результаты отмечены у студенток специализации спортивной гимнастики (102,0±49,3), худшие – спортсменок художественной гимнастики (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 художественной гимнастики (53,0±0,74);

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

– в тесте *подъем туловища за 60 секунд* лучшие результаты отмечены у спортсменок специализации легкая атлетика (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 специализации спортивной гимнастики (19,0±12,9), худшие – художественной гимнастики (3,80±2,58);

– в тесте *«Руки» поднятие груза на прямых руках вверх*, лучшие показатели имеют студентки специализации спортивной гимнастики (43,0±10,7), худшие – худшие – художественной гимнастики (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.

Таблица 3 – Двигательные тесты студентов (тесты общего воздействия – многоскоки)

Специализация	Многоскоки (M±δ)			Тесты общего воздействия (M±δ)		
	Напрыгивание на маты (кол-во раз)	Напрыгивание на гимнаст. скамейку (кол-во раз)	Прыжки со скакалкой ноги вместе, ноги врозь, сек.	Подъем туловища за 60 с, (кол-во раз)	Подъем туловища назад, с грифом на плечах, кол.раз	Поднимание груза на прямых руках вверх, (кол.раз)
Легкая атлетика (n=17)	31,9±12,9	89,0±0,58	31,6±0,42	55,1±10,7	8,3±8,89	22,9±6,30
Волейбол (n=13)	16,3±8,28	55,0±0,33	28,7±0,16	35,3±2,37	9,7±5,92	29,3±14,2
Художеств. гимнастика (n=15)	15,6±8,58	53,0±0,74	75,0±0,74	37,6±8,15	3,8±2,58	16,6±7,73
Спортивная гимнастика (n=11)	102,0±49,3	114,0±0,64	39,6±0,39	46,8±5,15	19,0±12,9	43,0±10,7
Оздоровит. аэробика (n=14)	24,4±14,4	99,0±0,65	50,0±0,43	41,5±6,45	9,2±6,45	22,6±11,1
Спортивная аэробика (n=15)	32,0±11,5	83,0±0,50	56,0±0,53	45,8±8,93	7,5±5,19	35,1±13,8
Спортивная акробатика (n=13)	36,7±23,7	80,2±0,47	34,7±0,04	49,3±10,1	15,0±8.88	32,0±14,8

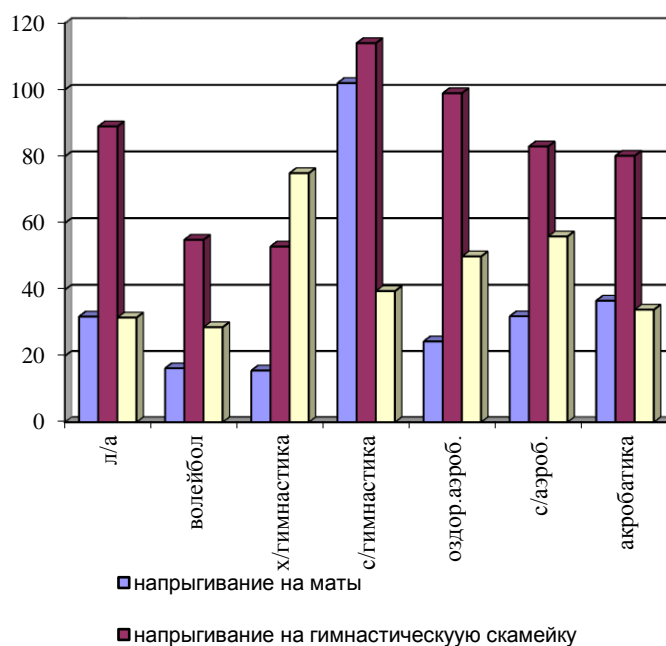


Рисунок 3 – Тесты – многоскоки

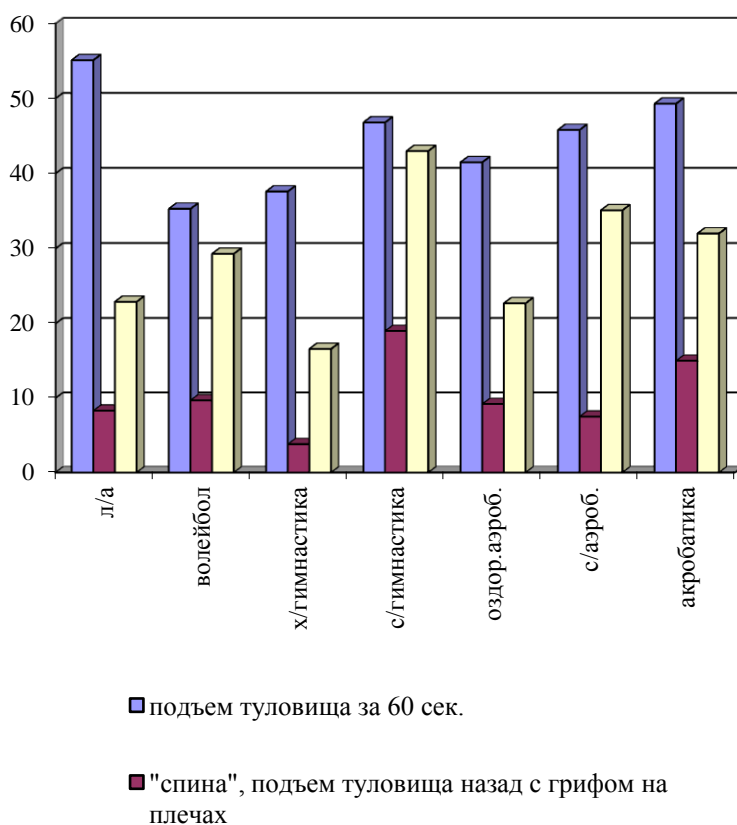


Рисунок 4 – Тесты общего воздействия

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 спортивная гимнастика первенствовали в 9 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 3 из 14 тестов.

Студентки специализации художественная гимнастика были лучшими в тесте: прыжки со скалкой, 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.

Выводы:

1. Изучена физическая подготовленность студенток четвертого курса физкультурной академии, различных специализаций по блоку двигательных тестов выполняемых до утомления с различной направленностью.
2. Выявлено, что наиболее подготовленными являются студентки 4 курса спортивной гимнастики, оздоровительной аэробики и спортивной акробатике.
3. Наиболее слабо подготовленными являются студентки специализации волейбол, спортивных танцев и художественной гимнастики.

Литература:

1. Верушкин, Н.Г. Методы и средства управления физической подготовкой студентов технических вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г. Верушкин. – М.: ВНИИФК, 1996. – 24с.
2. Гилязетдинов, Д.М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов / Д.М. Гилязетдинов, Б.Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры: М. – №1, 1996. – С.12–13.
3. Козлов, В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсаций: Дис. ... канд. пед. наук / В.И. Козлов. – М.: МОГИФК, 1995. – 156с.
4. Кудрявцев, А.В. Дефицит двигательной активности у студентов математиков и средства его компенсации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Кудрявцев. – М.: МОГИФК, 1989. – 18 с.
5. Раимова, Э.Н. Готовность студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э.Н. Раимова. – М., 1984. – 23с.
6. Чоговадзе, А.В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни у студентов / А.В. Чоговадзе, М.Ш. Рыжак // Теория и практика физического воспитания. – 1993. – №7. – с. 8–9