

Одним из основных показателей здоровья человека является его способность выдерживать достаточно длительную и интенсивную беговую нагрузку. Американский доктор Кеннет Купер считает, что ощутимую пользу организму бег приносит в том случае, если он длится не менее 12 минут. Т.А. Юримяз и Э.А. Виру предлагают использовать ИМТК (индекс модифицированного теста Купера), который позволяет учитывать напряженность функций организма при выполнении 12-минутного бега.

Однако современный человек не может считать себя физически гармонично развитым, если не владеет сильными мышцами рук, плеч, живота, ног. Именно поэтому нами, помимо бега, были включены в исследования физической подготовленности такие контрольные показатели как подтягивание на перекладине (муж), отжимание (жен), поднимание туловища из положения лежа с закрепленными ногами, бросок ядра двумя руками снизу, прыжок в длину с места, бег на 60 м с высокого старта. Количество подтягиваний свидетельствует о том, насколько мощно развиты мышцы рук, спины, груди. Поднимание туловища из положения лежа – прекрасное средство развития брюшного пресса, который определяет правильную работу многих жизненно важных функций организма. Поднимание туловища в тесте проводится в течение 2 минут. Бросок ядра и прыжок в длину с места – общепринятые тесты для оценки скоростно-силовых способностей, бег на 60 м с высокого старта – скоростных способностей.

Целью нашего исследования было изучение динамики физической подготовленности студентов факультета физвоспитания. В эксперименте участвовало 210 студентов II-III курсов и 82 студентки I-III курсов. Достоверность различий физической подготовленности определялась по t – критерию Стьюдента.

Динамика физической подготовленности студентов II и III курсов показала достоверное увеличение количества подтягиваний у мужчин на 3 раза ($P < 0,01$). По показателям бега на 60 м, броску ядра, подниманию туловища, 12 – минутному бегу существенных изменений не выявлено. А в прыжках в длину с места наблюдается достоверное ухудшение результатов. Студенты III курса уступают в скоростно-силовой подготовленности студентам II курса. Степень развития общей выносливости по оценочной шкале результатов 12-минутного бегового теста у студентов факультета физического воспитания «хорошая» (31,2%), «удовлетворительная» (30%), «плохая» (26,2%).

При изучении данных (табл.) физической подготовленности студенток I-III курсов, выявлена тенденция к ухудшению физической подготовленности студенток факультета физического воспитания. Наблюдается снижение скоростно-силовых, скоростных способностей студенток к III курсу. Незначительно улучшился результат в отжимании от пола к III курсу, но у студенток II курса по сравнению со студентками I курса наблюдается снижение силовых способностей. Общая выносливость студенток, как видно из таблицы, к III курсу тоже снижается. Степень развития общей выносливости у большинства студенток факультета физического воспитания «плохая» (58,6%) и «очень плохая» (29,2%).

Таблица 1. Динамика физической подготовленности студенток I-III курсов

Основные показатели	M±m			Достоверность различий между группами (t)		
	Курсы					
	I(n=23)	II(n=17)	III(n=42)	I-II	II-III	I-III
Прыжок в длину с места, см	207,7±2,67	207,0±6,00	194,2±2,7	0,10	2,09	3,5
60 м с высокого старта, с	9,27±0,87	9,7±0,29	10.4±0,09	0,47	0,63	1,29
Отжимание, количе- ство раз	20,5±2,09	12±2,23	21,08±1,15	2.79	3,6	0,25
«Лечь-встать», коли- чество раз	65,96±3,79	50±1,62	38.7±1,77	3,89	4,72	6,58
12-минутный бег, м	2323±34,17	1949±17,57	2163±31,92	9,46	5,9	3,45
Метание ядра двумя руками снизу, м	8.80±0,28	8,78±0,33	6,63±0,26	0.04	5,24	5,86

Примечание: при n=38, будут достоверны с вероятностью P=0,05 все значения $t \geq 2,04$; при n=57, $t \geq 2,04$; при n=63, $t \geq 2,00$

Выраженное снижение этих показателей, по-видимому, можно объяснить прекращением обязательных занятий по повышению физической подготовленности некоторыми студентками, самостоятельных занятий по физическому воспитанию, уменьшением практических занятий по спортивно-педагогическим дисциплинам на III курсе. Но окончательные выводы преждевременны. Необходимо сделать учет учебно-тренировочных нагрузок студенток и студенток; исследовать динамику физической подготовленности на одних и тех же группах в течение всего периода обучения в вузе или сравнить однородные в количественном отношении группы студенток.

Предварительные результаты позволяют сделать следующее заключение.

Студентки III курса значительно уступают в уровне физической подготовленности студенткам I-II курсов.

Студенты II и III курсов имеют примерно равный уровень физической подготовленности.