

АНАЛИЗ УРОВНЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ГомГМУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Физические качества – это функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В спортивной отечественной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Развитие физических качеств зависит от возможностей функциональных систем организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.), от их подготовленности к двигательным действиям. В основе проявления всех физических качеств лежит сила [1].

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), а силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы и различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [2].

Цель нашей работы: сравнить результаты контрольно-педагогического тестирования силовых показателей студентов 1-4 курсов специальных медицинских групп за осенний семестр 2013-2014 учебного года.

Для определения силовых способностей у студентов СМГ применялись контрольные тесты (табл. 1).

Таблица 1 - Оценка уровня силовой и общей выносливости студентов специального медицинского отделения (мужчины)

Показатель	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях	75	70	67	63	58	55	50	45	40	<40
Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа, кисти параллельны	40	38	36	34	32	30	28	26	25	<25
Приседание на 2-х ногах	90	85	80	75	70	65	60	55	45	<45

(кол-во раз)									
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тестирование проводилось в конце осеннего семестра. Были изучены показатели силовых способностей сорока студентов четырех курсов специальных медицинских групп.

Все полученные данные обрабатывались методом математической статистики.

Среднее арифметического значение результатов тестирования студентов за осенний семестр 2013-2014 учебного года равно:

- 1 курс: тест - поднятие туловища – 64,3 раза (7 баллов); тест – приседание – 82,0 (8 баллов); тест – отжимание – 30,2 (5 баллов).
- 2 курс: тест - поднятие туловища – 65,4 раза (8 баллов); тест – приседание – 82,5 (8 баллов); тест – отжимание – 30,0 (5 баллов).
- 3 курс: тест - поднятие туловища – 69,3 раза (9 баллов); тест – приседание – 77,1 (7 баллов); тест – отжимание – 37,1 (8 баллов).
- 4 курс: тест - поднятие туловища – 60,0 раза (6 баллов); тест – приседание – 85,0 (9 баллов); тест – отжимание – 28,4 (4 балла). Эти данные представлены на диаграмме (рисунок 1).

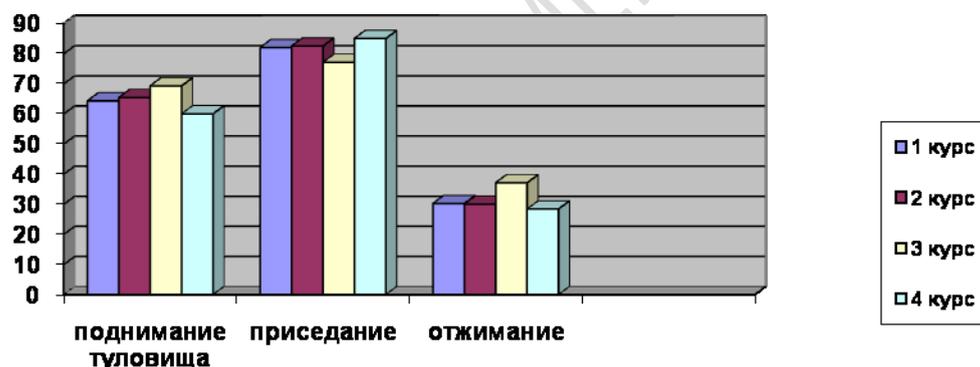


Рисунок 1 – Показатели уровня силовых способностей студентов ГомГМУ, занимающихся в специальных медицинских группах

При проведении сравнительного анализа результатов тестирования силовых способностей студентов СМГ 1-4 курсов было выявлено: в тесте поднятие туловища лучший показатель среднего арифметического значения был у юношей 3 курса, он равен 92,4% от максимальной нормы данного теста, что на 12,4% больше, чем у юношей 4 курса, показавших худший результат; в тесте приседание лучший показатель у студентов 4 курса, он равен 94% от максимальной нормы данного теста, что на 8,3% больше, чем у студентов 3 курса, показавших худший результат; в тесте отжимание самый лучший результат был у студентов 3 курса, он равен 92,8% от максимальной нормы данного теста, что на 21,8% больше, чем у студентов 2 курса, показавших худший результат.

Из всего вышесказанного видно, что силовые способности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, находятся на уровне выше среднего. Показатель среднего арифметического в тесте поднятие туловища равен 64,7 раза, что соответствует 7 баллам, в тесте приседание 82,0

раза – 8 баллов, в тесте отжимание 32,0 раза, что равно 6 баллам. Однако, для достижения наиболее высокого уровня силовых показателей необходимо силовые упражнения выполнять регулярно (2- 3 раза в неделю) и с каждым годом обучения увеличивать объем силовых упражнений, особенно для мышц плечевого пояса.

Литература

1. Бочкарева, С. И. Физическая культура: учебно-методический комплекс / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, О. З. Плеханова, А. Г. Ростеванов. – М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008. – С. 98.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм ФК): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 181-183.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ