

М. И. Сулейманова

Учреждение образования «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»,
Брест, Беларусь, arif240@mail.ru

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Проблема совершенствования физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи всегда остаётся центром внимания. Каждое образовательное учреждение призвано содействовать всестороннему развитию обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к будущей профессиональной деятельности. Исходя из этого, задачами физического воспитания в Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина являются развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью.

Важным звеном в процессе физического воспитания является организация и осуществление интегративного (комплексного) контроля. В его содержание входит оценка и анализ состояния физической, координационной, функциональной, теоретической, технической и тактической подготовленности. Проблема методов контроля физической подготовленности студентов относится к числу наиболее разработанных в спортивной науке [4,7].

Цель исследования: определение показателей физической подготовленности студентов.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Многие авторы, изучающие проблемы физического воспитания студенческой молодежи отмечают, что за годы учебы в вузе наблюдается снижение двигательной активности обучающихся от курса к курсу [4, 5, 6].

Тенденция к снижению двигательной активности обучающихся нашла подтверждение при анализе анкетного опроса студентов 1-3 курса факультета иностранных языков, систематически занимающихся физической культурой и отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Так, анализ анкет показал, что лишь около 34% девушек, поступивших на первый курс, помимо основных академических занятий по физической культуре посещают либо городские, либо университетские спортивные секции, а на старших курсах эта цифра снижается (2 курс – 32%, 3 курс – 27%). Отрицательная динамика была выявлена и в показателях таких категорий, как частота и продолжительность занятий физической культурой и спортом с 1-го по 3-й курсы. И, как следствие такого состояния уровня двигательной активности дают основания предполагать, что физическая подготовленность студентов от курса к курсу будет в сторону снижения. В этой связи исследование двигательных качеств студентов представляется актуальным. Работа в данном аспекте позволяет осуществить сравнительную оценку физической подготовленности студентов от курса к курсу; оценить эффективность используемых в образовательном процессе средств, методов и форм организации учебных занятий; осуществить необходимые корректирующие мероприятия, направленные на устранение выявленных недостатков физической подготовки тестируемых.

Исследование уровня подготовленности студентов проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов дневной формы получения

образования в период 2017/2018 учебного года. Возраст обследуемых 18-19 лет, все испытуемые отнесены к основному медицинскому отделению.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [1]. При этом рассчитывалось среднее арифметическое ($\bar{X}$), среднеквадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического ($\pm m$), достоверность различий (t-Стьюдента).

Результаты исследования. Наиболее надежными и информативными показателями и критериями физической подготовленности являются:

- скоростные способности (бег на 100 м, 30 м);
- скоростно-силовые способности (прыжки в длину с места, подъем туловища в сед за 30 с);
- сила и силовая выносливость мышц плечевого пояса (отжимание);
- общая выносливость (бег на 1000 м);
- гибкость (наклон туловища вперед).

Анализ результатов тестирования девушек по основным показателям физической подготовленности позволил выявить динамику их развития в течение педагогического эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов

Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
	Исходные			Конечные				
	-х	±m	σ	-х	±m	σ	t	P
Бег 100 м (с)	17,4	0,19	0,9	17,2	0,17	0,8	0,8	>0,05
Бег 30 м (с)	5,43	0,09	0,38	5,4	0,08	0,37	0,21	>0,05
Подъем туловища за 1 мин. (раз)	42,9	1,45	6,48	47,4	1,43	6,49	2,10	<0,05
Прыжки в длину с места (см)	157,4	3,9	17,4	161,9	3,6	16,1	0,96	>0,05
Наклон туловища вперед (см)	14,9	1,2	5,36	16,5	1,3	5,79	0,9	>0,05
Бег на 1000 м (с)	285,5	3,45	15,4	277,1	2,86	12,8	1,89	>0,05
Отжимания (раз)	10,7	0,91	4,1	12,6	0,88	3,9	1,5	>0,05
Вис на перекладине	24,6	1,99	8,9	30,3	1,85	8,3	2,08	<0,05

Так, в скоростных показателях «бег 100 м» и «бег 30 м» статистически достоверных различий в средних значениях не наблюдалось.

В испытании «прыжок в длину с места» среднее значение равно $157,4 \pm 17,4$ см, показатель варьировал в пределах от 116 см до 188 см. Во втором семестре средний результат составил $161,9 \pm 16,1$ см, где минимальное значение 128 см, а максимальное – 195 см. Разница в показателях скоростно-силовых качеств между студентами свидетельствует о том, что большинство использованных упражнений для развития этого качества требует быстрого решения двигательной задачи, мышечных напряжений, а также согласованности движений нескольких частей тела одновременно (рук и ног).

Отмечен статистически достоверный прирост скоростно-силовых показателей мышц брюшного пресса (поднимание и опускание туловища из положения лежа) с $42,9 \pm 6,48$ до $47,4 \pm 6,49$ раза. Хочется отметить, что этому способствовало включение в занятия значительного числа упражнений в парах для мышц брюшного пресса, которые выполнялись методом суперсерий (3 - 4 упражнения по 20 – 30 раз).

Средний показатель гибкости в упражнении «наклон вперед» увеличился с 14,9 см до 16,5 см. Положительная динамика наблюдалась и в беге на 1000 метров, однако между показателями тестовых заданий не было выявлено достоверных различий.

Сравнение результатов контрольных испытаний в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выявило, что общий прирост показателей у студентов составил от $10,7 \pm 4,1$ до $12,6 \pm 3,9$ раза. Статистически достоверный прирост отмечен и в испытании «вис на перекладине», где среднее значение изменилось с 24,6 до 30,3 с.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов в начале и в конце тестовых испытаний позволил установить ряд статистически достоверных различий в показателях «подъем туловища в сед» ($t = 2,1$ при $P < 0,05$) и в тесте «вис на перекладине» ($t = 2,08$ при $P < 0,05$).

Существенные изменения показателей (силовых и скоростно-силовых качеств) говорят о том, что в процесс физического воспитания студентов были включены разнообразные упражнения из видов спорта, способствующих развитию именно этих качеств.

Кроме этого были выявлены и не достоверные различия ($P > 0,05$) между контрольными испытаниями: «отжимания» ($t = 1,5$), «наклон туловища вперед» ($t = 0,9$), «прыжок в длину» ($t = 0,96$), «бег 1000 м» ($t = 1,89$), «бег 100 м» ($t = 0,8$) и «бег 30 м» ($t = 0,21$).

По показателям физической подготовленности можно охарактеризовать динамику развития качеств и оценить темпы их прироста. Анализ выявленных данных в процессе сравнения уровня физической подготовленности студентов констатирует, что прирост показателей «бег 100 м» составляет 1,23%, «бег 30 м» – 0,45%, «бег 1000 м» – 2,96%, «прыжок в длину» – 2,95% и соответствует оценке «неудовлетворительно». Это говорит о том, что изменения в уровне физической подготовленности этих качеств достигается только за счет естественного прироста.

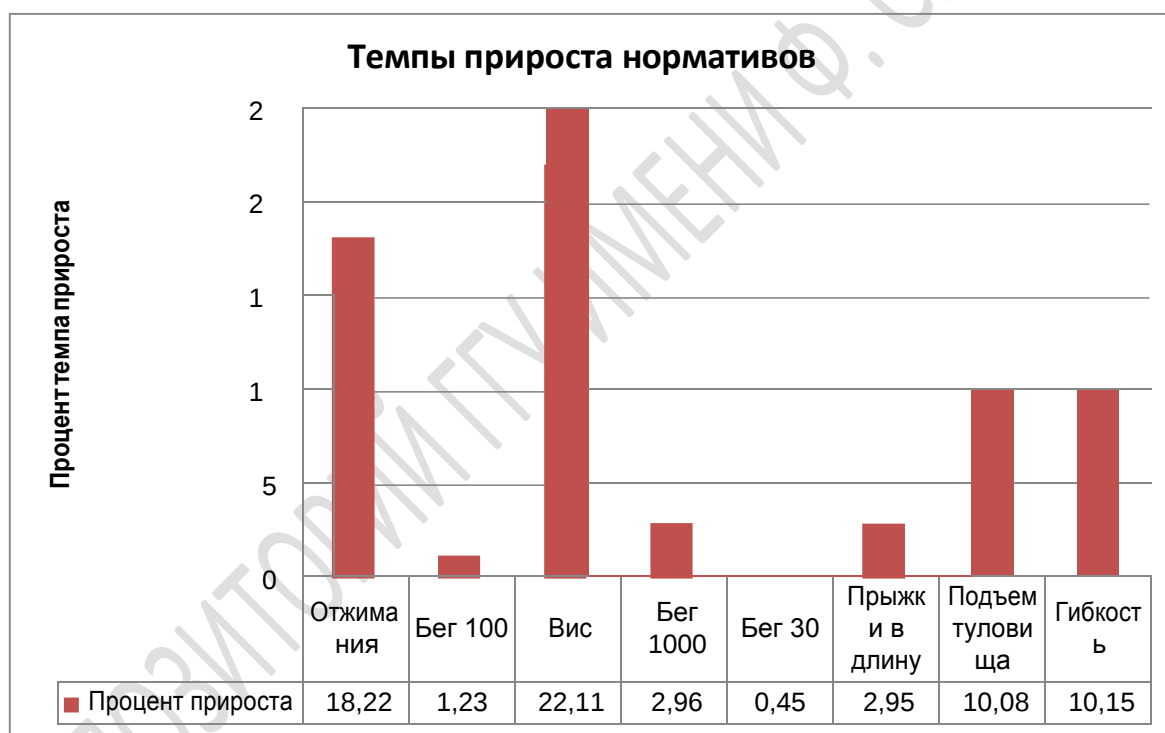


Рисунок 1 – Темпы прироста физических качеств

Такие показатели как «подъем туловища» и «наклон вперед» возросли примерно на 10,1% и говорит о том, что прирост достигается за счет целенаправленной системы физического воспитания.

Показатели тестовых заданий «отжимание» и «вис на перекладине» увеличились на 18,2% и 22,1% соответственно. Следует отметить, при темпе прироста выше 15% (оценка «отлично») можно судить об эффективном использовании естественных сил природы и физических упражнений. Результаты силовой выносливости объясняются положительным влиянием физических упражнений с повышенным сопротивлением (гантели, различные снаряды, сгибание и разгибание рук в упоре лежа из различных исходных положений).

Выводы. Подводя итоги можно отметить, что положительные изменения в показателях двигательной подготовленности студентов определяют эффективность процесса физического

воспитания в течение учебного года. Результаты исследования показали достоверное улучшение некоторых показателей уровня физической подготовленности. Необходимо уделять повышенное внимание развитию «отстающих» физических качеств. Несмотря на то, что 2 занятия в неделю физическими упражнениями не могут дать стойкого повышения уровня физического и функционального состояния организма занимающихся, для студентов, у которых отмечается низкий уровень подготовленности, эти занятия принесут положительную динамику при методически и физиологически грамотном распределении программного материала и учета интенсивности применяемых упражнений.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании: Учебное пособие для студ. аспирант. и преподават. ин-тов физ.культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Ф и С, 1978. – 223 с.
2. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Высш. шк., 2001. – 211 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.
5. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе : материалы Междунар. науч.-практич. конф. / ред. В.В. Соколов [и др.]. – Минск, 1999. – 172 с.
6. Рейзин, В.М. Физическая культура в жизни студента / В.М. Рейзин, А.С. Ищенко ; науч. ред. А.А. Логинов. – Минск : Высш. шк., 1986. – 175 с.
7. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы: для учителей общеобр. учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.