(cc) BY

Блинков Сергей Николаевич
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»
г. Самара, Самарская Область
Левушкин Сергей Петрович
д-р биол. наук, профессор, директор
НИИ спорта и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
г. Москва

ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА ЗА ТРИ ГОДА

Аннотация: *в статье представлено исследование физической подготовленности студентов. По итогам педагогического тестирования студентов 1–3 курсов Самарского аграрного вуза выявлено, что уровень общей физической подготовленности студентов мужского пола выше по сравнению с таковым показателем девушек. Установлено, что у юношей за три года произошло улучшение скоростных качеств на 3,35% и силы мышц сгибателей плеча (p<0,01) на 19,38%. Вместе с тем, у них же за этот период ухудшились показатели силы мышц брюшного пресса – на 6,61% (p<0,01). У девушек произошло уменьшение силы мышц-разгибателей плеча – на 16,3% (p<0,05) и показатель гибкости позвоночного столба – на 23,1%.*

Ключевые слова*: студенты, педагогическое тестирование, физическая подготовленность.*

Введение

Для объективной оценки уровня физического здоровья и физического состояния индивида показатели физической подготовленности являются необходимым компонентом. Вопросами оценки и мониторинга физической подготовленности учащейся молодежи в новейшей истории занимаются большое коли-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

чество научных и научно-педагогических работников, представителей спортивной науки. Как правило, выводы о результатах педагогического тестирования и анализ мониторинга общей физической подготовленности (ОФП) учащейся молодежи свидетельствуют о снижении уровня ОФП [3–4, 6–8] и связанный с ним уровень физического здоровья [1–2].

Тестирование и мониторинг физической подготовленности обучающихся в условиях Самарского аграрного вуза проводят преподаватели дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре». Этот вид деятельности для преподавателей кафедры «Физическая культура и спорт» является одним из главных и необходимых для того, чтобы иметь объективную картину уровня развития отдельных физических качеств и ОФП в целом, а также динамики их развития. Для ускорения процесса обработки полученных результатов тестирования ОФП нами используется компьютерная программа контроля и коррекции физического развития и физической подготовленности обучающихся, предложенная С.П. Левушкиным [5].

Методы и организация исследования

Цель нашего исследования: анализ мониторинга физической подготовленности студентов Самарского аграрного вуза в период с 2015 года по 2018 год. В исследовании приняли участие 138 обучающихся мужского и женского пола 1–3 курсов в возрасте 18–20 лет. Педагогическое тестирование физической подготовленности включало в себя: бег на 100 метров; челночный бег 3х10 метров; бег на 1000 метров; прыжок в длину с места; подтягивания на высокой перекладине (юн.), отжимания от пола (дев.); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.

Производилась статистическая обработка результатов исследования. Для данных с нормальным распределением рассчитывали среднее (M) и ошибка среднего (m). При сравнении выборочных средних для данных с нормальным распределением использован критерий Стьюдента. Для всех видов анализа статистически значимыми считались значения $p<0,05$.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенное тестирование показателей физической подготовленности показало достоверно ($p<0,01$) более высокий уровень физической подготовленности юношей по сравнению с девушками (рис. 1). Так, среди юношей низкий и ниже среднего уровень ОФП в 2015 году имели 39,45% обучающихся, тогда как среди девушек этот показатель в полтора раза выше и составлял 65,77%. Аналогичные показатели нами выявлены в период 2018 года. По данным тестирования 2018 года – 65,96% студенток имели уровень ОФП низкий и ниже среднего. У юношей данный показатель стал еще меньше по сравнению с 2015 годом – 31,25%. В 2015 году среди девушек-студенток со средним и выше среднего уровня ОФП было выявлено 30,38% и 3,8% соответственно, тогда как среди юношей аналогичные показатели намного выше – 39,46% и 21,05% соответственно. То есть, среди юношей абсолютное большинство тестируемых (60,46%) имеют ОФП средний и выше среднего, тогда как среди девушек только каждая третья – 34,18%. Почти не изменился показатель среднего и выше среднего ОФП у девушек и в 2018 году – 33,89%. Однако произошел небольшой качественный сдвиг – на 5,67%, за счет перемещения студенток из группы со средним уровнем ОФП в группу ОФП выше среднего. У юношей в 2018 году был выявлен прирост ОФП. Среди них стало со средним и выше среднего уровнем ОФП – 68,75% испытуемых, что на 8,29% больше по сравнению с 2015 годом. Вместе с тем, увеличение произошло за счет прироста группы со средним уровнем ОФП, тогда как с уровнем выше среднего юношей стало на 1,05% меньше (рис. 2).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

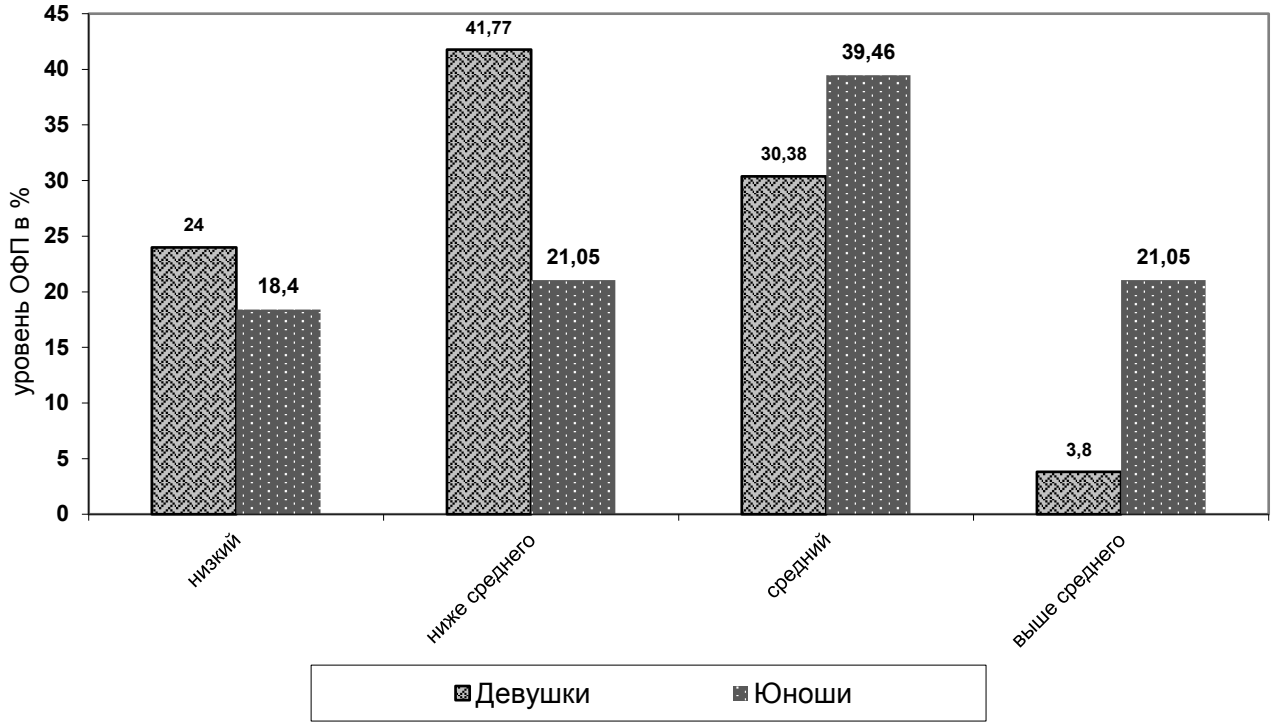

Рис. 1. Уровень физической подготовленности студентов в период 2015 года

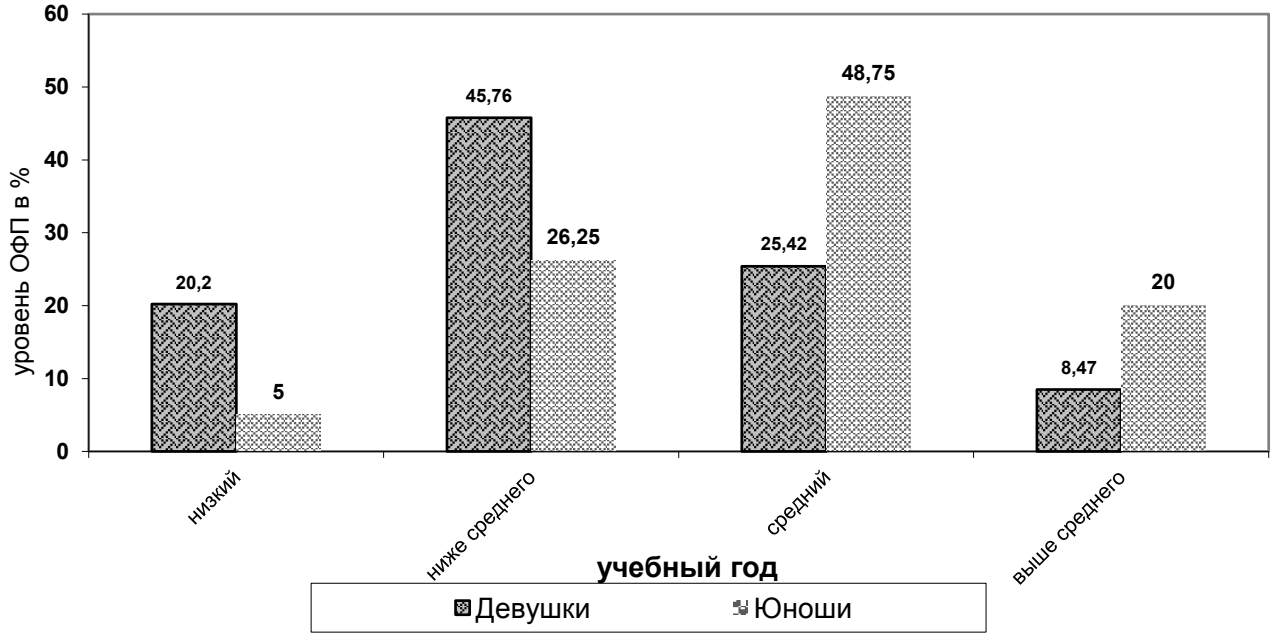

Рис. 2. Уровень физической подготовленности студентов в период 2018 года

Если рассматривать динамику показателей тестовых упражнений от 2015 года к 2018 году, то нами установлено, что у юношей за три года произошло достоверное ($p<0,05$) улучшение скоростных качеств на 3,35% и силы мышц сгибателей плеча ($p<0,01$) на 19,38%, о чем свидетельствуют показатели в беге на 100 метров и количество подтягиваний на высокой перекладине. Вместе с

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тем, у них же за этот период достоверно (p<0,01) ухудшились показатели силы мышц брюшного пресса – на 6,61%, что подтверждается динамикой значений в поднимании туловища из положения лежа на спине за 30 секунд за три года. У девушек произошло достоверное (p<0,05) уменьшение силы мышц-разгибателей плеча – на 16,3% и показателя гибкости позвоночного столба – на 23,1%, о чем свидетельствует динамика абсолютного результата в отжимании от пола и в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье (табл. 1).

Таблица 1

Динамика физической подготовленности студентов Самарского аграрного вуза 2015 по 2018 год (M±m)

N п/п	Тестовые упражнения по ФП	Показатель 2015 года	Показатель 2018 года	Достоверность различий
Юноши				
1.	Бег на 100 м, с	15,21±0,2	14,7±0,17	*
2.	Челночный бег 3х10 м, с	7,76±0,07	7,79±0,09	-
3.	Бег на 1000 м, с	267,1±13,3	275,4±14,5	-
4.	Прыжок в длину с места, см	219,64±3,24	220,36±2,99	-
5.	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	8,72±0,5	10,41±0,58	**
6.	Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	24,2±0,61	22,6±0,5	**
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо скамье	9,71±0,75	10,4±0,61	-
Девушки				
1.	Бег на 100 м, с	18,84±0,32	18,32±0,25	-
2.	Челночный бег 3х10 м, с	8,7±0,05	8,69±0,08	-
3.	Бег на 1000 м, с	368,6±16,8	390,4±17,9	-
4.	Прыжок в длину с места, см	165,17±2,02	166,71±3,24	-
5.	Отжимания от пола, кол-во раз	11,84±0,62	9,91±1,06	*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6.	Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	19,4±0,44	18,86±0,69	-
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо скамье	13,72±0,59	10,55±1,18	*

*Примечание: ** – достоверно при p<0,01; * – достоверно при p<0,05*

Выводы

1. Уровень ОФП юношей за три года несколько вырос, что подтверждается увеличением на 9,29% количества обучающихся со средним уровнем. Вместе с тем, уровень ОФП девушек от 2015 к 2018 году также несколько увеличился, о чем свидетельствует увеличение количества студенток с уровнем ОФП выше среднего – на 4,67% и уменьшение – на 3,8% студенток с низким уровнем физической подготовленности.

2. От 2015 года к 2018 году у юношей произошел достоверный (p<0,05) прирост скоростных качеств и силы мышц сгибателей плеча, что подтверждается динамикой результатов в беге на 100 метров и в подтягивании на высокой перекладине (p<0,01) (на 3,35% и 19,38% соответственно).

3. У девушек выявлено достоверное (p<0,05) уменьшение силы мышц-разгибателей плеча – на 16,3% и показателя гибкости позвоночного столба – на 23,1%.

4. Для повышения ОФП как юношам, так и девушкам необходимо, прежде всего, больше внимания уделять развитию беговой выносливости и развитию мышц брюшного пресса. Кроме того, студенткам также следует включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями – отжимания от пола и наклоны вперед из положения стоя и сидя.

Список литературы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Баранов А.А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал. – 2018. – №4 (99). – С. 698–705.

2. Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы со школьниками в условиях села / С.Н. Блинков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №3. – С. 25–28.

3. Блинков С.Н. Анализ мониторинга физической подготовленности студентов период учебного года / С.Н. Блинков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №6. – С. 60–62.

4. Блинков С.Н. Сравнительный анализ физической подготовленности сельских и городских школьников 7–17 лет Ульяновской области / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №7 (125). – С. 38–43.

5. Левушкин С.П. Использование компьютерных технологий в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре [Текст] / С.П. Левушкин, О.Ф. Жуков, С.Н. Блинков, Ф.М. Кодолова // Экология человека. – 2006. – №52. – С. 65–66.

6. Лях, В.И. Тенденции изменений в кондиционно-моторной сфере в XX и в 2-х десятилетиях XXI века (обзор) / В.И. Лях, Д. Герчук, И.Ю. Михута // Новые исследования. – 2020. – №4 (64). – С. 151–168.

7. Лях В.И. Критерии и методы исследования двигательной активности человека (обзор) / В.И. Лях, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 99–104.

8. Отношение студентов к формированию личной двигательной активности / С.Ю. Размахова, В.Н. Пушкина, А.А. Красильников, В.И. Лях // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5. – №1 (14). – С. 22.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)