

Фёдоров Валерий Иванович

старший преподаватель

Кузьмина Светлана Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
технологический институт (технический университет)»
г. Санкт-Петербург

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ТЕХНОЛОГОВ 1–3 КУРСОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается использование средств физической культуры для развития физических качеств студентов-технологов, контроль их физической подготовленности в период обучения в вузе. Даны рекомендации по улучшению и развитию двигательных навыков.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, тестирование, индекс гарвардского степ-теста, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества.

Первичное тестирование по общей физической подготовке студентов является важным моментом в дальнейшей учебной работе. Результаты контрольного тестирования являются показателем физической подготовленности студенческой молодежи, так как они отражают не только физические способности, но и физическую активность в тесной взаимосвязи со здоровьем. Установлено, что успешность обучения в вузе тесно взаимосвязана с функциональным состоянием и здоровьем, так как проблемы с ухудшением здоровья ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов. Поэтому актуальным является изучение вопросов контроля физической подготовленности студентов в период обучения в вузе.

На кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (Технического университета) (СПбГТИ (ТУ)) была проведена оценка физической подготовленности студентов-технологов

мужчин 1–3 курсов в осенних семестрах в 2014–2015 учебном году и 2015–2016 учебном году.

Уровень физической подготовленности определялся путем тестирования основных двигательных качеств занимающихся (90 чел.):

1. Индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ).
2. Определение выносливости – бег на 1000 м.
3. Скоростно-силовые возможности – прыжок с места.
4. Силовую выносливость мышц плечевого пояса – сгибание-разгибание рук в упоре лежа и подтягивание из виса на перекладине.
5. Силу мышц брюшного пресса – подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
6. Гибкость определяется при выполнении наклона вперед из положения, стоя на повышенной опоре.

Результаты тестирования приведены в таблице 1 и в таблице 2.

Таблица 1

Тестирование студентов 1–2 курсов в осеннем семестре

2014–2015 учебный год (мужчины)

Вид упражнений	Курс	Шкала оценок в баллах			
		5	4	3	2 и <
Прыжок в длину с места	1	13,9%	16,7%	25,0%	44,4%
	2	29,7%	24,4%	27,0%	18,9%
Пресс 1 мин	1	50,0%	27,7%	16,6%	5,7%
	2	72,0%	19,4%	8,6%	0%
Силовой норматив	1	16,6%	10,2%	46,6%	26,6%
	2	56,6%	26,6%	6,6%	10,2%
Гибкость	1	48,0%	16,0%	12,0%	24,0%
	2	48,4%	26,4%	25,5%	9,7%

Таблица 2

Тестирование студентов 1–3 курсов в осеннем семестре
2015–2016 учебный год (мужчины)

Вид упражнений	Курс	Шкала оценок в баллах			
		5	4	3	2 и <
<i>ИГСТ</i>	Общий	35,8%	31,3%	32,9%	0%
	1	27,4%	41,0%	31,6%	0%
	2	20%	60%	20%	0%
	3	17,8%	43,8%	38,4%	0%
<i>Бег 1000 м</i>	Общий	20%	8%	32%	40%
<i>Прыжок в длину с места</i>	1	16,7%	18,7%	23,0%	40,6%
	2	27,9%	20,9%	16,4%	34,8%
	3	38,9%	16,7%	22,2%	22,2%
<i>Пресс 1 мин</i>	1	47,9%	33,3%	18,8%	0%
	2	50,0%	31,3%	18,7%	0%
	3	63,3%	21,0%	15,5%	0%
<i>Силовой норматив</i>	1	33,3%	23,4%	33,3%	10%
	2	31,3%	18,7%	48,5%	1,5%
	3	37,5%	25%	35,5%	2,0%
<i>Гибкость</i>	1	19,3%	25,8%	38,7%	16,2%
	2	25%	25%	37,5%	12,5%
	3	18,7%	43,9%	18,7%	18,7%

По результатам ИГСТ можно сделать следующие выводы: из трех курсов наиболее лучшие показатели у студентов второго курса 80% выполнено на «отлично» и «хорошо», у студентов 1 курса 68,4% «хорошо и отлично», у студентов 3 курса 61,6% «хорошо и отлично» в пределах 30% выполнено на «удовлетворительно», в целом по результатам ИГСТ физическую подготовленность можно оценить как «хорошо».

Результаты в беге на выносливость значительно отличаются от показателей ИГСТ, так на «хорошо» и «отлично» выполняют только 28%, на «удовлетворительно» 32%, на два балла и меньше 40%. По данным результатам бега на выносливость можно сделать следующие выводы: в учебных занятиях мало времени уделялось для развития беговой выносливости, а также у студентов нет мотивации для преодоления дистанции в полную силу.

Для студентов 1 курса нормативы: прыжок в длину с места являются наиболее трудными. Лишь 35,4% студентов выполнили этот тест на оценку «хорошо» и «отлично». Студенты 2 курса прыжок в длину с места на оценку «хорошо» и «отлично» выполнили 54,1%.

У студентов 3 курса показатели в данном виде, лучше, чем у студентов 1–2 курса, на «хорошо и отлично» 55% выполняют норматив.

По результатам выполнения силового норматива наиболее лучшие показатели у студентов 3 курса 62,5% выполняют на «хорошо» и «отлично», далее у студентов 1 и 2 курса имеют почти одинаковые результаты на «хорошо» и «отлично» 52% и 50% соответственно. Более 80% студентов 1, 2, 3 курсов выполняют тест «пресс за 1 минуту» на «хорошо» и «отлично».

По результатам тестирования на гибкость лучше показатели у 3 курса – 62,6% на «хорошо» и «отлично», далее у 2 курса – 50% и 1 курса – 45,1%.

По результатам полученных данных можно сделать следующие выводы и предложения. Из всех проведенных тестов, худшие показатели в беге на выносливость, более 70% выполнили тест на «удовлетворительно» и «плохо».

Анализируя полученные данные, следует в учебном процессе больше времени уделять воспитанию выносливости, рекомендовать занимающимся для самостоятельной подготовки занятия на свежем воздухе в свободное от учебы время и в выходные дни, это может быть длительный равномерный бег или ходьба [1, с. 65].

Для улучшения результатов тестирования на гибкость можно рекомендовать специальные упражнения с увеличенной амплитудой движения «упражнения на растягивание» [2, с. 13; 3, с. 52].

Для укрепления силы мышц рук и плечевого пояса необходимо многократно выполнять упражнения с преодолением собственного веса тела, отжимание в упоре, отжимание на брусьях, подтягивание на перекладине различным хватом рук [5, с. 38].

Упражнения с отягощениями можно использовать для физического оздоровления молодежи, с целью корректировки физических качеств у студентов,

направленных на повышение работоспособности с целью сохранения и улучшения здоровья учащейся молодежи.

Для улучшения результатов в прыжках в длину с места и силового норматива в учебном процессе необходимо больше внимания уделять совершенствованию технике прыжка, упражнениям для развития мышц ног «прыжковые упражнения, ускорения, приседания с отягощением, выпрыгивание из приседа, челночный бег» [4, с. 47].

Для развития двигательных качеств занимающихся кроме учебных занятий рекомендуются дополнительные самостоятельные занятия по совершенствованию отстающих качеств физической подготовки.

Список литературы:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: Учебное пособие. – 4-е изд. /Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 248 с.
2. Ковшур Е.О. Силовые упражнения оздоровительной аэробики для коррекции фигуры: Учебное пособие / Е.О. Ковшур. – СПб.: СПбГТИ (ТУ); ОМ-Пресс, 2009. – 128 с.
3. Ковшур Е.О. Стрейчинг и его место в оздоровительной тренировке.: Учебное пособие / Е.О. Ковшур. – СПб.: СПбГТИ (ТУ); ОМ-Пресс, 2009. – 100 с.
4. Физические упражнения с использованием тренажеров: Методические указания / Е.О. Ковшур, З.Н. Власова, Т.Е. Ковшур, В.И. Федоров. – СПб.: СПбГТИ (ТУ), 2014. – 37 с.