

Исследование уровня физической подготовленности студентов 1 курса ПГУ имени Шолом-Алейхема

Остроух Ольга Сергеевна

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Студент*

Изосимов Александр Николаевич

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

Аннотация

Цель данной статьи заключается в том, чтобы, проанализировать физическую подготовленность студентов Приамурского Государственного Университета им. Шолом-Алейхема. В качестве критерия оценивания были взяты определённые нормативы. В результате чего было выявлено, что у студентов разной направленности уровень физической подготовленности различается.

Ключевые слова: спортсмен, студент, физическая подготовка.

Study of the level of physical fitness of 1st-year students of Shalom-Aleichem Priamursky State University

Ostroukh Olga Sergeevna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Izosimov Alexander Nikolaevich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

Abstract

The purpose of this article is to analyze the physical fitness of students Sholom-Aleichem Priamursky State University. Certain standards were taken as an evaluation criterion. As a result, it was revealed that students of different orientations have different levels of physical fitness.

Keywords: athlete, student, physical training.

В первую очередь здоровье - это состояние любого человека, который хоть немного связан со спортом. Так же здоровье - это не просто отсутствие каких-либо заболеваний на данный момент. А это ряд определённых признаков: работа всех органов, малая утомляемость, качественная работоспособность, быстрое восстановление мышц после нагрузок, соотношение телосложения роста к весу, комфортное состояние после

тренировок. Отсутствие хотя бы одного из перечисленных качеств служит о тревоги нарушения физических качеств.

Целью данной статьи является выявить уровень физической активности студентов, а также оценить показатели студентов за год.

Мониторинг здоровья учащихся приводится на основании медицинских показателей, справок, а далее на ежегодных комиссиях, которые проводятся для студентов каждый год.

Для выявления уровня физической подготовленности я решила провести метод; по тесту Купера в него входило: бег 1000 метров, подтягивание у мужчин, а у девушек разгибание и сгибание рук в упоре лёжа от перекладины, сгибание и разгибание туловища у девушек и мужчин. Тест был проведён для оценки силы выносливости и упорства студентов.

В данном тесте приняли участие все студенты первых курсов ПГУ. Было протестировано 380 человек из них 180 мужчин и 200 девушек.

По показателям я выявила, что 20% мужчин по тесту Купера находились в зоне плохо, 15 %- неудовлетворительно, хорошо-10% и отлично-5%. У женщин по результату теста 25% находились в зоне плохо, в неудовлетворительной 14% а удовлетворительной 10%. В зоне хорошо-30%, а в зоне отлично- 5%.

По результатам теста Купера, показанные студентами 4 факультетов, можно отметить, что наиболее высокие показатели выносливости, которые находятся в зоне удовлетворительно(2100-250 м) показали студенты филологии истории и журналистики (ФИиЖ), факультета математики, информационных технологий и техники (МИТТ), факультета экономики, экологии и права (ЭЭП). А вот факультету физической культуры (ФК) в дальнейшем понадобится упорство и выносливость. Но результаты студентов находятся в зоне очень плохо. На основе теста можно сделать вывод, что имеются достаточно высокие различия между факультетами, которым нужна выносливость и которым она в принципе не пригодится.

У девушек всех факультетов уровень развития выносливости находится в зоне «очень плохо» (1200-1450 м). Факультеты ФК, ЭЭП показали наиболее высокие показатели, самые низкие у факультета ФИиЖ и МИТТ. Выявлено примерное различия между факультетами (0,10).

Для оценки быстроты был протестирован бег на 1000 метров. Выявлено, что у мужчин в зоне «очень плохо» представлено 24%. В зоне «неудивительно» и «удовлетворительно» 9% - 12%. В зоне «хорошо» и «отлично» 2% - 6%.

Рассмотрев результаты бега на 1000 метров у девушек. Были получены следующие данные: в зоне «очень плохо» находится 31%. В зоне «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» 20%-21%. Всего 4% находятся в зоне «отлично» и 10% в зоне «хорошо». Можно сделать вывод, что качество быстроты у девушек намного лучше, чем у мужчин.

Таблица 1- Показатели физической подготовленности студентов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема

Факультет	Показатель	Тест для оценивания пресса	Тест Купера	Бег на 1000 м
Мужчины (МИИТ)	хорошо	10%	13%	17%
	плохо	3%	18%	26%
Девушки (МИИТ)	хорошо	20%	21%	8%
	плохо	10%	13%	21%
мужчины (ФК)	хорошо	35%	57%	11%
	плохо	20%	15%	22%
Девушки (ФК)	хорошо	44%	55%	11%
	плохо	66%	13%	30%
Мужчины (ФИиЖ)	хорошо	49%	43%	10%
	плохо	31%	22%	27%
Девушки (ФИиЖ)	хорошо	54%	5%	87%
	плохо	53%	49%	40%
Мужчины (ЭЭП)	хорошо	19%	16%	41%
	плохо	29%	48%	31%
Девушки (ЭЭП)	хорошо	22%	27%	51%
	плохо	58%	8%	17%

Уровень силы определяется состоянием мышечной системы, обеспечивающую обменную и насосную функцию. Так же существует корсетная функция, она помогает обеспечить нормальную осанку, функции позвоночника и спинного мозга. Корсетная функция живота играет важную роль в работе печени, почек и т.д. Предупреждает такие заболевания как холецистит, гастрит.

Исследуя результаты тестов оценки мышц рук (подтягивание) у мужчин были получены следующие результаты. В зоне «очень хорошо» находится 16%, в зоне «неудовлетворительно» 11%. В остальных трёх зонах значительная часть результатов студентов; «хорошо»- 21%, «отлично»- 16%, «удовлетворительно»- 32%.

При рассмотрении и выявление результатов между факультетами, разница в соотношении не выявлена. Средний показатель «хорошо» составляет 10%-16%.

Для оценки силы мышц в руках у девушек был использован тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от перекладины. Были получены шокирующие результаты. Так 66% девушек находятся в зоне «очень плохо». По 12% в зоне «неудовлетворительно» и «удовлетворительно», а в зонах «хорошо» и «отлично» 13%-9%. Сравнение 4 факультетов девушек, различий не выявлено. Средний показатель составляет 10-11 раз, что соответствует в зоне «очень плохо».

Для оценки мышц силы пресса мужчины выполняли подъём туловища из положения лёжа. Учитывалось количество раз. В зону «очень хорошо» попали такие факультеты как: МИИТ 67%, ФК 29%. Наиболее слабые результаты показали факультеты ФИиЖ 4%. Выявлено, что средний показатель теста у мужчин имеет среднее различия между факультетами примерно 10-17 раз.

Такое же упражнение было использовано у девушек, только засекалось в одну минуту и засчитывалось количество раз. Получены совершенно противоположные результаты, чем у мужчин. В зонах «удовлетворительно» и «очень хорошо» находится 66%. В зонах «неудовлетворительно» - 33%, в зоне «отлично» 1%. Средний показатель теста у девушек 20-25 раз.

Хороший уровень силы - это фактор, позволяющий обеспечить профессиональную трудоспособность в своей профессии. Дальнейшее повышение уровня сил выше нормативного не влияет на здоровье и эмоциональную повышенность определённых упражнений.

Ориентируясь на материалы исследования, можно объективно оценить уровень физической подготовки студентов первого курса ПГУ. Были такие факультеты, которые не соответствовали уровню физической подготовки к определённым требованиям. В целях улучшения физической подготовленности преподаватели ПГУ кафедры физической культуры, были разработаны индивидуальные занятия для студентов. Считается, что у учащихся целенаправленной мотивацией на совершенствование физической подготовленности способствовало повышению ответственности. В работах П.К. Дуркина, М.П. Лебедевой [3] выявлено, что в основе интереса студентов к занятиям лежит любовь к определённому виду спорта. Выделяя 3 направления повышения мотивации (деятельные, технологические и интеллектуальные). Чтобы реализация интересов студентов необходимо реализовать материально-техническую базу вузов.

Библиографический список

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: учебное пособие для студентов высш. уч. Заведений. М.: Центр Академия, 2002. 480 с.
3. Тестирование на учебно-тренировочных и оздоровительных занятиях физической культурой: учебное пособие для преподавателей, студентов средних специальных и высших учебных заведений, педагогов общеобразовательных школ, инструкторов / сост. Л. М. Киэлевяйнен. Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2014.