

Опейкин Максим Вячеславович

к.п.н., ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва

Opeykin Maxim

Ph.D., FGBU FNTS VNIIFK Moscow

Анализ физической подготовленности студентов первого курса нефизкультурного ВУЗа

An analysis of physical fitness of first-year students of not sports high school

Аннотация. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности студента, так как их работа, как правило связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. В статье приводится анализ физической подготовленности студентов первого курса с нормативами президентского и теста ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, норматив.

Annotation. Physical education plays a significant role in the professional activity of the student, as their work is usually associated with a significant strain of attention, vision, intense intellectual activity and low mobility. Physical culture relieve fatigue of the nervous system and the whole body, increase efficiency, enhance health. The article provides an analysis of physical fitness of first-year students with the regulations of the presidential and test TRP.

Key words: physical education, physical fitness, the norm.

Студенты должны регулярно заниматься физической культурой, спортом и туризмом, так как малоподвижный образ жизни приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), которая является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость, а постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения отрицательно влияют на организм, затрудняют учебу и физическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Поэтому физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста, быть неотъемлемой частью жизни каждого человека и не покидать ее до старости.

Изучение изменений, наступающих в организме студентов под влиянием занятий по физической культуре, определение физической работоспособности и анализ физической подготовленности является задачей актуальной, поэтому в нашем исследовании мы решили сравнить нормативы по общей физической подготовленности студентов первого курса (24 юноши, 14 девушек) не физкультурного вуза

с нормативами президентского теста и теста ГТО. «Президентские тесты» проводятся в целях совершенствования спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми, укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом. «Готов к труду и обороне» (ГТО) — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Результаты тестирования (табл. 1) проведенного в середине II семестра 2014–2015 учебного года, включающее в себя следующие упражнения: поднимание туловища лежа на спине, руки за головой за 30 сек. — количество раз, сгибания и разгибания рук в упоре лежа — количество раз, прыжок в длину с места — см, приседания на двух ногах руки за головой — количество раз, наклон туловища вперед сидя на полу, ноги врозь на расстоянии 50 см (гибкость) — см.

Из всего разнообразия тестов ГТО, а именно у мужчин 10 у женщин 11, причем количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия 6,7,8 для бронзового, серебряного и золотого соответственно, мы отобрали 5 тестов схожих с нашим тестированием.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов первого курса

Контрольные тесты	Пол	($X \pm \sigma$)	V%
1. Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек. — кол-во раз	Юн.	28,61±4,7	16,4
	Дев.	26,2±4,3	16,4
2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа — кол-во раз	Юн.	29,08±9,5	32,6
	Дев.	9,7±1,8	18,5
3. Прыжок в длину с места — см.	Юн.	221,2±19	8,5
	Дев.	171,8±19,4	11,2
4. Приседания на двух ногах (руки за головой) — кол-во раз	Юн.	40,78±2,3	5,6
	Дев.	36,6±4,4	12
5. Наклон туловища вперед — см. (гибкость)	Юн.	15,3±7,8	50,9
	Дев.	26,7±11,3	42,3

Таблица 2

Нормативы ГТО для 18–24-летних

№ п/п	Виды испытаний	мужчины			женщины		
		Бр.	Сер.	Зол.	Бр.	Сер.	Зол.
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	10	15	20
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи — см)	6	7	13	8	11	16
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	34	40	47

Таблица 3

Нормативы Президентского теста для 17–19-летних

Виды испытаний	Единица измерений	Нормативы	
		мужчины	женщины
Бег 1000 м	мин., сек	3,25	4,23
Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	23–25	20–21
Прыжок в длину с места	см	225–238	176–180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	40–43	16
Наклон туловища вперед	см	10–11	13
Вис на перекладине	сек	51–58	42

Анализируя результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов первого курса, данные по нормативам президентского теста и теста ГТО, можно отметить следующее у юношей: в упражнении подъем туловища лежа на полу за 30 сек. — количество выполненных раз превышает норматив промежуточной аттестации (табл. 4), в президентском

тесте, этот норматив без учета времени, в ГТО этого теста для мужчин нет. По сгибанию и разгибанию рук от пола — можно отметить что, студенты значительно отстают, от требований президентского теста, но превышают норматив промежуточной аттестации. Что касается теста прыжок в длину с места — результаты студентов ниже норматива президентского теста

Нормативы промежуточной аттестации для студентов I курса

Контрольные тесты	мужчины			женщины		
	5	4	3	5	4	3
1. Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек. — кол-во раз	26	23	20	24	21	18
2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа — кол-во раз	26	20	15	10	7	5
3. Прыжок в длину с места — см.	235	215	195	185	175	165
4. Приседания на двух ногах (руки за головой) — кол-во раз	40	35	30	35	30	25
5. Наклон туловища вперед — см. (гибкость)	12	8	4	18	14	10

и теста ГТО, соответствуют 4 баллам по результатам промежуточной аттестации. Количество приседаний на двух ногах — соответствует 5 баллам по результатам промежуточной аттестации — в президентском и тесте ГТО такого норматива нет. Наклон туловища вперед (гибкость) — немного превышает данные президентского теста, в комплексе ГТО данного норматива нет, результаты превышают норматив промежуточной аттестации.

У девушек: в упражнении подъем туловища лежа на полу за 30 сек. — количество выполненных раз выше 5 бальной оценки промежуточной аттестации, в президентском тесте, этот норматив без учета времени, в ГТО за минуту — можно отметить, что студентки превышают этот норматив. Тест прыжок в длину с места — результаты студенток ниже норматива пре-

зидентского теста, и ниже требований по ГТО, соответствуют 3 баллам промежуточной аттестации. По сгибанию и разгибанию рук от пола — можно отметить что, студентки немного отстают от 5 бальной оценки (табл. 4), но значительно отстают от требований президентского теста и теста ГТО. Наклон туловища вперед (гибкость) — превышают норматив президентского теста, и значительно превышают 5 бальную оценку. Приседания на двух ногах — соответствуют 5 баллам по результатам промежуточной аттестации — в президентском и тесте ГТО такого норматива нет.

В целом можно отметить хорошую подготовленность студентов первого курса, но в то же время следует обратить внимание на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, при дальнейшем построении учебных занятий по физической культуре в вузе.

Литература

1. Указ Президента РФ от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников».

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Bibliography

1. Presidential Decree of July 30, 2010 № 948 «On Conducting the All-Russian sports competitions (games) students».

2. Presidential Decree of March 24, 2014 № 172 «On the All-Russian sports complex» Ready for Labor and Defense «(TRP)».