

**Т. Е. Коноплева**

## ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРВОКУРСНИЦ НАБОРА 2014–2018 гг.

Физическое состояние студенток является одним из основополагающих факторов определения и коррекции физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Целью настоящего исследования являлась оценка динамики физического состояния студенток за 2014–2018 годы.

Реализация цели осуществлялась с помощью следующих методов: педагогический контроль и тестирование уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы по пробе Руфье. Педагогический контроль уровня развития основных физических качеств осуществлялся с помощью контрольных упражнений: 12-минутного бега (оценка уровня общей выносливости), поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту, прыжок в длину с места, бег на 30 м с высокого старта (оценка скоростно-силовых качеств), подтягивание в висе лежа (высота перекладины 110 см), сгибание и разгибание рук от пола, поднимание ног из положения лежа на спине (оценка силовых качеств).

В исследовании приняли участие учебные группы подготовительного отделения 2014–2018 гг. (всего 315 человек).

Сравнительный анализ результатов в контрольных упражнениях показал, что более подготовленными к преодолению дистанции в течение 12 мин. оказались первокурсницы 2014 года. 10,6 % из них смогли преодолеть более 2500 м, в 2015 г. таких студенток было всего 4,5 %, а в 2017 г. – 9,4 %. Смогли пробежать лишь 1600 метров за 12 мин. 29,0 % и 25,0 % студенток (2014–2017 гг. и 2015 г. соответственно).

Оценка результатов контрольных упражнений, характеризующих развитие силовых способностей, показала, что скоростно-силовые качества у студенток набора 2014–2015 гг. развиты хуже. У 8,2 % и 3,8 % результат прыжка в длину с места равнялся 185–200 см соответственно. Студентки 2016–2017 гг. поступления достигли лучших показателей. К сожалению, имеет место факт наличия отрицательных результатов, оцениваемых 1 и 2 баллами в прыжках в длину у 32,4 % (2014 г.) и 33,4 % (2018 г.) у девушек.

Развитие скоростно-силовых качеств мышц брюшного пресса у студенток оказалось более высоким по сравнению со скоростно-силовыми качествами мышц ног. Так, 41,0 % первокурсниц набора 2014 г., 77,2 % – 2017 г. и 74,0 % – 2018 г., показали результат от 45 до 50 подниманий туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Менее 25 раз (1 балл) смогли выполнить 21,5 % студенток набора 2015 года. В другие годы такого результата не было зафиксировано ни у кого.

Результаты контрольных упражнений за 2014–2018 гг. у студенток 1 курса, % к общему количеству

Годы	2014	2015	2016	2017	2018	2014	2015	2016	2017	2018	2014	2015	2016	2017	2018	2014	2015	2016	2017	2018	2014	2015	2016	2017	2018
Количество человек	104	80	50	50	31	104	80	50	50	31	104	80	50	50	31	104	80	50	50	31	104	80	50	50	31
Балл	5					4					3					2					1				
12-минутный бег	10,6	4,5	-	9,4	-	7,8	12,8	-	6,2	-	23,6	29,0	-	22,9	-	29,0	29,0	-	32,3	-	29,0	25,0	-	29,2	-
Прыжок в длину с места	8,2	3,8	29,4	13,3	0	13,5	3,8	23,5	27,7	22,2	32,4	4,15	23,5	27,7	22,2	13,5	20,9	17,4	19,3	20,2	32,4	30,0	5,9	12,0	33,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	41,0	31,5	41,2	77,2	74,0	25,7	9,4	5,8	15,2	14,9	20,5	23,6	41,2	5,4	3,7	12,8	14,0	11,8	0	7,4	0	21,5	0	2,2	0
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 110 см)	0	60,5	11,8	4,5	-	8,4	10,0	23,5	22,2	-	16,6	10,8	41,2	35,6	-	36,2	6,2	5,9	23,3	-	38,8	12,5	17,6	14,4	-
Поднимание ног из положения лежа на спине	11,5	2,8	58,9	12,9	0	5,7	8,5	23,5	20,8	8,6	14,3	24,2	17,6	24,7	8,6	20,0	20,0	0	8,9	8,6	48,5	44,5	0	32,7	73,9
Бег 30 м	14,3	18,0	-	12,9	-	17,2	28,2	-	12,9	-	25,7	31,0	-	15,8	-	20,0	11,8	-	16,8	-	22,8	14,0	-	41,6	-
Проба Руфье	2,6	0	17,7	33,3	0	5,2	15,5	41,1	13,7	4,1	12,8	29,8	17,6	16,7	55,6	48,7	39,2	11,8	21,6	30,0	30,7	15,5	11,8	14,7	1,3

Оценка силовой выносливости рук и мышц брюшного пресса показала следующие результаты. Ни одна из студенток в 2014, 2016, 2017, 2018 гг. не смогла подтянуться 16 раз и более, тогда как этот результат показали 60,5 % обследуемых в 2015 году.

Анализ результатов упражнения – поднятие ног из положения лежа на спине – показал, что силовые способности студенток находятся на уровне 1–2 баллов по 5-балльной шкале измерения.

Полученные результаты динамики уровня физического состояния студенток первого курса подготовительного учебного отделения набора 2014 – 2018 годов показали, что большинство студенток приходят в университет с низкой двигательной подготовленностью, и лишь благодаря кафедре физвоспитания и спорта их физическая форма улучшается. Преподавателями подготовительного учебного отделения на занятиях был сделан акцент на укрепление сердечно-сосудистой системы студенток, развитие у них силовых и скоростно-силовых качеств. В учебный процесс были включены комплексы аэробики с музыкальным сопровождением, метод круговой тренировки с подбором упражнений, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы, подвижные игры с меняющейся игровой ситуацией и быстрым передвижением.

Преподаватели формируют у студенток мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой, проводят беседы о важности роли физической культуры в развитии и подготовке их к профессиональной деятельности и значимости ведения здорового образа жизни.

## **Р. И. Купчинов**

### **ДИНАМИКА СУММАРНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ РАЗНОСТОРОННЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МГЛУ ЗА 30-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (1988 – 2018)**

Сопоставительному анализу были подвергнуты результаты исследований разносторонней двигательной подготовленности (РДП) у студенток подготовительного учебного отделения МГЛУ за 30-летний период с 1988 по 2018 год. Анализировались результаты в контрольных упражнениях, характеризующих основные двигательные способности: бег 30 м, прыжок в длину с места, поднятие туловища, поднятие ног, подтягивание на низкой перекладине, количество метров, пробегаемых за 12 мин. (тест Купера) и сумма баллов шести тестов

Анализ показателей, характеризующих динамику отдельных основных двигательных способностей, выявил, что в беге на 30 метров (беговая скорость) количество положительных результатов за рассматриваемый период снизилось на 18,4 % или в 1,7 раза, и, как следствие этого ухудшения, количество неудовлетворительных результатов возросло на 18,4 % или в 1,3 раза (табл. 1). В прыжке в длину (скоростно-силовые способности) результат