

Денисова Галина Сергеевна, доцент кафедры физического воспитания
Алтайского Государственного Университета г. Барнаул, Россия

Лобанова Анастасия Дмитриевна, студентка факультета социологии
Алтайского Государственного Университета г. Барнаул, Россия

Мицких Дарья Алексеевна, студентка факультета социологии Алтайского
Государственного Университета г. Барнаул, Россия

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО И ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ
АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Аннотация: Представлены результаты исследования физической и функциональной подготовленности студентов второго курса специального медицинского отделения социологического и юридического факультетов, проведенного путем сравнения результатов проб студентов СФ, занимающихся 3 раза в неделю, и студентов ЮФ, посещающих занятия 1 раз в неделю.

Ключевые слова: Физическая культура, специальное медицинское отделение, функциональная проба с 10 приседаниями, подготовленность верхнего пресса, подготовленность нижнего пресса, проба на развитие мышц рук, проба на измерение гибкости позвоночного столба, проба на развитие статической силы мышц спины, проба на развитие ловкости.

Физическая культура – одна из сфер человеческой культуры, в которой реализуется двигательная деятельность человека, а так же формируется определенный набор навыков и умений. Физическая культура является важным условием эффективного выполнения человеком своих функций [1, с.18-23]. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [2, с.4-5]. Это не только внешнее совершенствование своего тела, но и сохранение, укрепление здоровья, от состояния которого существенно зависит образ жизни человека. Именно поэтому так много уделяется внимания теоретической стороне физической культуры и физического воспитания.

Количество часов, отведенных на занятия физической культурой различных факультетов АлтГУ, неодинаково. В связи с этим нам представляется интересным проследить взаимосвязь частоты занятий и уровня подготовленности студентов. По этой причине нами было проведено исследование физической и функциональной подготовленности студентов

специального медицинского отделения второго курса социологического и юридического факультетов. Исследование проводилось на основе сравнения результатов тестов 15 студентов факультета социологии, занимающихся в специальном медицинском отделении 3 раза в неделю, и студентов юридического факультета, посещающие занятия в данной группе 1 раз в неделю, в третьем семестре.

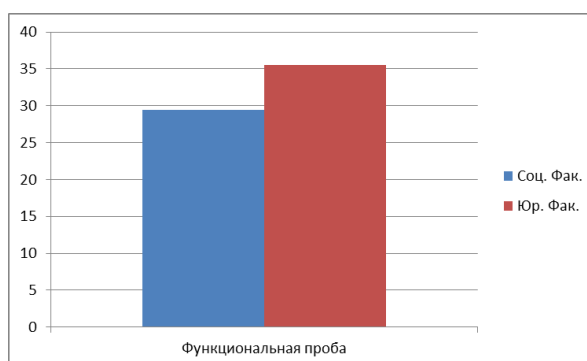
Тесты физической подготовленности, по результатам которых проводилось исследование:

- проба на развитие мышц живота (подготовленность верхнего пресса)
- проба на развитие мышц живота (подготовленность нижнего пресса)
- проба на развитие мышц рук
- проба на измерение гибкости (подвижности) позвоночного столба
- проба на развитие статической силы мышц спины («рыбка»)
- проба на развитие ловкости

Функциональная проба с 10 приседаниями – методика врачебного контроля людей, которая позволяет оценить физическую работоспособность человека, компенсаторные возможности организма и степень адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. В состоянии покоя студент находит пульс за 10 сек, после чего выполняет 10 приседаний за 15 сек. После 10-го приседания вновь производится замер пульса за 10 сек. Функциональное состояние организма оценивается по формуле:

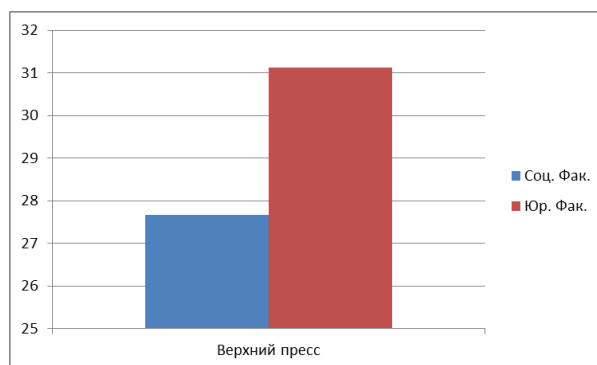
$$X = \frac{\text{пульс после нагрузки} * 100}{\text{пульс до нагрузки}} - 100\%.$$

Средние показатели функциональной пробы студентов факультета социологии 29,41, студентов юридического факультета 35,53. Необходимо отметить, что, чем ниже показатели данного теста, тем выше уровень здоровья студента. Таким образом, мы можем наблюдать большую физическую работоспособность студентов, посещающих занятия физической культурой 3 раза в неделю.



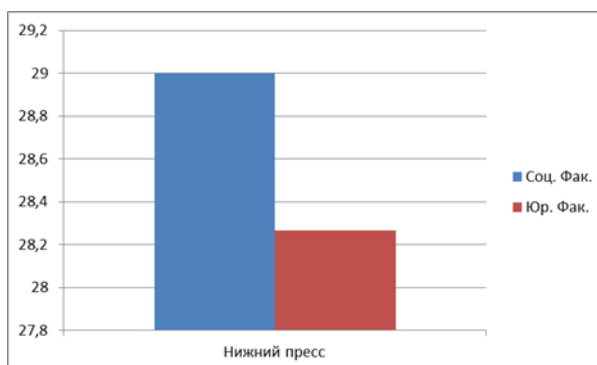
Проба на развитие мышц живота (подготовленность верхнего пресса) - поднимание туловища из положения лежа на спине без помощи рук, ноги закреплены.

Средний результат студентов социологического факультета 27,66 раз, юридического – 31,13 раз. Наиболее высокий результат у студентов ЮФ, что вызвано, вероятно, несколько иным, чем у студентов СФ, распределением учебной нагрузки на занятиях физической культурой обусловленным небольшим количеством часов. В связи этим, развитию мышц верхнего пресса уделяется большее внимание.



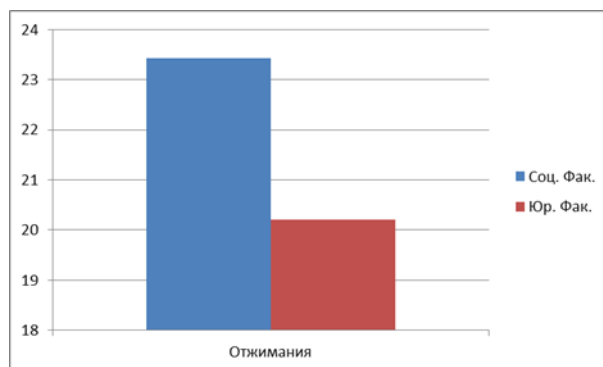
Проба на развитие мышц живота (подготовленность нижнего пресса) - поднимание прямых ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки под ягодицами.

Средний результат студентов СФ 29 раз, студентов ЮФ 28,27 раз. Можно отметить лишь незначительную разницу показателей, что, на наш взгляд, является следствием уделения большого внимания развитию мышц нижнего пресса на занятиях физической культуры студентов юридического факультета.



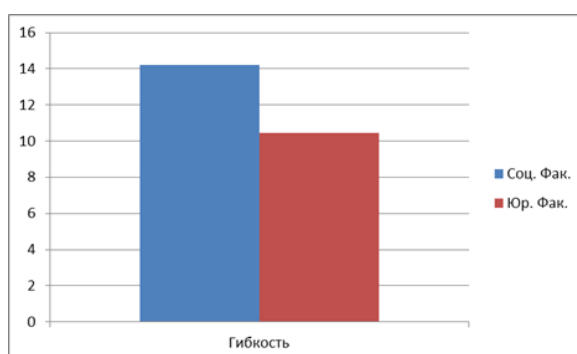
Проба на развитие мышц рук - отжимание в упоре лежа (в упоре стоя на коленях для девушек).

Средний результат студентов социологического факультета 23,42 раз, юридического – 20,2 раз. Наблюдается повышенный уровень силы мышц рук у студентов СФ по сравнению с этим же показателем у студентов ЮФ.



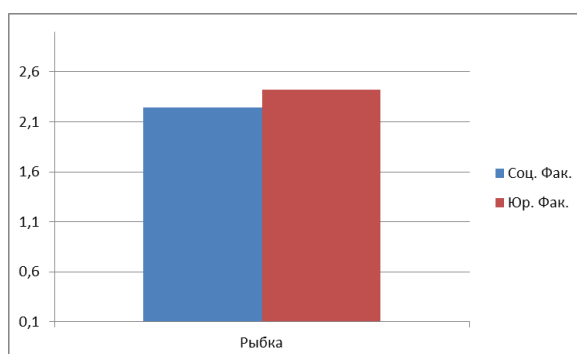
Проба на измерение гибкости (подвижности) позвоночного столба - наклон туловища из положения сидя, ноги врозь на ширине плеч прямые в коленях, показателем является расстояние между пяткой и кончиком среднего пальца ладони.

Средний результат данного показателя среди занимающихся в специальной медицинской группе из числа студентов факультета социологии 14,2 см, из числа студентов юридического факультета 10,47 см. Отмечается лучший уровень гибкости позвоночного столба у студентов факультета социологии.



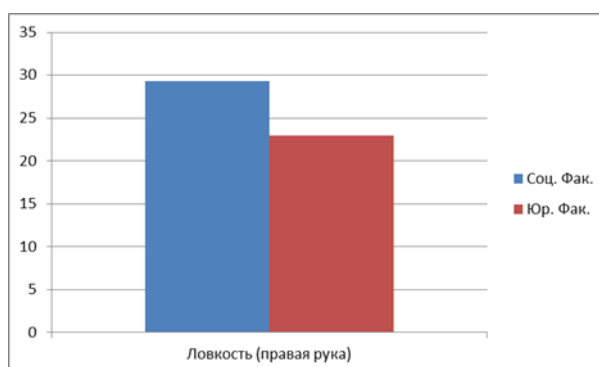
Проба на развитие статической силы мышц спины («рыбка») – из исходного положения лежа на животе руки вверху, по команде оторвать ноги и верхний плечевой пояс от пола и удерживать максимального количество времени.

Средний результат студентов факультета социологии 2 мин 24 сек, студентов юридического факультета 2 мин 42 сек. Наблюдается незначительное преимущество в результатах студентов ЮФ, что, на наш взгляд, можно объяснить индивидуальными особенностями организмов испытуемых и их самочувствия.



Проба на развитие ловкости - броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1 м от стены за 30 сек.

Средний результат студентов СФ 29,36 раз, студентов ЮФ 22,93 раза, что говорит о более высоком уровне развития физического качества ловкость у студентов социологического факультета по сравнению со студентами юридического факультета.



Анализ результатов выполнения тестов физической и функциональной подготовленности студентами социологического и юридического факультетов показывает, что результаты произведенных тестов преимущественно выше у студентов социологического факультета. Это проявляется в более высоких результатах в таких пробах как функциональная, проба на развитие мышц живота (подготовленность нижнего пресса), проба на развитие мышц рук, проба на измерение гибкости (подвижности) позвоночного столба и проба на развитие ловкости. На наш взгляд, данная закономерность является следствием большего количества занятий в неделю у студентов факультета социологии по сравнению с юридическим факультетом. Таким образом, мы убедились, что регулярные посещения занятий физической культуры интенсивностью 3 раза в неделю более благоприятно воздействуют на здоровье студента специального медицинского отделения.

Библиографический список

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/ Ю.П. Кобяков. - Изд. 2-е - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – С.18-23.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие/ В.И.Ильинич. - М.: Гардарики, 2013. – С. 4-5.