

А.А. Юрченков, В.А. Елисеенко, Т.В. Мискевич

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Проблема приобщения молодежи к здоровому образу жизни на сегодняшний день является актуальной. Поэтому для более обоснованного управления учебным процессом необходимо выявление динамики физического состояния. В связи с этим в МГУ им. А.А. Кулешова на факультете иностранных языков было проведено тестирование физического состояния студенток на протяжении четырех лет обучения в вузе. В исследовании приняло участие 45 человек. Для оценки физического развития применялся весоростовой показатель, окружность грудной клетки, динамометрия правой и левой кисти. Физическая подготовленность определялась с помощью тестов: поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед, челночный бег, прыжок в длину с места, бег на 30 м, 100 м, 500 м, 2000 м. Для изучения функционального состояния регистрировались ЧСС в покое, артериальное давление, ортостатическая проба (таблица 1).

Таблица 1. Средние результаты тестирования студенток факультета иностранных языков

Показатели	1 курс			4 курс		
	min	max	$\bar{X} \pm \delta$	min	max	$\bar{X} \pm \delta$
Прыжок в длину с места (м)	70	214	163.5 \pm 20.8	130	181	159 \pm 13.5
Наклон вперед (см)	-6	20	8.39 \pm 6.5	1	11	6.6 \pm 3.2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15	60	47.5 \pm 7.9	38	76	47.1 \pm 8.3
Челночный бег 4х9 (сек)	10.1	12.6	11.3 \pm 0.6	8.3	12.2	10.7 \pm 0.9
Бег 30м (сек)	5.1	6.1	5.6 \pm 0.2	4.9	6.6	5.88 \pm 0.45
Бег 100м (сек)	16.1	19.5	17.7 \pm 0.9	17	22	18.3 \pm 1.19
Бег 500м (сек)	97	177	136.3 \pm 17.5	120	162	138.9 \pm 11.7
Бег 2000м (мин)	8.58	13.8	12.07 \pm 1.25	10.23	13.33	11.73 \pm 0.78
ЧСС в покое (уд./мин)	42	120	77,7 \pm 15,4	60	100	80,3 \pm 11,4
САД (мм рт.ст.)	100	125	109 \pm 7,6	90	125	107,6 \pm 9,9
ДАД (мм рт.ст.)	60	80	67,1 \pm 6,5	60	80	69,07 \pm 5,6
Ортоstaticкая проба:						
– ЧСС лежа (уд./мин)	48	84	69,3 \pm 10,1	56	104	80,1 \pm 14,15
– ЧСС стоя (уд./мин)	56	124	84,7 \pm 12,3	64	120	99,4 \pm 12,3

Анализируя динамику физического развития и функционального состояния студенток, следует отметить, что средний рост студенток практически не изменился (на I курсе \bar{X} 164,9 см, на IV курсе \bar{X} 164,1 см), масса тела снизилась с \bar{X} 58,4 \pm 8,5кг до \bar{X} 56,4 \pm 8,1кг.

Показатели уровня физической подготовленности студенток с I по IV курс, как видно из таблицы, изменялись неравномерно: в скоростно-силовых качествах наблюдалось как ухудшение средних показателей (прыжок в длину с места, бег на 30м, 100м, 500м) так и улучшение (челночный бег, наклон вперед из положения сидя на полу). Особо хочется отметить улучшение уровня развития общей выносливости (бег 2000м), так на I курсе \bar{X} 12,07 мин на IV \bar{X} 11,7 мин.

Для сравнения нами был высчитан средний балл результатов тестирования факультетов славянской филологии, педагогики и психологии детства и физико-математического. Если сделать краткий сравнительный анализ, то можно сказать, что у студенток факультета иностранных языков в поднимании туловища (график 1) и беге на 100м, 2000м (гра-

фик 2) средние результаты были лучше по отношению к другим факультетам. В остальных тестах средние данные примерно равны, либо уступают в таких показателях, как прыжок в длину с места и тесте на гибкость.

график 1. Поднимание туловища

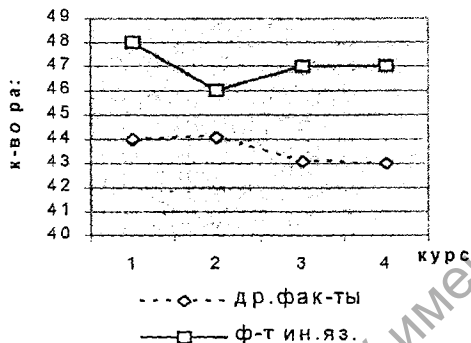
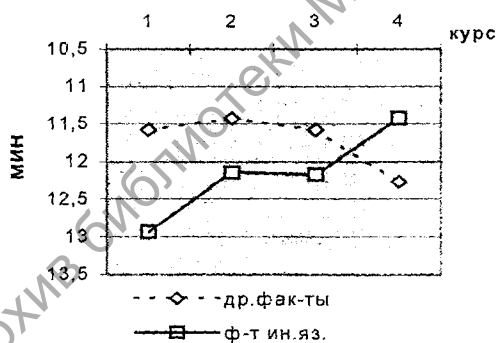


график 2. Бег 2000 м.



Анализ полученных данных свидетельствует о том, что на занятиях по физическому воспитанию следует уделять больше внимания развитию выносливости, необходимой им в дальнейшей профессиональной деятельности. Результаты исследования физического развития и физической подготовленности позволят более обоснованно управлять процессом физического воспитания с учетом индивидуальных способностей организма занимающихся.