

Т.Е. Старовойтова, И.В. Старовойтов

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА СЛАВЯНСКОЙ ФИЛОЛОГИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

В настоящее время активно ведется поиск наиболее эффективных средств оздоровления студенческой молодежи. В связи с этим, для контроля применяются различные антропологические измерения и контрольные испытания. Выявление динамики физического состояния студенток позволит более обоснованно управлять процессом физического воспитания в вузе. В связи с вышеизложенным, нами были проведены исследования в МГУ им. А.А. Кулешова на факультете славянской филологии, в которых приняло участие 95 студенток в период с 2000 г. по 2004 учебный год. Для исследования динамики физического развития определялись длина и масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия. Для определения динамики физической подготовленности – челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на 30, 100, 500, 2000 м, наклон вперед. Для изучения функционального состояния регистрировались ЧСС в покое, артериальное давление, ортостатическая проба.

Прежде чем перейти к анализу динамики рассматриваемых характеристик, необходимо отметить, что у студенток на протяжении учебы в вузе увеличивался паспортный возраст, что, естественно, откладывало отпечаток и на изучаемые показатели. Так, в начале обследования он составляет 18,5 лет, в конце – 21,6 лет.

Анализируя данные физического развития можно сказать, что рост исследуемых за экспериментальный период практически не изменился ($\bar{X} 165,7 \pm 0,67$). Масса тела слегка уменьшилась с $\bar{X} 57,8 \pm 0,93$ до $\bar{X} 56,4 \pm 1,01$). Средние значения длины и массы тела студенток соответствуют стандартам их сверстниц 18–25 лет. Статистически достоверного изменения окружности грудной клетки к IV курсу у студенток не обнаружено ($p > 0,01$). Показатели кистевой динамометрии уменьшились незначительно к концу эксперимента. Так, сила левой кисти уменьшилась с $\bar{X} 21,7 \pm 0,6$ до $\bar{X} 20,0 \pm 0,6$, а правой кисти с $\bar{X} 19,0 \pm 0,6$ до $\bar{X} 17,3 \pm 0,6$.

Функциональная работоспособность характеризовалась уменьшением ЧСС от курса к курсу на I курсе – $\bar{X} 82,3 \pm 10,0$ уд./мин, II курсе – $\bar{X} 77,7 \pm 12,3$ уд./мин, III курсе – $\bar{X} 77,7 \pm 10,5$ уд./мин, IV курсе – $\bar{X} 73,9 \pm 10,3$ уд./мин, что статистически достоверно ($p > 0,001$). Оценивая функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и ортостатической пробе, можно сказать, что показатели кардиогемодинамики у студенток несколько выше возрастных норм с характерной для нетренированных людей низкой экономичностью кровообращения и преобладанием симпатической регуляции.

Анализируя динамику физической подготовленности, можно отметить, что не по всем показателям происходит увеличение результата от курса к курсу. Разные показатели имеют различную динамику в процессе учебы (табл. 1).

Таблица 1. Динамика физической подготовленности студенток I - IV курсов

Показатели	Средние результаты			
	I курс	II курс	III курс	IV курс
Прыжок в длину с места (м)	158	165,2	167,2	165
Поднимание туловища (кол-во раз)	45	46,2	41,5	40,3
Наклон вперед (см)	7,0	9,7	7,7	7,2
Челночный бег 4x9 (сек)	11,5	11,6	11,3	11,4
Бег 30м (сек)	5,6	5,6	5,8	6,0
Бег 100м (сек)	17,9	17,7	18,1	18,9
Бег 500м (сек)	134,4	134	141,8	145,2
Бег 2000м (сек)	742,4	721,8	747,3	780,8

Положительная динамика физической подготовленности наблюдается у студенток ко II курсу (прыжок в длину, поднимание туловища, наклон вперед, бег 100м, 500м, бег 2000м).

К концу IV курса улучшились показатели в прыжках в длину с места и в челночном беге. По ряду показателей результаты от курса к курсу имеет тенденция к ухудшению результатов от курса к курсу.

Исследования динамики физического состояния студенток показали:

■ Физическое развитие за экспериментальный период изменилось незначительно, что позволяет говорить о закончившемся формировании организма. Незначительные колебания веса в большей мере связаны с режимом питания.

■ Функциональное состояние организма студенток, определяемое по ряду параметров, улучшалось по мере перехода с курса на курс. В результате занятий отмечено уменьшение частоты сердечных сокращений.

■ Результаты динамики физической подготовленности студенток имеют тенденцию неравномерного развития: на I – II курсах улучшение показателей, к III – IV курсу – понижение. Это объясняется увеличением паспортного возраста, что, естественно накладывает отпечаток на изучаемые показатели, а также снижение посещаемости занятий на старших курсах.

■ Результаты исследований могут быть использованы при разработке программы и оценке эффективности физического воспитания студенток с оздоровительной направленностью, с учетом реальной динамики физической подготовленности.