

## Оценка уровня физической подготовленности студенток, предпочитающих разные виды двигательной активности

Скирене В., Букаускас Г., Минкявичюс Р., Маргелене Н., Залецкас Г., Лекис Э<sup>1</sup>.

Университет им. Миколаса Ромериса, Вильнюс

<sup>1</sup>Гимназия «Жемина», Вильнюс

### Аннотации:

Проведена оценка уровня физической подготовленности студенток гуманитарного ВУЗа, занимающихся двигательной активностью, исходя из своих спортивных интересов. Выявлено, что занятия физической активностью в рамках предмета „Физическая подготовка“ позволяет студенткам достигать по ряду показателей среднего и выше среднего для жителей республики уровня физической подготовленности. В исследовании приняли участие 258 студенток.

Скірене В., Букаускас Г., Мінкявичюс Р., Маргелене Н., Залецкас Г., Лекіс Е. Оцінка рівня фізичної підготовленості студенток, які віддають перевагу різні види рухової активності. Проведено оцінку рівня фізичної підготовленості студенток гуманітарного ВНЗ, які займаються руховою активністю, виходячи із своїх спортивних інтересів. Виявлено, що заняття фізичною активністю у рамках предмету «Фізична підготовка» дозволяє студенткам досягати середні та вище середнього показники для мешканців республіки рівня фізичної підготовленості. В дослідженні брали участь 258 студенток.

Skyriene V., Bukauskas G., Minkevicius R., Margeliene N., Zaleckas G., Liekis E. Students (female) physical capacity assessment depending on physical activity. Assessment of the social sciences university students (female) physical capacity assessment depending on the chosen form of physical activity. Revealed that physical activity within the subject "Physical training" allows students (female) to achieve a number of indicators average or above average for the citizens of the republic level of physical fitness. In experiment took part 258 students.

### Ключевые слова:

физическая активность, физическая подготовленность, студентки.

фізична активність, фізична підготовленість, студентки.

physical activity, physical education, students.

### Введение.

Правовое обеспечение и разрешение на трудоустройство в любой стране – члене Евросоюза, открыли для молодежи Литвы большие возможности в свободе передвижения и трудоустройства. Однако, этот шаг поднял на порядок выше требования к молодым специалистам при конкуренции на рынке труда. Немаловажными показателями при этом стали не только образование, образованность, но и мотивация и внешний вид претендента. Каждая уважающая себя компания предпочтет, чтобы ее сотрудники обладали хорошим здоровьем и выглядели презентабельно.

Основным средством, позволяющим добиться этого, являются занятия физической культурой и спортом. К сожалению, проведенные исследования свидетельствуют, что после окончания школы молодые люди занятиям спортом уделяют все меньше внимания. Наиболее остро эта проблема встает при поступлении в высшие учебные учреждения. Именно прогрессирование дефицита двигательной активности, обусловленное спецификой двигательного режима в образовательных учреждениях на протяжении всего периода обучения, является одной из причин роста заболеваемости среди студентов [2].

Исследованиями многих авторов доказывается, что у студентов во время обучения падает физическая работоспособность. При низкой работоспособности соответственно ухудшается эффективность учебного процесса, студенты плохо запоминают пройденный материал лекционных занятий, профессионально значимых дисциплин, падает успеваемость, в конечном итоге все это препятствует подготовке высококвалифицированных специалистов [3].

Быстро изменяющаяся окружающая среда, учебные нагрузки, компьютеризация увеличивают угрозу здоровью молодежи, негативно воздействуют на менталитет молодых людей, бросают новые вызовы

физической культуре и спорту. Формируется новая, не всегда пригодная для учебы, занятый спортом и активного отдыха окружающая среда. Все это приводит к тому, что академическая молодежь утрачивает мотивы для занятий спортом [4].

### Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования явился сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенток гуманитарного ВУЗа, сформированной различными средствами двигательной активности.

Дисциплина «Физическая подготовка» входит в блок свободно выбираемых для студентов всех факультетов университета им. Миколаса Ромериса (УМР). Ее изучение ведется под руководством преподавателей центра Спорта и здоровья (до 2010 г. кафедре физической культуры).

Целью дисциплины является передача студентам знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, о физических упражнениях как средстве оздоровления и организации свободного времени; ознакомление студентов с современными теорией и методиками применения физических упражнений, методами сохранения и укрепления здоровья.

Объем курса составляет два кредита (80 час.) и предполагает практические занятия в спортивном зале. Исходя из собственных интересов студенты выбирают наиболее подходящий для них вид спортивной деятельности – баскетбол, волейбол, бадминтон, н/теннис, атлетическую гимнастику, аэробику. Курс заканчивается экзаменом, включающем оценку знаний и физической подготовленности студентов.

В исследовании приняли участие 258 студенток факультетов социальной политики и экономики финансов, отдавших предпочтение предмету „Физическая подготовка“ как одной из дисциплин блока, выбираемых по желанию.

Физическое развитие испытуемых оценивалось по показателям веса (В), роста (Р) и индекса массы тела (ИМТ). Отдельно были рассчитаны жизненная емкость

легких (ЖЕЛ) и относительная сила кисти (ОСК). При оценке уровня физической подготовленности использовались шесть тестов из батареи тестов ЕВРОФИТ, разработанной группой европейских экспертов для мониторинга физической подготовленности разных возрастных групп населения в странах Европы.

Оценивались вестибулярная устойчивость (ВУ) – тест «фламинго»; быстрота повторяющихся движений рук (БДР) – теппинг тест; гибкость позвоночного столба (ГПС) – наклон вперед из и.п. сидя на полу с выпрямленными ногами; абсолютная сила кисти сильнейшей руки (АСК) – кистевая динамометрия; быстрота циклических движений (ловкость) (БЦД) – «челночный» бег 10х5м; статическая выносливость (СВ) – вис на согнутых руках. Испытуемым давалось по две попытки, учитывался результат лучшей. Тестирование проведено в мае 2010 г. Результаты каждого теста оценены по десятибалльной системе оценок успеваемости, принятой в Литве. На их основе определен индекс физической подготовленности (ИФП) испытуемых.

*Математическая статистика.* Обработка полученных данных проведена с помощью „Microsoft Excel“ используя программный статистический пакет Data Analysis. Определены среднегрупповые величины, стандартное отклонение от среднего и коэффициенты вариации данных. Оценка достоверности межгрупповых различий проведена по t – критерию Стьюдента, при уровне значимости  $p < 0,05$ .

#### Результаты исследований.

Согласно предпочтительному виду физической активности студентки были разделены на три группы. Первую группу составили пожелавшие заниматься атлетической гимнастикой, вторую – спортивными играми, третью – аэробикой.

Полученные данные свидетельствуют, что предпочитающие занятия аэробикой достоверно легче и имеют меньший ИМТ, нежели их сверстницы, занимающиеся атлетической гимнастикой и игровыми

видами спорта ( $p < 0,05$ ). По росту и расчетным величинам ЖЕЛ достоверно выделяются занимающиеся игровыми видами спорта ( $p < 0,05$ ), (рис. 1).

Абсолютные показатели силы кисти предпочитающих игровые виды спорта превосходят таковые у занимающихся атлетической гимнастикой ( $p > 0,05$ ) и аэробикой ( $p < 0,05$ ).

Хотя наименьшие величины показателей относительной силы кисти и статической выносливости отмечаются у представительниц занятий аэробикой, разница статистически недостоверна ( $p > 0,05$ ). Аналогичные показатели представительниц атлетической гимнастики и игровых видов спорта между собой практически не различаются ( $p > 0,05$ ), (рис. 2).

Результаты теста на вестибулярную устойчивость не выявили достоверного превосходства какой-либо группы испытуемых ( $p > 0,05$ ), (рис. 3).

Наименьшие показатели гибкости позвоночного столба отмечены у занимающихся атлетической гимнастикой, статистически достоверное различие наблюдается с группой аэробики ( $p < 0,05$ ), (рис. 3).

Сопоставление показателей быстроты циклических движений и движений рук свидетельствуют, что представительницы ни одной из групп не имеют преимущества перед своими сверстницами ( $p > 0,05$ ), (рис. 4).

Согласно полученным данным суммарные оценки физической подготовленности по группам практически одинаковы (от 49,6 до 49,9 балла). Полученные нами данные совпадают с результатами исследований Давиденко [1], указывающего, что значительных различий в показателях физического состояния студентов технического ВУЗа в зависимости от спортивной специализации фактически не наблюдается.

Анализ составляющих ИФП свидетельствует, что наибольший вклад в общую оценку вносит тест на вестибулярную устойчивость (от 9,88 до 9,91 балла соответственно), наименьшую – динамометрия кисти (от 4,05 до 5,12 баллов соответственно). Подобный факт позволяет утверждать, испытуемые не уделяют

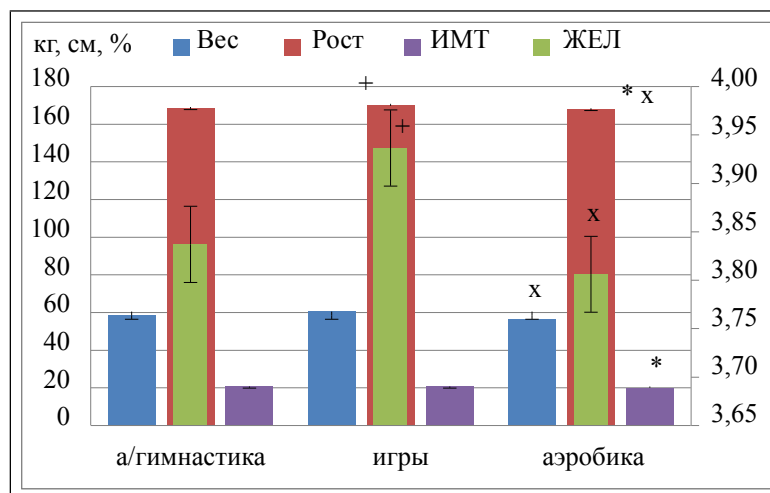


Рис. 1. Показатели физического развития студенток УМР.

Примечание:  $p < 0,05$ : \* – между I и II группами, + – между I и III группами, x – между II и III группами.

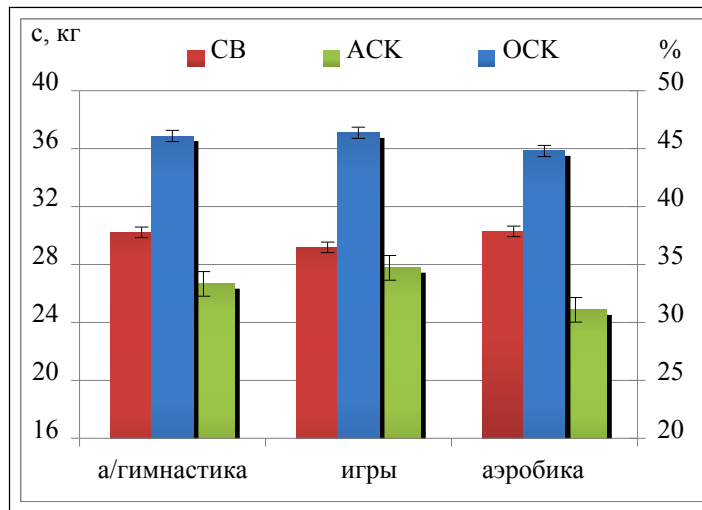


Рис. 3. Показатели вестибулярной устойчивости и гибкости позвоночного столба студенток УМР.  
Примечание: + –  $p < 0,05$  между I и III группами.

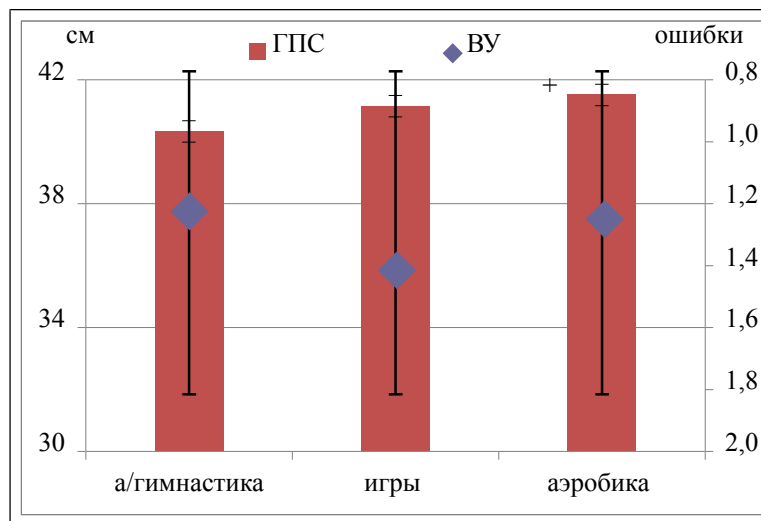


Рис. 2. Показатели абсолютной и относительной силы кисти и статической выносливости студенток УМР.

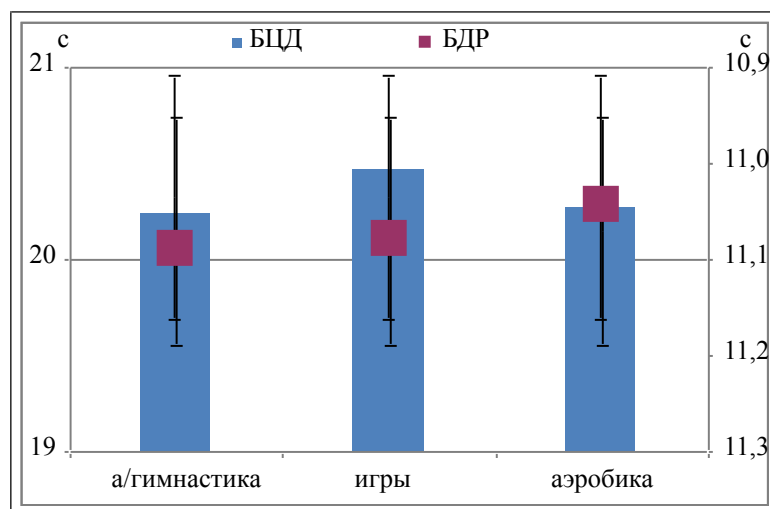


Рис. 4. Показатели быстроты циклических движений и движений рук студенток УМР.

Показатели физической подготовленности студенток УМР

Показатели	Атлетическая гимнастика		Игры		Аэробика	
	$\bar{x} \pm \delta$	V <sub>%</sub>	$\bar{x} \pm \delta$	V <sub>%</sub>	$\bar{x} \pm \delta$	V <sub>%</sub>
АСК, кг	26,67±6,51	14,0	27,78±6,74	13,1	24,86±6,87	26,5
ОСК, %	46,08±12,22	15,1	46,37±12,75	10,0	44,80±13,58	22,4
СВ, с	30,22±5,32	10,6	29,18±7,60	24,4	30,29±5,26	18,2
ВУ, кол-во ошибок	1,22±1,49	110,5	1,41±1,36	114,7	1,25±1,50	119,8
БДР, с	11,09±0,76	7,1	11,08±0,82	6,7	11,04±0,67	6,0
БЦД, с	19,74±1,18	7,6	19,97±1,01	5,4	19,77±1,68	8,4
ГПС, см	40,33±4,01	11,8	41,15±4,99	10,2	41,51±4,27	9,4

должного внимания упражнениям, способствующим повышению силы кисти.

Сравнение показателей физического развития испытуемых с данными тестирования абитуриентов и студенток Литвы, проведенных в 2002 и 2003 г. [8, 9] показало, что студентки университета по своим весовым показателям вне зависимости от выбранного ими вида физической активности не отличаются от средних данных для девушек республики. Индекс массы тела испытуемых, согласно ориентировочным нормативам физической подготовленности для жителей Литвы, находится в пределах нормы [6]. Расчетные величины ЖЕЛ для студенток университета соответствуют таковым по республике и оцениваются «хорошо».

Абсолютная сила кисти испытуемых варьирует от 24,86 до 27,78 кг, что соответствует лишь оценке «достаточно» (табл.1).

Уровень относительной силы кисти колеблется от 44,80 до 46,37% и соответствует оценке «хорошо». Показатели быстроты повторяющихся движений рук и циклических движений превосходят таковые абитуриентов 2002 г. и так же оцениваются «хорошо».

Гибкость позвоночного столба лучше, а вестибулярная устойчивость испытуемых почти вдвое лучше, чем у студенток, протестированных в 2003 г., и соответствуют оценке «очень хорошо».

Необходимо отметить, что в составе каждой группы встречаются студентки с существенно различающимся уровнем физической подготовленности. Коэффициенты вариации, характеризующие диапазон различий в достижениях более и менее подготовленных, по отдельным показателям колеблются в значительных пределах – от 5,4 до 119,8%.

Согласно данным исследований, проведенных в республике, только от 10 до 15% жителей Литвы можно назвать оптимально физически активными [5].

Подобный факт выдвигает на первый план проблему мотивации подрастающего поколения к здоровому образу жизни, главной составной частью которого являются занятия физической культурой и спортом. Именно умения и навыки, приобретенные в детском и юношеском возрасте, могут стать залогом формирования положительной настроенности на самообразование и самосовершенствование.

Проведенное ранее изучение мотивов физической активности студенток университета свидетельствует, что у них преобладает положительное отношение к подобным занятиям. Для будущих специалистов ак-

туальные проблемы укрепления здоровья, улучшения умственной и физической подготовленности. Однако, мотивация к самостоятельным занятиям довольно слаба, что позволяет ставить под сомнение дальнейшую физическую подготовку студенток вне рамок вышеупомянутой дисциплины [7].

#### Выводы.

Занятия физической активностью в рамках предмета „Физическая подготовка“ позволяет студенткам УМР удерживать большинство показателей физической подготовленности на среднем и выше среднего для жителей республики уровне, однако развитию силовых возможностей им следует уделить особое внимание.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении сравнения уровня физического развития и подготовленности студенток с аналогичными данными учащихся других стран.

#### Литература:

1. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д.Н. Давиденко // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 2-6.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студенток специального учебного отделения: Сост. Никитина А.А. – Калининград, 2000. – 25 с.
3. Старченко М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой: Дис. ... канд. пед. Наук. – Омск, 2005, 162 с.
4. Daniusevičiūtė L., Ramanauskienė I., Linonis V. ir kt. Kauno technologijos universiteto studentų fizinio pajėgumo kaita. // Sveikatos mokslai. – Vilnius: Sveikatos apsaugos ministerija. 2008, t. 18, Nr.3 (57), p. 1655-1658.
5. Jankauskienė R. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: Kūno kultūra ar kūno kultas? <http://medicina.kmu.lt/0805/0805-021.pdf>
6. Muliarčikas A., Volbekienė V., Šiupšinskas L. ir kt. Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika: sveikos gyvensenos, fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo ir jo praktinio realizavimo metodinės rekomendacijos. – Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2007, 73 p.
7. Poteliūnienė S., Veršinskas R., Muliarčikas A. Mykolo Romerio universiteto studentų fizinės sąveikos prielaidos // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. – Kaunas: LKKA, 2006, Nr.4(63), p. 90-95.
8. Volbekienė V., Kavaliauskas S. Eurofitas: fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai. – Vilnius: LSIC, 2002, 139 p.
9. Volbekienė V. Eurofitas: fizinio pajėgumo testai ir metodika. Lietuvos studentų fizinio pajėgumo rezultatai / sud.Volbekienė V. – Vilnius: LSIC, 2003, 109 p.

Поступила в редакцию 18.04.2011 г.

Скирене Валентина  
Минкявичюс Римантас  
Букаускас Гинтарас  
Маргелене Нина  
Залецкас Гинтаутас  
Лекис Эдмундас  
v.skyriene@lkka.lt