

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ УПРАЖНЕНИЙ

Н. О. Отегенов

*Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова,  
Актобе, Казахстан  
e-mail: nurtas.2973@gmail.com*

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, в котором изучалась динамика показателей физической подготовленности студенток I–II курсов в процессе занятий различными видами физических упражнений.

The article presents the results of a pedagogical experiment, in which the dynamics of physical readiness indices of I – II year girl students was studied in the process of practicing various types of physical exercises.

**Ключевые слова:** педагогический эксперимент; физическая подготовленность; студент; физические упражнения.

**Key words:** pedagogical experiment; physical fitness; student; exercise.

**Введение.** Исследования ведущих ученых дают основание утверждать, что уровень физической подготовленности студенток вузов недостаточно высок и не соответствует современным требованиям [1, 3]. При этом авторы утверждают, что развитие физических качеств, соответственно, и уровень физической подготовленности зависит от объема двигательной активности [2, 4]. Исследования специалистов подтверждают значение двигательной активности для здоровья и уровня физического состояния студенток [5].

Как известно, при оценивании состояния здоровья студентов принято учитывать показатели функциональных возможностей организма, которые тесно связаны с физическим развитием человека [5, с. 42]. Это, в свою очередь, требует разработки эффективных подходов по планированию физических нагрузок, средств и методов воздействия на занятиях по физическому воспитанию с учетом индивидуальных особенностей молодых людей.

**Цель исследования:** проанализировать динамику показателей физической подготовленности студенток 1–2 курсов для оценки эффективности разработанной нами программы занятий оздоровительным фитнесом и волейболом.

В тестировании приняли участие 80 человек женского пола в возрасте 17–19 лет. Все студентки были распределены на три группы в зависимости от направленности занятий: экспериментальная группа со специализацией оздоровительный фитнес (ЭГ–1), экспериментальная группа со специализацией

волейбол (ЭГ–2) и контрольная группа (КГ), в которую вошли студентки, занимающиеся по общеподготовительной программе физического воспитания.

**Результаты исследования.** В соответствии с поставленными задачами нами были проведены следующие виды испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), прыжок в длину с места (см); бег 100 м (с); подъем туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз), наклон туловища (см). Критериями оценки эффективности предложенной авторской программы стали величины изменений показателей физической подготовленности студенток на момент завершения эксперимента и их достоверность.

Отличительные особенности: средства и методы физического воспитания для студентов ЭГ–1, ЭГ–2 были подобраны с учетом их интересов, а занятия в КГ проводились по традиционной учебной программе по физическому воспитанию Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова.

Результаты исследования, представленные в табл., свидетельствуют о том, что после эксперимента в среднем наблюдались положительные сдвиги относительно подавляющего количества показателей во всех группах. В то же время, у девушек ЭГ–1, по сравнению с другими, достоверно значимыми были изменения показателей, характеризующих силовую выносливость, скорость, скоростно-силовые и силовые способности, функционального состояния и физического здоровья ( $P < 0,05-0,01$ ).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности студенток 1–2 курсов

Показатели	Группы	$\bar{X} \pm \sigma$					р
		До экспери- мента	Балл	После экспери- мента	Балл	Прирост %	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	ЭГ–1	9,00 ± 1,11	4	25,90 ± 0,79	5	45,84	$P < 0,001$
	ЭГ–2	15,80 ± 0,40	2	17,05 ± 0,46	3	8,26	$P < 0,01$
	КГ	14,80 ± 0,17	2	15,50 ± 0,24	2	4,88	$P < ,005$
Прыжок в длину с места, см	ЭГ–1	1,69 ± 0,01	1	1,81 ± 0,01	2	7,30	$P < 0,01$
	ЭГ–2	1,81 ± 0,02	2	1,89 ± 0,02	3	4,60	$P < 0,05$
	КГ	1,67 ± 0,01	1	1,70 ± 0,01	1	1,47	$P > 0,05$
Поднимание ту- ловища из положение лежа за 1 мин., раз	ЭГ–1	41,60 ± 1,17	3	47,60 ± 0,99	5	15,57	$P < 0,01$
	ЭГ–2	38,00 ± 0,28	3	40,05 ± 0,45	4	5,49	$P < 0,05$
	КГ	37,50 ± 0,31	3	38,30 ± 0,24	3	2,28	$P < 0,05$
Бег 100 м, с	ЭГ–1	17,59 ± 0,26	1	16,56 ± 0,14	2	5,52	$P < 0,01$
	ЭГ–2	16,89 ± 0,14	2	16,57 ± 0,12	2	1,91	$P > 0,05$
	КГ	17,58 ± 0,08	1	17,29 ± 0,11	1	1,68	$P > 0,05$
Наклон туловища вперед из поло- жения сидя, см	ЭГ–1	16,75 ± 0,15	3	17,65 ± 0,19	4	6,63	$P < 0,01$
	ЭГ–2	17,90 ± 0,26	4	19,60 ± 0,29	4	9,81	$P < 0,01$
	КГ	17,55 ± 0,40	4	16,60 ± 0,41	3	–5,11	$P < 0,05$

Исследование силовых способностей, осуществлявшееся с помощью теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», после экспериментальной работы

выявило, более существенные изменения соответствующих показателей в сторону улучшения в ЭГ-1 (45,83 %;  $P < 0,001$ ). При этом у студенток этой группы зафиксирован и лучший среднестатистический показатель, составивший  $25,90 \pm 0,79$  раз, и соответствующий оценке 5 по пятибалльной шкале. В остальных двух группах показатели оказались значительно хуже (ЭГ-2 – 8,26 %;  $P < 0,01$ ;  $17,05 \pm 0,46$  раз, 3 балла; КГ – 4,88 %;  $P < 0,05$ ;  $15,50 \pm 0,24$  раз, 2 балла).

Исследование уровня скоростно-силовых качеств показало, что прогресса достигли студентки ЭГ-1, улучшившись результативность в «прыжке в длину с места» в среднем на 7,30 %, ( $P < 0,01$ ). При этом среднестатистический результат составил  $1,81 \pm 0,01$  см, что оценивается в 3 балла. В других группах прирост результативности был менее значительным (ЭГ-2 – 4,60 %;  $P < 0,05$ ;  $1,89 \pm 0,02$  см; 3 балла; КГ – 1,47 %;  $P > 0,05$ ;  $1,70 \pm 0,01$  см; 1 балл).

Анализ приростов показателей силовой выносливости с помощью теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» позволил установить, что существенные изменения в сторону улучшения произошли в студенток ЭГ-1 (15,57 %,  $P < 0,01$ ), при среднем результате  $47,60 \pm 0,99$  раз, что соответствует оценке 5 баллов. У студенток ЭГ-2 и КГ прирост составил 5,49 % и 2,28 % ( $P < 0,05$ ), при средних показателях  $40,05 \pm 0,45$  и  $38,30 \pm 0,24$  раз соответственно (оценка 3 балла).

Анализ приростов показателей силовой выносливости с помощью теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» позволил установить, что наибольшие существенные изменения в сторону улучшения произошли у студенток ЭГ-1 (15,57 %,  $P < 0,01$ ), при среднем результате  $47,60 \pm 0,99$  раз, что соответствует оценке 5 баллов. У студенток ЭГ-2 и КГ прирост составил 5,49 % и 2,28 % ( $P < 0,05$ ), при средних показателях  $40,05 \pm 0,45$  и  $38,30 \pm 0,24$  раз соответственно (оценка 3 балла).

Результаты теста «Бег 100м» указали, что достоверное улучшение показателей скорости произошло у студенток ЭГ-1 (5,52 %;  $P < 0,01$ ), тогда как в других группах этот показатель остался почти неизменным 1,91 % ( $P > 0,05$ ) и 1,68 % ( $P > 0,05$ ). Вместе с тем среднестатистические результаты во всех группах остались крайне низкими ( $16,57 \pm 0,12$  с;  $16,56 \pm 0,14$  с;  $17,29 \pm 0,11$  с), что соответственно оценивается 2 и 1 баллами соответственно.

При определении уровня развития гибкости наибольший прогресс в выполнении теста «Наклон туловища вперед из положения сидя» продемонстрировали студентки ЭГ-2 – 9,81 % ( $P < 0,01$ ); немного уступили им студентки ЭГ-1 – 6,63 % ( $P < 0,05$ ). В то же время, у студенток КГ такие показатели существенно ухудшились (-5,11 %;  $P < 0,05$ ). При этом лучший среднестатистический показатель был установлен у студенток ЭГ-2 ( $19,60 \pm 0,89$  см), что соответствует оценке 4 балла. Такую же успешность продемонстрировали и студентки ЭГ-1, однако их среднестатистический результат был несколько ниже  $17,65 \pm 0,19$  см. Худший результат имели студентки КГ ( $16,60 \pm 0,41$  см), что соответствовало оценке 3 балла.

**Выводы.** Установлено, что наибольший прирост показателей физической подготовленности в среднем продемонстрировали студентки, избравшие своей

специализацией оздоровительный фитнес (ЭГ–1) – 16,17 %. Вдвое меньше улучшения произошли у студенток, которые занимались волейболом (ЭГ–2). У них прирост в среднем составил 6,01 %. Не выявлено прогресса у студенток КГ, выбравших традиционную форму занятий физическим воспитанием. Показатели у последних ухудшились в среднем на 0,37 %.

Анализ физической подготовленности студенток ЭГ–1 и ЭГ–2 показал, что в результатах по всем двигательным тестам, по которым проводился эксперимент, произошли положительные изменения. Наибольший прирост показателей отмечен в ЭГ–1 в тестах: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин» и «Бег 100м». Это свидетельствует об эффективности предложенной нами методики физического совершенствования занятий студенток АРУ им. К. Жубанова.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Горбунов, Л. Динамика физической подготовленности младших школьников с разным уровнем двигательной активности /Л. Горбунов // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе : [сб. науч. пр. Волин. нац. ун-та им. Леси Украинки]. – Луцк : ВНУ им. Леси Украинки, 2008. – Т. 2 – С. 57–59.
2. Грибан, Г. П. Жизнедеятельность и двигательная активность студентов : монография / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2009. – 594 с.
3. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д. Н. Давыденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев / под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко : учеб. пособие. – СПб : СПбГУИТМО, 2005 – 124 с.
4. Карпюк, Р. исследование показателей физической подготовленности, функционального и психологического состояния военно-служащих [Электронный ресурс] / Р. П. Карпюк, Ю. В. Петришин. Режим доступа:<http://archive.nbuv.gov.ru/>.
5. Копа, В. М. Попытка анализа функционального состояния современных студентов технического высшего учебного заведения / В. М. Копа // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физ. воспитания и спорта : сб. науч. трудов под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХИППИ), 2012. – № 7. – С. 69–72.