

Изменение двигательных показателей девушек второго курса на занятии физической культурой

© М.С. Моисеева, Т.Г. Коновалова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье представлено исследование динамики двигательных показателей девушек второго курса Иркутского национального исследовательского технического университета на занятии физической культурой. Обозначены причины снижения двигательной активности и ослабления опорно-двигательного аппарата. Целью предпринятого исследования стало обнаружение изменений двигательных показателей у студенток второго курса на занятии физической культурой. Исследование проводилось в два этапа: первый этап представлял собой сбор данных и обработку результатов, второй – вычисление средних показателей и сравнительную характеристику. В результате проделанной работы было выявлено, что физическая культура благоприятно влияет на двигательные показатели человека.

Ключевые слова: двигательные показатели, физическая культура, опорно-двигательная система, здоровье

Changing the motor performance of second-year girls in physical education

© Maria S. Moiseyeva, Tatyana G. Konovalova

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. The article presents a study of the dynamics of motor performance of second-year girls of Irkutsk National Research Technical University in physical education; identifies the reasons for the decrease in motor activity and the weakening of the musculoskeletal apparatus. The purpose of the study is to detect changes in second-year students' motor performance in physical education. The study was carried out in two stages: the first stage was data collection and process of results, the second was the calculation of averages and comparative characteristics. The result of the work done reveals that physical culture has a beneficial effect on a person's motor performance.

Keywords: motor performance, physical culture, musculoskeletal system, health

Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, недостаток времени для занятий физкультурой и спортом, связанный со стремительным темпом жизни, широкое использование компьютеров, теле- и видеотехники – всё это является причиной малоподвижного образа жизни и приводит к ослаблению опорно-двигательного аппарата. Одним из обязательных факторов здорового режима жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и объединенных термином «двигательная активность», а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

У большого числа людей, вовлеченных в сферу умственной деятельности, наблюдается ограничение двигательной активности. Во время учебы основной деятельностью человека является получение и совершенствование знаний. Различные практические занятия, лекции и семинары – это серьезная нагрузка на организм. Для того чтобы студент усваивал всю информацию, необходима не только высокая эрудированность, но и хорошее состояние здоровья [1]. Большую часть времени студентам необходимо поддерживать неудобную для них статическую позу, вследствие чего они не получают необходимой двигательной активности, что влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата и развитие таких болезней, как миопатия, сколиоз, радикулит и т. д. [2]. Поэтому очень важно следить за

изменениями двигательных показателей, нельзя допускать, чтобы они ухудшались.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности и развитию серьезных заболеваний опорно-двигательной системы.

Цель данного исследования – выявить изменения двигательных показателей девушек на занятии физической культурой.

Метод и организация

В исследовании приняли участие 183 девушки второго курса Иркутского национального исследовательского технического университета. Исследование проводилось в два этапа: первым был сбор и обработка результатов (бег на 30 м, прыжки в длину с места в начале учебного года и в конце); вторым – сравнение показателей. Для того чтобы выявить уровень подготовки девушек,

в мониторинге В.Ю. Лебединского¹ были найдены стандарты физической подготовленности студенток, после чего результаты были подвергнуты сравнению. Норма бега на 30 метров (секунды) для возраста 17–18 лет: высокий < 3,02; выше среднего 3,02–3,73; средний 3,74–5,16; ниже среднего 5,17–5,86; низкий > 5,86. Норма прыжков в длину с места (сантиметры): высокий > 187; выше среднего 187–172; средний 171–140; ниже среднего 139–126; низкий < 126.

Первым этапом стал сбор данных по следующим тестам: «бег на 30 метров» и «прыжок в длину с места». Исследования значений показателей представлены на рисунках 1, 2.

¹ Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М., Рыбина Л.Д., Шикота И.И., Демидов А.Г., Власов Е.А., Епифанова М.Г. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие. Иркутск, 2015. 296 с.

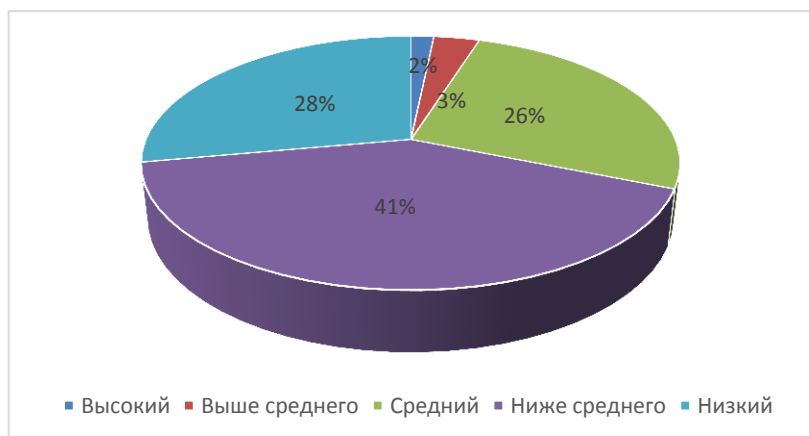


Рис. 1. Результаты бега на 30 метров (в начале учебного года)



Рис. 2. Результаты прыжков в длину (в начале учебного года)

В течение года девушки занимались физической культурой по два академических часа в неделю. В их тренировки входила аэробика, гимнастика, силовые нагрузки и даже танцы. В конце учебного года было повторно проведено исследование их двигательных показателей, в которое также вошли тесты «бег на 30 метров» и «прыжки в

длину с места». Двигательные показатели девушек улучшились. Результаты второго этапа исследования представлены в виде рисунков 3, 4.

Вторым этапом стал анализ результатов и вычисление средних показателей. Они представлены в виде таблицы.

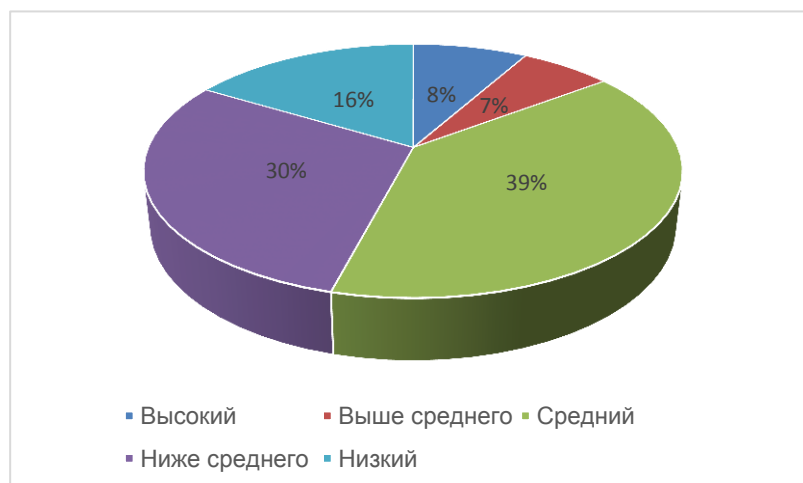


Рис. 3. Результаты бега на 30 метров (в конце учебного года)



Рис. 4. Результаты прыжков в длину (в конце учебного года)

Результаты исследования данных

Название теста	Данные на начало учебного года	Данные на конец учебного года	P
Бег на 30 метров	5,6±0,01	5,1±0,03	P≤0,05
Прыжки в длину с места	153,7±0,5	156,7±0,8	P≤0,05

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что двигательные показатели девушек Иркутского национального исследовательского технического университе-

та улучшились. Занятия физической культурой действительно благотворно влияют на двигательную активность студенток.

Библиографический список

1. Тимошин М.В. Роль физической культуры в жизни студента // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XLIX Междунар. студенческой науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]. URL: [https://sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf) (26.12.2019).
2. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 412–415. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (21.11.2019).
3. Сысоева Ю.В., Седнев А.В. Физическая культура в жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 419–420. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (25.11.2019).
4. Лейфа А.В., Железняк Ю.Д., Перельман Ю.М. Взаимосвязь физической активности, здоровья и качества жизни студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 41–43.
5. Беликова О.Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А. Гиподинамия и её влияние на состояние здоровья студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-4. С. 619–620.
6. Бабичева И.В. Исследование объективных показателей физического здоровья и двигательной подготовленности студенток // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). С. 1021–1024. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/107/24484/> (29.11.2019).
7. Нагаева О.Е., Коновалова Т.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Студенческий: научный журнал. 2018. Ч. 2. № 21 (41). С. 66–69. [Электронный ресурс]. URL: https://sibac.info/archive/journal/student/21%2841_2%29.pdf (16.01.2020).
8. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Усатов А.Н., Воронин И.Ю., Балышева Н.В. Сравнительный анализ величины и характера двигательной активности студентов вузов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. [Электронный ресурс]. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=21811> (05.12.2019).
9. Мирахмедов Ф.Т., Абдураимова Г.О. Двигательная активность и здоровье // Молодой ученый. 2017. № 2 (136). С. 266–269. URL: <https://moluch.ru/archive/136/36341/> (05.12.2019).
10. Титова И.В., Ханова Э.М., Петров Р.Е. Двигательная активность как лучшее лекарство // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5-2. [Электронный ресурс]. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15586> (16.01.2020).

Сведения об авторах / Information about the Authors

Моисеева Мария Станиславовна,
студентка группы ММб 19-1,
Институт авиационного строительства и транспорта,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Рос-
сийская Федерация,
e-mail: MariaM91625@yandex.ru

Коновалова Татьяна Геннадьевна,
старший преподаватель кафедры физической
культуры,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Рос-
сийская Федерация,
e-mail: serafi1972@mail.ru

Maria S. Moiseyeva,
Student,
Institute of Aircraft Engineering and Transport,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian
Federation,
e-mail: MariaM91625@yandex.ru

Tatyana G. Konovalova,
Senior Lecturer of Physical Education Depart-
ment,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian
Federation,
e-mail: serafi1972@mail.ru