ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА • №2 (43) • 2017

**УДК 796** 

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



# ПОТАПОВА Наталья Артуровна

Доцент, кафедра физической культуры, Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург Кандидат педагогических наук

# **POTAPOVA Natalia**

Ph.D., Associate Professor, Ural Federal University 7autosport@mail.ru

# ПАРАХИН Виктор Александрович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва Кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики гимнастики

# **PARAKHIN Viktor**

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow Ph.D., Associate Professor

# МАТВЕЕВА Елизавета Сергеевна

Старший преподаватель, кафедра физической культуры, Уральский федеральный университет

# **MATVEEVA Elizaveta**

Senior Lecturer, Ural Federal University

# ЗУДИН

# Владислав Николаевич

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва Кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

# **ZUDIN Vladislav**

Ph.D., Associate Professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Ключевые слова: физическая подготовка, кроссфит, фитнес, функциональное состояние.

**Аннотация.** Современная система обучения позволяет студентам дневных отделений ВУЗов самостоятельно выбирать специализацию для занятий по физической культуре. В крупных образовательных учреждениях существует большой выбор спортивных направлений и разный формат посещения занятий. Например, если студент имеет спортивный разряд и его вид спорта представлен в университете, то, скорее всего, он предпочтет использовать свои навыки для выступлений в соревнованиях. А если его вид спорта отсутствует, или он не является спортсменом, то может посещать занятия на понравившемся ему отделении. Причем в начале каждого учебного семестра с первого по третий курс студент может по собственному желанию менять специализацию.

Занятия по физической культуре у студентов дневного отделения носят эпизодический характер. Поэтому на первый план для педагога выходит оценка уровня физической подготовки учеников в течение начального семестра и их готовности к занятиям.

# COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS FROM DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE

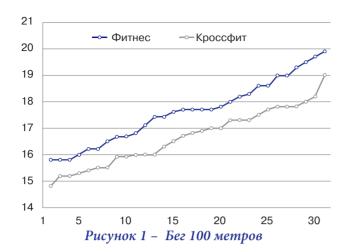
**Keywords:** physical training, CrossFit, fitness, functional state.

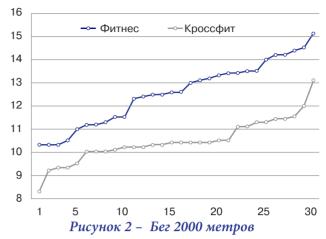
**Abstract.** In institutions there is a wide range of sports specializations for physical culture lessons. Students can choose any direction for classes. But the level of students' training is different. In this time to the fore for a teacher comes out assessment of the level of physical training of students during the initial semester.

**Введение.** Эффективность педагогического процесса во многом зависит от соответствия используемых средств и методов состоянию здоровья, функциональным возможностям, возрастным и индивидуальным особенностям каждого

человека. В современных условиях, когда здоровье населения, в первую очередь подрастающего поколения, существенно ухудшилось, это приобретает особую значимость [1].

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА•№2 (43)•2017





Особенности физического воспитания, отличающие его от дру¬гих видов воспитания, заключаются главным образом в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обес-печивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств человека, со¬вокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным дейст¬виям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направ¬ленное развитие базирующихся на них спо¬собностей [2].

**Цель** – сравнить уровень развития физических способностей студенток первого курса специализации – кроссфит и фитнес.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры физической культуры Уральского федерального университета со студентками первого курса, выбравших специализации – кроссфит и фитнес.

**Методы исследования.** Тестирование уровня физической подготовленности студенток в начале и в конце первого семестра. Хронометраж беговых упражнений.

Результаты исследования. Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, решающий определенные воспитательно-образовательные задачи. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под

этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей [3].

Первоначально физическая культура прививается ребенку в семье и школе. Если с малых лет ребенок занимается в спортивных секциях, посещает уроки физической культуры в школе, то поступив ВУЗ, он уже имеет сложившийся уровень мотивации и физического воспитания. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности.

В исследовании принимали участие 2 группы по 30 студенток в каждой. Первая группа занимается по программе кроссфит, вторая – фитнес.

Для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей использовались четыре контрольных упражнения.

Результаты первого контрольного упражнения (Рисунок 1), бег на 100 метров, показывают уровень развития скоростных способностей. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Среднее значение группы кроссфит составляет 16,7 секунды, фитнес – 17,6 секунды. Разница составила почти секунду, что показывает существенное превосходство в развитии скоростных способностей группы кроссфит.

Результаты второго теста (Рисунок 2), бег на 2000 метров, показывают уровень развития выносливости у испытуемых в обеих группах. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА∙№2 (43)•2017



Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья человека. Средние результаты бега в группе кроссфит приблизительно 10 минут 30 секунд, в то время как у студенток, выбравших специализацию фитнес приблизительно 12 минут 30 секунд. Что говорит о лучшем развитии выносливости первой группы.

Результаты третьего упражнения (Рисунок 3), подъем туловища из положения лежа за 30 секунд, показывают уровень развития силовой выносливости, которая относится к специфическим видам силовых способностей. Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Средние значения результатов третьего контрольного упражнения составили 25,3 и 22,4 раза за 30 секунд соответственно в первой и второй группе. Как и в предыдущих двух тестах, развитие силовой выносливости оказалось выше у студенток специализации кроссфит.

Результаты четвертого контрольного упражнения (рис. 4), прыжок в длину с места, показывают уровень развития скоростно-силовых способностей, которые характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Испытуемые первой группы показали средний результат 184 сантиметра, второй группы – 171 см. Развитие скоростносиловых способностей оказалось значительно выше у испытуемых группы кроссфит.

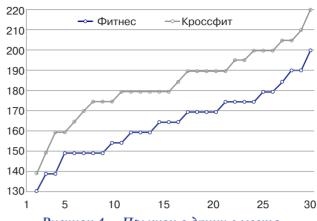


Рисунок 4 - Прыжок в длину с места

Таким образом, по результатам четырех тестов можно сделать вывод, что студентки, выбравшие специализацию для занятий физической культурой по программе кроссфит, имеют более высокий уровень развития физических способностей, чем выбравшие направление фитнес. При этом не только средние показатели всех четырех контрольных упражнений оказались выше у первой группы, а также и лучшие результаты принадлежат представительницам направления кроссфит.

Деятельность студентов в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность занятия во многом определяется умением педагога организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями обучения.

# Литература

- 1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. М.: Советский спорт, 2003. 480 с: ил.
- 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с: ил.
- 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

# Literature

- 1. Makarova, G.A. Sports medicine: textbook / G.A. Makarova. M.: Soviet Sport, 2003. 480 with: ill.
- 2. Matveyev, L.P. Theory and Methods of Physical Culture: Proc. For in-in physics. Culture / L.P. Matveyev. M.: Physical Culture and Sports, 1991. 543 with: ill.
- 3. Kholodov, Zh.K. Theory and Methods of Physical Education and Sport: Proc. Allowance for stud. Supreme. Training. Institutions. 2 nd ed., Rev. And additional / J.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. M.: Publishing Center «Academy», 2003. 480 p.