

Пашков А.П., канд. мед. н., заведующий кафедрой медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Карпович Н.В., студент 1 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ САМБИСТОВ И СТУДЕНТОВ ДРУГИХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Аннотация. *Физическая активность, занятия физической культурой и спортом являются одним из основных способов первичной профилактики множества заболеваний, в том числе и в студенческой среде. Разная физическая деятельность неодинаково влияет на организм студента. Нами были оценены показатели физической подготовки и работоспособности студентов, занимающихся самбо, посещающих тренажерный зал (анаэробная нагрузка) и студентов, посещающих только уроки физической культуры (контрольная группа). Показатели в большинстве случаев статистически значимо выше у опытных групп. Специфика самбо определила значимые различия в скорости восприятия и переработки зрительной информации. Результаты исследования показывают целесообразность внедрения занятий по самбо в учебных заведениях в программу физического воспитания либо открытие секций при учебных заведениях.*

Ключевые слова: работоспособность, физическая подготовка, самбо, физическая культура.

**A.P. Pashkov,
N.V. Karpovich**

COMPARISON OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS AND PERFORMANCE OF SAMBO ATHLETES AND STUDENTS OF OTHER SPORTS SPECIALIZATIONS

Аннотация. *Physical activity, physical education and sports are one of the main methods of primary prevention of many diseases, also in the student environment. Different physical activities have different effects on the student's body. We have assessed the indicators of physical fitness and working capacity of students engaged in sambo, attending the gym (anaerobic load) and students attending only physical culture lessons (control group). In most cases, the indicators are statistically significantly higher in the experimental groups. The specificity of sambo determined significant differences in the speed of perception and processing of visual information. The results of the study show the expediency of introducing sambo lessons in educational institutions into the physical education program or opening sections at educational institutions.*

Key words: physical performance, physical training, sambo, physical culture.

Одной из ведущих задач страны является совершенствование деятельности по сохранению и укреплению здоровья молодежи. Учащиеся высших учебных заведений в данном аспекте являются стратегически важной группой населения. Именно они вскоре станут рабочими и управленцами в различных отраслях экономики.

В последние годы наблюдается отрицательная тенденция в состоянии здоровья студенческой молодежи [1–3]. Отмечается тенденция к снижению успеваемости студентов, растет количество ребят, имеющих вредные привычки.

Физическая активность, занятия физической культурой и спортом являются одним из основных способов первичной профилактики множества заболеваний, в том числе и в студенческой среде. Наблюдения показывают, что занятия по дисциплине «Физическая культура» посещают не более 60% студентов высших учебных заведений Алтайского края,

из них большая часть относится к подготовительной либо специальной группе здоровья [4, 5].

В нашей стране в систему образования планируют ввести урок самообороны. В студенческой среде большую популярность это направление еще не нашло.

Оценить показатели физической подготовки и работоспособности студентов, занимающихся самбо, в сравнении с другими студентами.

Было сформировано 2 опытных группы из числа студентов г. Барнаула в возрасте от 19 лет до 21 года: 1 группа – студенты, занимающиеся самбо на любительском уровне в течение 2–3 лет, 2 группа – студенты, занимающиеся на любительском уровне преимущественно анаэробной нагрузкой, направленной на увеличение мышечной массы с тренировочным стажем 2–3 года. В качестве контрольной группы исследованы студенты, не занимающиеся никаким видом спорта, при этом относящиеся к основной группе здоровья.

При определении уровня общей физической подготовки и работоспособности (таблица 1) было выявлено, что показатель общей выносливости, оцениваемый при помощи гарвардского степ-теста, статистически значимо выше у обеих опытных групп по сравнению с контрольной группой. Также в опытных группах были выявлены более высокие показатели скоростно-силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), силы мышц разгибателей спины, максимальной силы сгибателей кистей рук. Эта закономерность вполне объяснима, учитывая специфическую направленность тренировочного процесса самбистов (длительные аэробные нагрузки при разминке, упражнения направленные на развитие и укрепление мышц рук, спины и плечевого пояса при захватной и бросковой технике) и спортсменов, занимающихся анаэробной нагрузкой, связанной с подъемом тяжестей и направленной на увеличение мышечной массы, базовые упражнения (приседания со штангой, становая тяга, жим штанги лежа,). У второй опытной группы статистически значимо больший показатель, характеризующий скоростную силу (проба Абалакова) $56,4 \pm 3,7$. Показатели гибкости статистически значимо выше зафиксированы у студентов, занимающихся самбо ($19,6 \pm 1,39$) и оценка выше среднего, что также определено спецификой вида спорта, где большое внимание уделяется гибкости борца при работе, как в стойке, так и в партере.

Таблица 1
Оценка показателей общей физической подготовки и работоспособности³³

Физическое качество	Показатель	1 группа (n=20)	2 группа (n=20)	КГ (n=20)
Общая выносливость	Гарвардский степ-тест	$92,03 \pm 3,48^*$	$83,42 \pm 3,68^*$	$66,47 \pm 3,09$
Скоростно-силовая выносливость	Приседания (количество раз за 1 минуту)	$60,2 \pm 4,12$	$60,45 \pm 3,6$	$57,8 \pm 3,9$
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 1 минуту)	$62,7 \pm 4,08^*$	$60,24 \pm 3,97^*$	$41,8 \pm 3,2$
Скоростная сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$240,3 \pm 9,4$	$249,65 \pm 7,2$	$236,3 \pm 6,7$
	Проба Абалакова (см)	$44,3 \pm 3,9$	$56,4 \pm 3,7^{** *}$	$41,3 \pm 2,5$
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	$19,6 \pm 1,39^{** *}$	$14,7 \pm 1,91$	$14,3 \pm 1,73$

³³ Примечание: Статистически значимые различия средних величин:

* - по отношению к КГ ($p < 0,01$)

** - между опытными группами № 1 и № 2 ($p < 0,01$)

	гимнастической скамье, см			
Сила мышц разгибателей спины	Тяга на становом динамометре, кг	90,3±5,7*	115,9±5,3* **	71,6±4,71
Максимальная сила сгибателей кистей рук	Индекс силы левой кисти, %	64,5±2,8*	66,8±1,74*	53,7±3,21
	Индекс силы правой кисти, %	65,9±2,3*	66,9±3,12*	55,27±3,1

Примечание: Статистически значимые различия средних величин: * - по отношению к КГ ($p < 0,01$)

** - между опытными группами № 1 и № 2 ($p < 0,01$)

Выводы. Физическая работоспособность и показатели физической подготовки в большинстве случаев статистически значимо выше у опытных групп, по сравнению со студентами, не занимающимися никаким видом спорта, при этом относящихся к основной группе здоровья по отношению к занятиям физической культурой. Что определено более интенсивными и систематическими физическими нагрузками, направленными на развитие различных показателей физической подготовленности (скоростно-силовая выносливость, скоростная сила, гибкость, сила мышц разгибателей спины, максимальная сила сгибателей кистей рук). Специфика самбо, как вида спорта, определила статистически значимые различия в скорости восприятия и переработки зрительной информации в пользу первой опытной группы.

Таким образом, внедрение занятий по самбо для студентов высших и средних образовательных учреждений в обязательную программу физического воспитания либо открытие секций при учебных заведениях оправдано и целесообразно. Данное направление обосновано всесторонним влиянием на молодой организм специфики тренировочных программ (прикладное значение уроков самообороны, повышение показателей физической подготовки, что идет в ногу с внедренной программой ГТО в нашей стране).

Библиографический список

1. Бабилова, А. С., Насыбуллина, Г. М., Севастьянов Ю. В. Результаты динамического наблюдения за состоянием здоровья спортсменов, систематические занимающихся спортом / А. С. Бабилова, Г. М., Насыбуллина, Ю. В Севастьянов // Здоровье населения и среда обитания. – 2013. – № 9(246). – С. 23–25.
2. Коломейчук, О. В. Применение интервальной гипоксической тренировки при подготовке борцов самбо высокой квалификации / О. В. Коломейчук // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – № 11. – С.132–138.
3. Панюков, М. В., Андропова, Л. Б., Плотников В. П. Исследование морфофункциональных признаков физического развития и физической работоспособности у студентов – спортсменов и спортсменов – профессионалов / М. В. Панюков, Л. Б. Андропова, В. П. Плотников // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 11. – С. 19–22.
4. Сапаров, Б. М., Куценко, Т. В Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как залог успешной службы / Б. М. Сапаров, Т. В. Куценко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 115–118.
5. Таймазов, А. В., Цветков, С. А., Бухарин, В. А. и др. Повышение уровня умственной и физической работоспособности единоборцев путем корреспондирования методик коррекции / А. В. Таймазов, С. А. Цветков, В. А. Бухарин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2. – С. 154–159.