

Балай А.А.

(кафедра физического воспитания)

ТОПОГРАФИЯ СИЛЫ У СТУДЕНТОК I-IV КУРСОВ ФЭБ

Уровень силовой подготовленности студенток ФЭБ фиксировался в статическом режиме работы с использованием методики Б.М.Рыбалко.

В таблице I представлены средние данные абсолютной силы отдельных мышечных групп у студенток ФЭБ (кг).

Таблица I

Показатели	Модельные характеристики	Курс				Всего студентки ФЭБ	% от уровня модельных характеристик
		I	II	III	IV		
Сгибатели предплечья	27	22,3	18,4	20,2	17,7	19,7	72,9
Разгибатели предплечья	20	16,1	13,9	14,8	13,7	14,9	73,0
Сгибатели плеча	25	16,3	16,3	17,5	16,6	17,2	68,8
Разгибатели плеча	48	27,1	24,3	28,1	27,4	26,7	62,0
Сгибатели бедра	42	21,8	18,5	22,5	20,7	20,9	49,8
Разгибатели бедра	101	78,3	63,3	76,4	73,7	72,9	72,2
Сгибатели голени	19	13,0	16,2	15,7	16,1	16,3	80,5
Разгибатели голени	50	35,3	37,9	39,5	37,6	37,6	76,2
Сгибатели (подшв.) стопы	170	119,9	120,8	125,2	122,4	122,0	71,8
Сгибатели туловища	56	28,2	28,4	30,1	31,2	29,5	52,5
Разгибатели туловища	169	110,7	114,7	117,7	109,8	113,2	67,0
Становая сила	-	77,5	71,7	71,3	75,2	73,9	-
Сила кисти	-	28,3	31,4	33,7	32,3	31,4	-

Из приведенных данных видно, что наибольшее силовое развитие получают такие мышечные группы, как разгибатели туловища, подошвенные сгибатели стопы, разгибатели бедра. Выделяется в силовом развитии также сгибатели туловища, разгибатели плеча и голени, уровень развития которых находится в пределах 2'-39кг. К относительно слабым мышечным группам следует отнести сгибатели предплечья, плеча, бедра и голени, разгибатели предплечья. Данные мышечные группы названы нами условно слабыми, так как для выполнения своих функций каждая из них обладает в большей или меньшей степени достаточной силой.

Анализ динамики абсолютной силы показал, что у студентов по мере обучения в институте не всегда наблюдается прирост силовых показателей различных мышечных групп. Так, если результаты в сгибании голени, стопы, кисти и туловища улучшаются, то результаты в сгибании предплечья, плеча, разгибании предплечья и бедра ухудшаются. Если рассматривать увеличение силы в процентах к уровню силовой подготовленности студентов I курса, то преимущество в этом случае также наблюдается у сгибателей голени (123,8%), кисти (114,1%), сгибателей туловища (110,6%).

При сравнении с модельными характеристиками отдельных групп мышц (принятыми за 100%), силовые показатели студентов имеют с ними как сходство, так и различие. Если разгибатели бедра, сгибатели-разгибатели предплечья и голени, сгибатели стопы соответствуют на 72-81% модельным характеристикам, то сгибатели-разгибатели плеча, туловища, сгибатели бедра значительно уступают им на 50-69% от модельного уровня.

Выводы:

1. В учебном процессе со студентами ФББ ведущее место следует отдавать упражнениям, направленным на развитие сгибателей-разгибателей плеча, туловища, сгибателей бедра.

2. При самостоятельной работе (в качестве домашних заданий) студенткам необходимо рекомендовать следующие доступные им упражнения:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.