

## LSPA studentu fiziskā sagatavotība (1994. - 2003. g.)

Juris Dravnieks

### Ievads

Ik gadu maijā (kopš 1994.g.) LSPA notiek Sporta Dienas sacensības, kuru galvenais sekretārs ir šī raksta autors. Sacensību dalībnieki, studenti saņem vispārējās fiziskās sagatavotības (VFS) vērtējumu atbilstoši sasniegtajiem rezultātiem. Mūsu pētījuma uzdevums ir novērtēt studentu VFS dinamiku 4 studiju gados un VFS normu adekvātumu. Analīzē izmantoti LSPA studentu - vīriešu rezultāti VFS daudzcīņā laika posmā no 1994. līdz 2003. gadam. LSPA studentu gatavību vērtē pēc VFS daudzcīņas (8 testi) rezultāta, izmantojot pēc mūsu metodikas [2] izstrādāto punktu tabulu [3]. Atzīmju (vērtējumu) sistēmu ir veidojusi LSPA administrācija pēc saviem ieskatiem.

### Metodes

VFS dinamikas analīzei izmantoti 5 nozīmīgāko testu rezultāti (spēka, ātruma, ātrumspeka, ātrumizturības un izturības testi). Sarakstā iekļauti tikai tie studenti, kuriem nav bijuši studiju pārtraukumi, un kuri piedalījušies VFS sacensībās katru gadu. No 1994. līdz 2003. gadam šādā veidā 4 studiju kursus ir beiguši 184 cilvēki (7 grupas: 1997.g. – 20, 1998.g. – 28, 1999.g. – 32, 2000.g. – 36, 2001.g. – 21, 2002.g. – 24, bet 2003.g. – 23 cilvēki). Turpretī normu atbilstības (adekvātuma) vērtējumam izmantoti visu studentu rezultāti visos 8 daudzcīņas testos 10 gadu laikā. Izmantoti aprakstošās statistikas rādītāji: vidējais aritmētiskais ( $\bar{x}$ ), standartnovirze ( $s$ ), variācijas koeficients ( $s\%$ ), vidējā aritmētiskā standartklūda ( $s_x$ ). Vidējo aritmētisko starpības novērtētas ar Stjudenta un Van der Vardena kritērijiem pie būtiskuma līmeņa  $\alpha = 0,05$  [1].

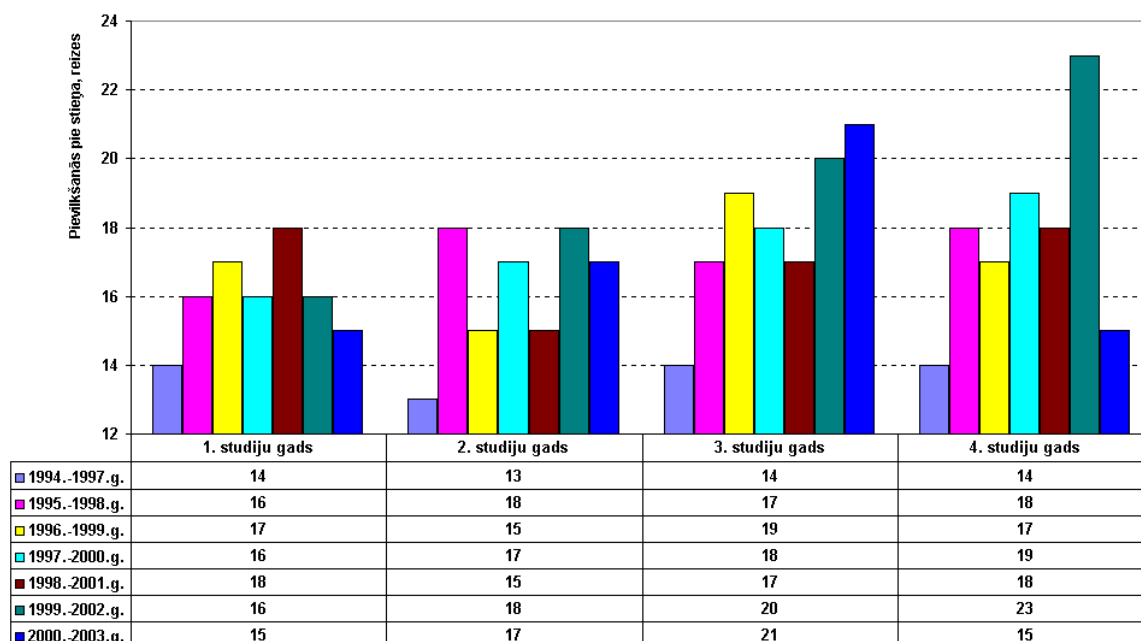
### Rezultāti un to analīze

Spēka testā atsevišķo grupu vidējie rezultāti pa studiju gadiem svārstās intervālos 13 - 14 reizes; 16 - 18 reizes; 15 - 19 reizes; 16 - 19 reizes; 15 - 18 reizes; 16 - 23 reizes un 15 - 21 reizes reizes. Vairumā gadījumu šķietamā rezultātu uzlabošanās tik nelielam novērojamo personu skaitam nav statistiski ticama. Izņēmums ir 1999.-2002.g. grupa ar būtisku rezultātu uzlabošanos katrā nākošajā studiju gadā. Ņemot vērā to, ka mācību plānos ir studiju kursi "Atlētiskā sagatavošana" un "Smagatlētika", varētu uzskatīt, ka ar spēka treniņam tiek veltīts pietiekoši daudz laika. Grūti izskaidrot 2000.-2003.g. grupas kraso rezultātu kritumu no 3. uz 4. studiju gadu – iemesls var būt gan testētāju paviršība (2000.g.), gan pašu sacensību dalībnieku nevēlēšanās (2003.g.) sasniegt maksimāli iespējamo rezultātu (1. att.).

Studentu vidējais rezultāts ātrumspeka testā - tāllēkšanā no vietas pa gadiem svārstās intervālos 2,56 - 2,63 m; 2,58 - 2,66 m; 2,62 - 2,57 m; 2,61 - 2,65 m; 2,61- 2,65 m; 2,54 - 2,67 m un 2,52 - 2,70 m. Šķietama kopējā tendence – sniegums no gada uz gadu uzlabojas, un lielākajā daļā atsevišķo gadījumu šīs izmaiņas ir statistiski ticamas, bet atšķirības starp grupām vienādos studijuursos nav būtiskas.

Ātruma testā – 20 m skrējienā ar startu gaitā vērojamas reflektantu vidējo rezultātu nenozīmīgas, viļņveida svārstības pa studiju gadiem, arī atšķirības starp grupām nav būtiskas – dati stabilizējas ap vidējo vērtību 2,43 s.

Spēka izturības testā – ķermeņa augšdaļas piecelšana no stāvokļa guļus uz muguras - vairumā gadījumu notiek grupu vidējo rezultātu uzlabošanās pa studiju gadiem – no pirmā uz ceturto: 54 - 54 reizes; 55 - 64 reizes; 62 - 70 reizes; 63 - 69 reizes; 66 - 72 reizes; 73 - 78 reizes; 66 - 72 reizes. Vērojamas atšķirības starp vienādiem studiju gadiem dažādās grupās – vēlākos laika periodus grupās vērojami augstāki sniegumi.

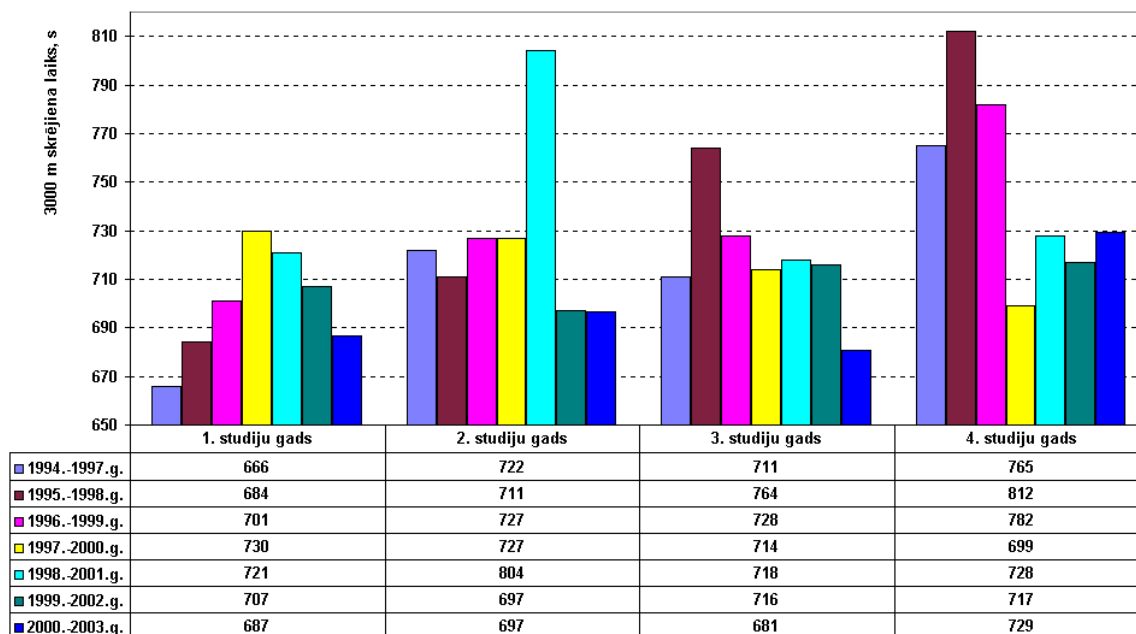


1. att. Spēka tests – pievilksnās kārienā pie stieņa: LSPA studentu vidējo rezultātu dinamika 4 studiju gados

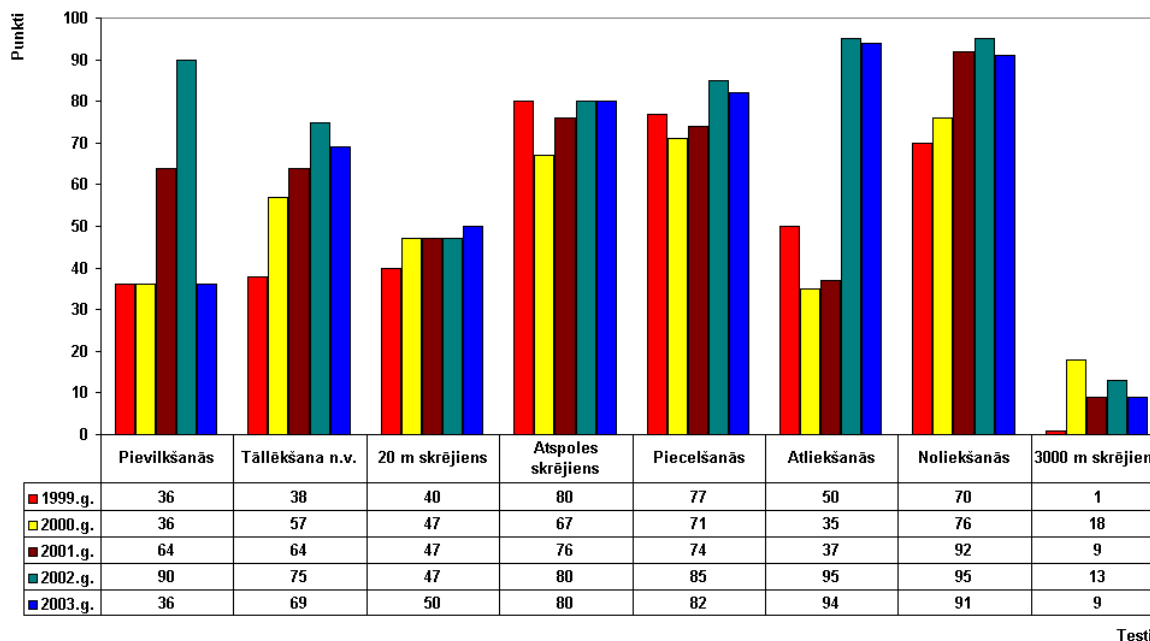
Izturības testā - 3000 m skrējienā (2. att.) parasti labākie sasniegumi novērojami pirmajā studiju gadā. Pēc tam seko regress – rezultātu pasliktināšanās no gada uz gadu. Izņēmums ir 1997.-2000.g. grupa, kuras rezultāti gadu no gada uzlabojas. Vērojamā regresa iespējamie cēloņi var būt: nepietiekošs izturības treniņš vai neadekvātas VFS normas, kas ļauj “savākt” apmierinošai atzīmei nepieciešamo punktu skaitu pārējās disciplīnās un īpaši nepiepūlēties 3000 m skrējienā. Arī tas, ka vairāk kā 10 gadu LSPA stadiona skrejceļš nav lietošanas kārtībā, var ietekmēt studentu izturības treniņa efektivitāti.

Aplūkojot visu studentu punktu guvumus pa gadiem (1999.-2003.g.) atbilstoši atsevišķo testu vidējiem rezultātiem (3. att.) atklājas, ka punktu summas “lauvas tiesa” tiek iegūta uz nenozīmīgu testu rēķina (atspoles skrējieni, atliekšanās, noliekšanās). Par pārāk zemām normām liecina fakts, ka 5 gadu laikā vidējais punktu skaits, kas iegūts 3000 m skrējienā variē robežās no 1

līdz 18 punktiem un 10 ballu sistēmā būtībā atbilst vērtējumam zemākam par “2” (10 punkti – 1 balle). Pazeminātas normas nestimulē cilvēkus vispusīgam fiziskam treniņam. Jāpieņem, ka šāda situācija veicina atsevišķu fizisko īpašību (izturības) līmeņa regresu.



2. att. Izturības tests – 3000 m skrējieni: LSPA studentu vidējo rezultātu dinamika 4 studiju gados



3. att. LSPA studentu sasniegumi VFS daudzciņā: testu vidējo rezultātu vērtējumi punktos (1999.-2003. g.)

## Secinājumi

1. Vērtējot LSPA studentu sasniegumus atsevišķos testos pēc VFS daudzciņas punktu tabulām jāatzīst, ka ātruma, spēka, ātrumspeka un spēka izturības īpašību attīstības līmenis ir apmierinošs. Izņēmums ir izturība, kas vērtējuma kā "zema".

2. Pastāvošās VFS normas ir pārāk zemas, tās neatbilst savam uzdevumam un pamatfunkcijai – stimulēt cilvēkus harmoniskai sevis pilnveidošanai izmantojot vispusīgu fizisku treniņu.

## Literatūra

1. Dravnieks J. Bakalaura pavārgrāmata : Metodisks līdzeklis LSPA docētājiem - zinātnisko darbu vadītājiem / J. Dravnieks. - Rīga : [b.i.], 1997. - 64 lpp.
2. Dravnieks J. Fiziskās sagatavotības testu rezultātu vērtēšana / J. Dravnieks, I. Šīmane, Z. Labalaiks // Zinātniski metodiskie raksti 1997./1998 / LSPA ; U.Švinks. - Rīga : [b.i.], 1998, 31. - 36. lpp.
3. Uzņemšanas prasības Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā 2002. gadā /LSPA. - Rīga : [b.i.], 2002. - 25 lpp.

## FITNESS OF LSPA STUDENTS (1994-2003)

**Juris Dravnieks**

We were studying fitness dynamics of our male students during 4 years and have evaluated adequacy of fitness norms. Results in all-round fitness of LSPA male students since 1994 till 2002 were analysed. Their fitness was evaluated based on the results of all-round (8 tests), using our point tables. LSPA administration created the evaluation system – norms – according to its own viewpoint. Having evaluated students' achievements in separate tests according to the point tables we have concluded that the average development level of the tested properties is satisfactory. The only exception is endurance, which is evaluated as "low". The existing fitness norms seem to be too low. They do not correspond to their aim and basic function – to stimulate people for harmonic self-improvement using full-scale physical training.