

**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Ежеквартальный
научно-практический журнал**

№ 4 (2016)

**Орехово-Зуево
Редакционно-издательский отдел ГГТУ
2016**

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 4 (5), 2016
Журнал основан
в ноябре 2015
kaf_fv@ggtu.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ежеквартальный
научно-практический журнал

№ 4 (2016)

Орехово-Зуево
Редакционно-издательский отдел ГГТУ
2016

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Т.С. Демчук, М.И. Сулейманова

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест

Аннотация: в статье представлены показатели физической подготовленности студентов 1-3 курсов факультета иностранных языков БрГУ имени А.С. Пушкина и проведен сравнительный анализ полученных данных с нормативными требованиями.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, тестирование, показатели, нормативные требования.

Физическое воспитание является обязательной и необходимой составной частью образовательного процесса в вузе. Поиск путей и средств совершенствования физического воспитания обучающихся как педагогическая проблема был и остается одним из актуальных.

В целях оптимального планирования образовательного процесса по физической культуре и его анализа необходимо проводить систематический контроль за физическим развитием, физической и функциональной подготовленностью студентов. Для этой цели используют контрольные нормативы, позволяющие определить уровень физической подготовленности студентов.

Многие авторы, изучающие проблемы физического воспитания студенческой молодежи отмечают, что за годы учебы в вузе наблюдается снижение двигательной активности обучающихся от курса к курсу [1, 2, 3].

Тенденция к снижению двигательной активности обучающихся нашла подтверждение при анализе анкетного опроса студентов 1-3 курса факультета иностранных языков, систематически занимающихся физической культурой и отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Так, анализ анкет показал, что лишь около 34% девушек, поступивших на первый курс, помимо основных академических занятий по физической культуре посещают либо городские, либо университетские спортивные секции, а на старших курсах эта цифра снижается (2 курс – 32%, 3 курс – 27%). Отрицательная динамика была выявлена и в показателях таких категорий, как частота и продолжительность занятий физической культурой и спортом с 1-го по 3-й курсы. И, как следствие такого состояния уровня двигательной активности дают основания предполагать, что физическая подготовленность студен-

тов от курса к курсу будет идти в сторону снижения. В этой связи исследование двигательных качеств студентов представляется актуальным. Работа в данном аспекте позволяет осуществить сравнительную оценку физической подготовленности студентов от курса к курсу; оценить эффективность используемых в образовательном процессе средств, методов и форм организации учебных занятий; осуществить необходимые корректирующие мероприятия, направленные на устранение выявленных недостатков физической подготовки тестируемых.

Цель исследования – определить показатели и уровень физической подготовленности студентов 1-3 курса факультета иностранных языков и сравнить полученные результаты с нормативными требованиями.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Определить уровень физической подготовленности студентов 1-3 курса факультета иностранных языков, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.
2. Провести сравнительный анализ соответствия показателей результатов тестирования с нормативными требованиями.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Анализировались данные тестирований, проведенных в сентябре – октябре 2016 года. Данные сроки были определены для получения информации о том, с каким уровнем физической подготовленности студенты приходят в университет. В эксперименте приняли участие 85 студенток факультета иностранных языков (1 курс – 30 человек, 2 курс – 25 человек, 3 курс – 30 человек). Все испытуемые были отнесены к основному медицинскому отделению.

Педагогическое тестирование представляло собой комплекс мероприятий, включающих выполнение контрольных упражнений с целью выявления уровня развития физических качеств [4]:

1. – бег 100 м (с) – скоростные качества;
2. – поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) – скоростно-силовые качества;
3. – прыжки в длину с места (см) – скоростно-силовые качества;
4. – наклон туловища вперед (см) – гибкость;
5. – бег на 1000 м (мин, с) – выносливость;
6. – челночный бег 4х9 м (с) – координационные способности;
7. – прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз) – координационные способности.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [5]. При этом рассчитывалась средняя арифметическая величина и ошибка средней арифметической.

Результаты и обсуждения. Полученные данные показателей физической подготовленности студентов 1-3 курсов представлены в таблице 1.

Таблица 1. Количественные показатели физической подготовленности студентов в период обучения с 1-го по 3-й курсы

Двигательные качества	Тесты	1 курс			2 курс			3 курс		
		M±m	Max	min	M±m	Max	min	M±m	Max	min
Скоростные	Бег 100 м (с)	17,2±0,19	15,7	19,3	17,4±0,24	15,6	20,0	17,5±0,17	15,7	19,6
скоростно-силовые	поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42,4±1,8	52	20	41,7±1,2	51	30	42±1,2	55	30
	прыжки в длину с места (см)	166,6±1,9	187	146	160,6±2,26	184	140	164,6±1,8	180	147
гибкость	наклон туловища вперед (см)	13,6±1,3	27	1	11,5±0,98	22	0	13,1±1	25	5
выносливость	бег на 1000 м (мин, с)	5,25±0,08	6,12	4,28	5,23±0,07	5,38	4,47	5,14±0,07	4,38	6,15
координационные способности	челночный бег 4х9 м (с)	11,1±0,11	9,9	12,6	11±0,07	10,5	11,9	11,1±0,06	10,6	11,9
	прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	57,8±1,6	71	39	56±1,8	73	37	57,2±1,65	77	42

По показателям, представленных в таблице 1, студенты 1 курса в беге на 100 метров средний показатель составляет 17,2±0,19 (с) при разбросе в 3,6 сек. при лучшем результате 15,7 сек, худшем – 19,3 сек. Средний показатель в беге на 100 метров у 2 курса – 17,4±0,24 сек, при лучшем значении показателя 15,6 сек и худшего – 20,0 сек и разброс по данному показателю составляет 4,4 сек. У студентов 3 курса средний показатель составил 17,5±0,17сек.; разброс между лучшим и худшим результатом – 3,9 сек.

При исследовании уровня развития скоростно-силовых способностей у девушек 1 курса в упражнениях на пресс при среднем значении показателя 42,4±1,8 раз, минимальные и максимальные значения были равны 20 и 52 раза соответственно, т.е. разброс составил 32

раза. На 2 курсе при среднем значении данного показателя $41,7 \pm 1,2$ раз колебания составили от 30 до 51 раза. Подобная картина наблюдалась и при тестировании студентов 3 курса.

В прыжках в длину с места показатель у студенток 1 курса варьировал в пределах от 146 см до 187 см., т.е. разброс составил 41 см. У студенток 2 курса названный показатель при среднем значении $160,6 \pm 2,26$ см колебался в пределах от 140 см до 184 см. (разброс составил 44 см.). Средний показатель на 3 курсе – $164,6 \pm 1,8$ см при лучшем результате 180 см и худшем – 147 см; разброс составил 33 см, что свидетельствует о несущественных различиях в уровне скоростно-силовой подготовленности студентов.

В беге на 1000 метров у студенток 1 по 3 курсы также выявлена высокая вариация исследуемых показателей.

При исследовании уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса при среднем значении показателя в прыжках через скакалку $57,8 \pm 1,6$ раз минимальное и максимальное значения были равны 39 и 71 раз соответственно. Аналогичная ситуация отмечена при тестировании студентов 2 и 3 курсов. Так на 2 курсе при среднем значении $56 \pm 1,8$ раз разброс составил 36 раз. На 3 курсе среднее значение данного показателя составили $57,2 \pm 1,65$ раз при разбросе 35 раз и т.д.

Таким образом, по результатам тестирования студентов основного отделения, измеряемые показатели с 1 по 3 курсы варьировались в широких пределах. В результате исследования установлено, что в период обучения с первого по третий курс степень изменения результатов в разных тестах, отражающих уровень развития разных физических качеств студентов, имеет различия. Наиболее выраженная отрицательная динамика наблюдается в уровне развития скоростных качеств. Наиболее консервативным физическим качеством являются координационные способности студенток факультета иностранных языков. Наблюдается выраженная отрицательная динамика практически по всем двигательным качествам у студенток 2 курса, что дает основание говорить о необходимости целенаправленного планирования и управления процессом физического воспитания данной категории студентов.

Для объективного анализа динамики физической подготовленности студентов в период обучения в вузе разработаны шкалы оценки результатов тестирования физических качеств обучающихся. Полученные данные показателей физической подготовленности студентов 1-3 курсов и соответствующие им нормативные требования представлены в таблице 2.

Таким образом, проведенный анализ показал, что во всех контрольных испытаниях большая часть студенток основного отделения имеют средний и выше среднего уровень физической подготовленности. Мы также провели подсчет суммы оценок по всем контрольным испытаниям и определили, что наиболее распространенными являются оценки в 7-6-5-4 баллов. Данное обстоятельство обусловлено разным уровнем физической подготовленности

студентов, что дает основание говорить о необходимости целенаправленного планирования и управления образовательным процессом.

Таблица 2. Распределение оценок в баллах (процентное соотношение, %) с 1 по 3 курсы

Тест	Высокий (10-9 баллов)			Выше среднего (8-7 баллов)			Средний (6-5 баллов)			Ниже среднего (4-3 балла)			Низкий (2-1 балл)		
	1к	2к	3к	1к	2к	3к	1к	2к	3к	1к	2к	3к	1к	2к	3к
Бег на 100 м, сек	7	12	7	20	18	10	27	24	34	16	20	16	30	36	34
Бег на 1000 м, мин. сек	3	0	0	7	8	10	10	28	40	27	40	36	53	24	14
Челночный бег 4х9, сек	16	0	0	3	16	3	14	48	54	14	28	20	53	8	23
Прыжок в длину с места, см.	14	0	0	40	40	43	43	4	54	3	12	3	0	0	0
Поднимание туловища, кол-во раз	43	0	6	27	40	20	10	32	54	7	28	20	13	0	0
Наклон вперед из положения сидя, см.	27	8	16	23	16	30	23	32	14	10	32	26	17	12	14
Прыжки на скакалке (за 30 сек), кол-во раз	14	8	0	33	12	20	30	44	33	16	28	40	7	8	7

Программа по физической культуре, разработанная методической комиссией кафедры физической культуры предусматривает выполнение определенных нормативов в процессе занятий, которые определяют дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. По результатам выполнения нормативов, оценивается уровень физической подготовленности студентов, который может служить критерием качества образовательного процесса и позволяет оценивать эффективность построения процесса физического воспитания студентов.

Разработанная система оценивания является более объективной по сравнению с традиционным анализом динамики результатов педагогических тестов, т.к. позволяет более четко отразить динамику исследуемых физических качеств, а также определить их вклад в структуру физической подготовленности студентов.

В процессе проведенного исследования и анализа учебно-методической литературы нами представлены количественные и качественные критерии оценки отдельных двигательных качеств, позволяющие в дальнейшем выявить границы норм комплексной оценки уровня физической подготовленности студентов.

Литература

1. Коледа В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.
2. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе : материалы Междунар. науч.-практич. конф. / ред. В.В. Соколов [и др.]. – Минск, 1999. – 172 с.
3. Рейзин В.М. Физическая культура в жизни студента / В.М. Рейзин, А.С. Ищенко ; науч. ред. А.А. Логинов. – Минск : Вышш. шк., 1986. – 175 с.
4. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений : утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 14 апр. 2008, рег.№ ТД-СГ 014/тип.
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

Summary

STUDY OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPARED STUDENTS

T.S. Demchuk, M.I. Suleymanova

Brest state university named after A.S. Pushkin, Brest

Abstract. The article presents the indicators of physical readiness of faculty of foreign languages courses students 1-3 BrSU named after AS Pushkin and the comparative analysis of the data obtained with the regulatory requirements.

Key words: physical fitness, students, testing, performance, regulatory requirements.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Демчук Татьяна Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент, зав.кафедрой физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: tsdemchyk@mail.ru

Demchuk Tatiana Sergeevna – associate professor, head of the department of physical culture named after BrSU A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: tsdemchyk@mail.ru

Сулейманова Марина Иосифовна – преподаватель кафедры физической культуры
БрГУ имени А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь. E-mail: tsdemchyk@mail.ru.

Suleymanova Marina Iosifovna - lecturer of the Department of Physical Culture named af-
ter BrSU A.S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus. E-mail: tsdemchyk@mail.ru