

УДК 376.14

Результаты оценки физической подготовленности студенческой молодёжи

Воробьева Наталья Александровна^{1,2}, кандидат педагогических наук, доцент
Никольская Татьяна Вячеславовна³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Смоленский государственный университет*

²*Смоленский государственный университет спорта*

³*Российский университет транспорта РУТ (МИИТ), Российская открытая академия транспорта, Москва*

Аннотация. В статье представлен анализ результатов физической подготовленности основной, подготовительной и специальной медицинских групп студентов Смоленского государственного университета в течение 10 лет. Выделены основные проблемы системы физического воспитания в учебных отделениях вуза, даны практические рекомендации по повышению эффективности работы. Представлено исследование по изучению структуры физической подготовленности студентов СмолГУ, качества преподавания на кафедре физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическая подготовленность студентов, качество образования.

Results of the assessment of physical fitness of student youth

Vorobyeva Natalia Alexandrovna^{1,2}, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Nikolskaya Tatiana Vyacheslavovna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Smolensk State University*

²*Smolensk State University of sport*

³*Russian University of Transport RUT (MIIT), Russian Open Transport Academy, Moscow*

Abstract. The article presents an analysis of the results of physical fitness of main, preparatory, and special medical student groups at Smolensk State University over a period of 10 years. The main problems of the physical education system in the university's academic departments are identified, and practical recommendations for improving effectiveness are provided. The study also presents research on the structure of physical fitness among SmolSU students and the quality of teaching in the Department of Physical Education.

Keywords: physical education of students, physical fitness of students, quality of education.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая подготовленность, физическое состояние и здоровье населения любой страны являются важнейшими критериями её благополучия. Именно эти критерии лежат в основе сохранения и воспроизводства человеческого потенциала в интересах национальной безопасности государства. Закономерным является внимание, которое руководство страны уделяет вопросам физического воспитания студентов. Это требование времени. Государственная политика, направленная на формирование физической культуры студентов, идёт в унисон с развитием социальной политики в сфере здравоохранения, прививая гражданам личную ответственность за собственное здоровье и воспитывая культуру самосохранительного поведения [1, с. 21]. Уровень физической подготовленности является важнейшим интегральным показателем готовности молодёжи к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в избранной профессии [2, с. 95].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучение траектории формирования уровня физической подготовленности студентов СмолГУ проводилось с 2012 года в течение 10 лет для определения тенденций в состоянии уровня развития физических качеств обучающихся и упорядочивания форм организации работы, средств и

методов физического воспитания. Оценка тестов определения физической подготовленности студенческой молодёжи ($n=4280$) проводилась по 6 контрольным испытаниям, 3 в каждом семестре, по пятибалльной шкале.

Полученные результаты среднегрупповых показателей физических качеств девушек основной и подготовительной медицинской групп (рис. 1) указывают на достаточно хорошие достижения при поднятии и опускании туловища из положения лежа, когда ноги закреплены, а руки находятся за головой; наклоне вперёд, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке ($\bar{x}=3,7$); немного хуже данные в беге на 100 м ($\bar{x}=3,2$); сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу ($\bar{x}=2,8$); беге на 2000 м ($\bar{x}=2,6$); прыжке в длину с места ($\bar{x}=2,3$).

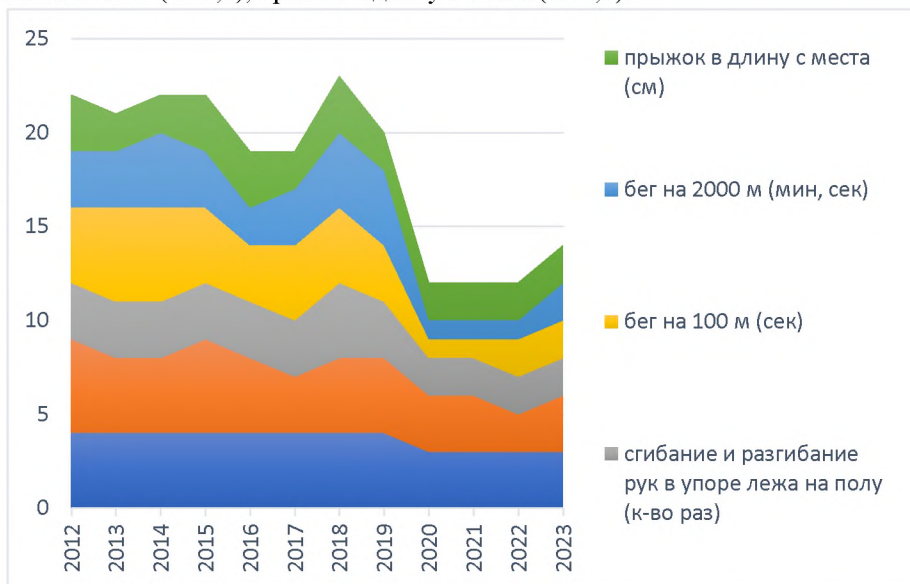


Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности девушек основной и подготовительной медицинской групп СмолГУ

Анализ полученных данных развития физических качеств у юношей основной и подготовительной медицинской групп (рис. 2) выявил, что наиболее высокие показатели были зафиксированы при выполнении бега на 100 м ($\bar{x}=4,2$), приближенные значения в прыжках в длину с места ($\bar{x}=3,9$), затем идут подтягивания из виса на высокой перекладине ($\bar{x}=3,5$), наклон вперёд, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке ($\bar{x}=3,4$), бег на 3000 м ($\bar{x}=3,2$), и самый низкий показатель – из положения виса подъём ног до касания перекладины ($\bar{x}=2,9$). Средний балл выполнения контрольных упражнений у юношей в целом выше, чем у девушек, за счёт более развитых силовых способностей. Актуальный подробный анализ причин неудовлетворительного выполнения контрольных нормативов, исходя из современных задач ГТО, соответствует нашим материалам 2017 года [3, с. 43].

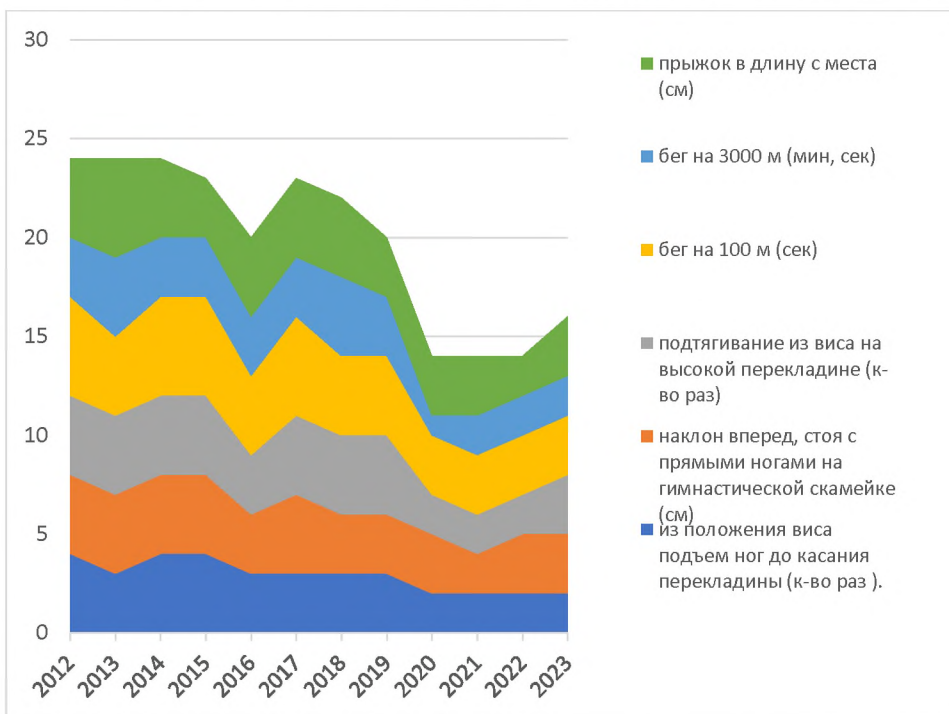


Рисунок 2 – Показатели физической подготовленности юношей основной и подготовительной медицинской групп СмолГУ

Результаты проведённого исследования позволили выявить некоторые особенности выполнения нормативов у девушек специальной медицинской группы (рис. 3). У данной категории обследуемых самый высокий среднестатистический показатель ($\bar{x}=3,82$) зафиксирован по результатам выполнения 6 тестов. Студентки лучше всего справлялись с вращением обруча в обе стороны ($\bar{x}=4,4$); цифры практически не изменились после самоизоляции и по сегодняшний день. Координационные способности при выполнении данного упражнения быстро поддаются тренировке, и двигательный навык сохраняется на продолжительный период времени. Пр продемонстрирован неплохой результат развития гибкости при «выкруте» в зависимости от длины гимнастической палки ($\bar{x}=3,9$) и наклоне вперёд, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке ($\bar{x}=3,6$). Уровень развития координационных способностей у студенческой молодёжи традиционно не внушает оптимизма в последние пять лет, однако поддаётся корректировке после систематического повторения специальных упражнений. В обследуемой группе среднестатистический показатель достигает ($\bar{x}=3,4$ и $\bar{x}=3,8$) при выполнении элементов волейбола и бадминтона соответственно. Тест Купера (чередование ходьбы и бега) не вызывает особых трудностей у исполнителей и находится в пределах ($\bar{x}=3,8$).

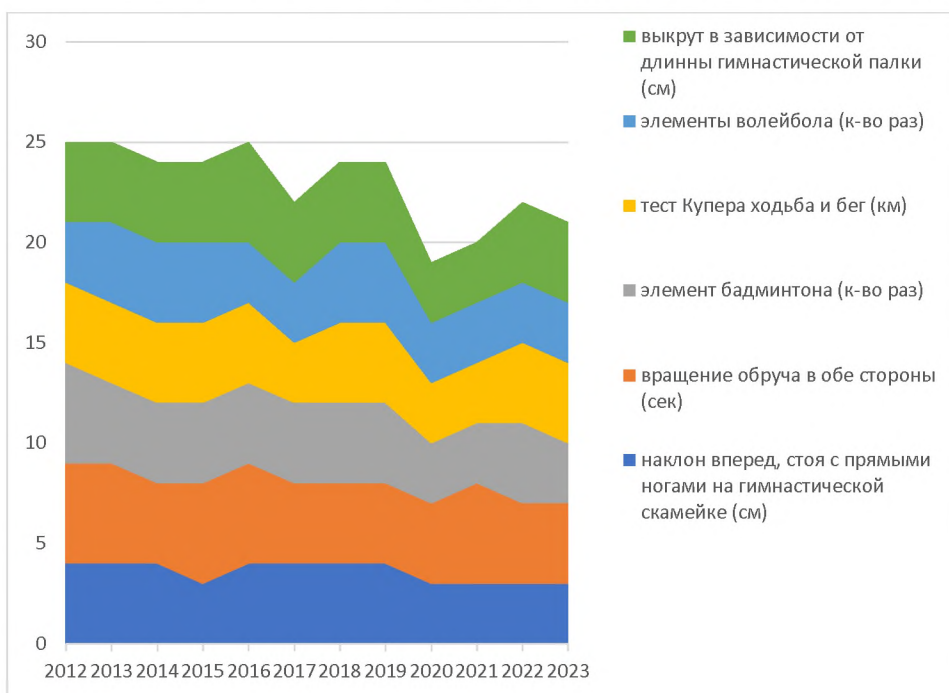


Рисунок 3 – Показатели физической подготовленности девушек специальной медицинской группы СмолГУ

После сопоставления результатов юношей специальной медицинской группы (рис. 4) с девушками идентичной группы мы отмечаем приближенные значения среднестатистических показателей по пяти контрольным упражнениям, так как вращение обруча у представителей сильного пола не предусмотрено, а выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу ($\bar{x}=9,8$) не вызвало особых затруднений.

Полученные значения в динамике по годам измерения имеют явную тенденцию к резкому снижению с 2020 года (пандемия, самоизоляция) и незначительному росту к 2024 году. К предполагаемым причинам можно отнести сокращение с 2020-2021 учебного года часов на контактную работу преподавателя со студентами с 400 часов до 180 часов по элективным курсам физической культуры и физической культуре в месте проведения исследования [4, с. 75]. При одноразовых занятиях в неделю, с учётом периода майских праздников, отсутствии крытого атлетического манежа у подавляющего большинства общеобразовательных учреждений и плохих погодных условиях прием контрольных нормативов по бегу на 2000 и 3000 метров становится опасным, а иногда и невозможным, так как после первой декады июня у студентов начинается сессия. В такой ситуации говорить о воспитании выносливости не представляется возможным в полной мере.

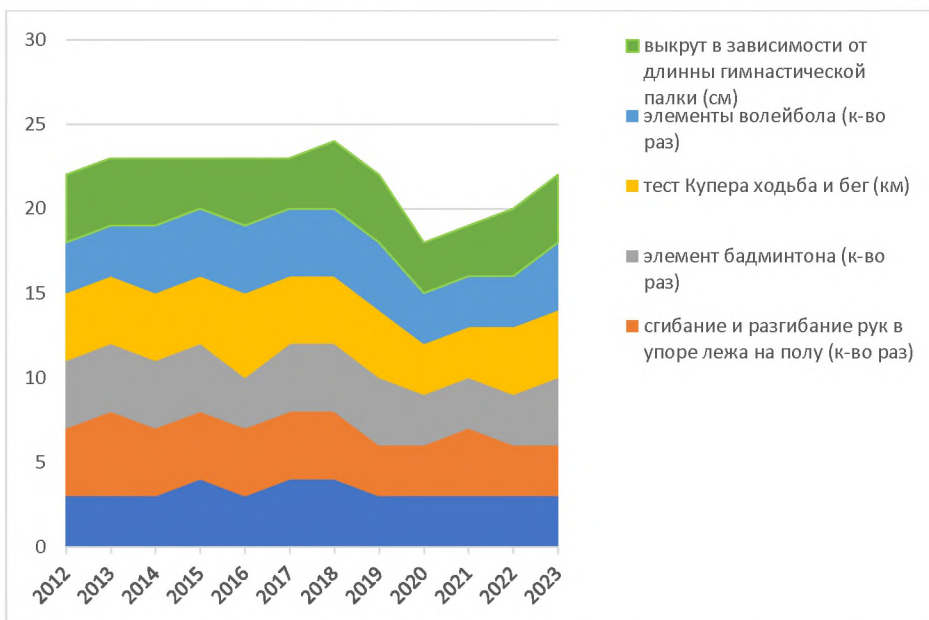


Рисунок 4 – Показатели физической подготовленности юношей специальной медицинской группы СмолГУ

По результатам проведённого опроса доля студентов, самостоятельно и регулярно занимающихся развитием физических качеств, незначительна (22%), так как внеурочная форма занятий менее популярна в студенческой среде.

ВЫВОДЫ:

1. Практика и результаты исследования свидетельствуют о среднем уровне развития физических качеств в период с 2012 по 2020 годы. Существенное снижение было зафиксировано после периода самоизоляции зимой и весной 2020 года и полного перехода системы образования Российской Федерации, а также нашего образовательного учреждения в Болонский процесс того же периода.

2. Самые высокие показатели характерны для упражнения «поднимание и опускание туловища» из положения лежа на спине, с зафиксированными ногами у девушек основного отделения; вращение обруча в обе стороны у студенток специального отделения. У юношей – бег на 100 м и Тест Купера в соответствующих отделениях.

3. Самые низкие баллы набраны при выполнении прыжка в длину с места у студенток основного отделения; элементы волейбола у представительниц специального отделения. У студентов – подъём прямых ног из положения виса на перекладине и наклон вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке в соответствующих отделениях.

4. Систематический анализ статистических данных позволяет своевременно вносить корректировки в программный материал и повышать эффективность работы при рекомендованном Министерством науки и высшего образования РФ количестве практических занятий в вузе.

5. За последний год количество военных учебных центров при вузах России существенно увеличилось и продолжает расти. Кафедрам физического воспитания

необходимо объединять усилия с ВУЦ для решения совместных задач по повышению уровня физической подготовленности и функционального развития студенческой молодёжи.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сергеев А. В. Государственная политика формирования физической культуры студентов в Российской Федерации: современное состояние и перспективы развития : автореф. дис. ... канд. полит. Наук : 23.00.02 -Политические институты, процессы и технологии. Москва, 2020. 24 с.
2. Воробьева Н. А., Никольская Т. В. Результаты оценки здоровья студенческой молодежи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 74–75.
3. Воробьева Н. А., Никольская Т. В. К вопросу о проблемах организации процесса физического воспитания на первом году обучения в вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 40–44.
4. Кагрияева А. С., Магомедова Ж. Г. Анализ данных физической подготовки студентов возрастотом от 18 до 25 лет // Актуальные исследования. 2023. № 22 (152). Ч. III. С. 95–97.

REFERENCES

1. Sergeev A. V. (2020), "Gosudarstvennaya politika formirovaniya fizicheskoy kultury studentov v Rossiyskoy Federatsii: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya", dissertation Moscow.
2. Vorobyeva N. A., Nikolskaya T. V. (2023), "The results of the assessment of the health status of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 2, pp. 74–75.
3. Vorobyeva N. A., Nikolskaya, T. V. (2017), "To the question of problems in organization of process of physical training within the first year of training in higher education university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 3, pp. 40–44.
4. Kagrieva A. S., Magomedova, Z. G. (2023), "Analysis of physical fitness data for students aged 18 to 25", *Relevant research*, No 22, pp. 95–97.

Информация об авторах:

Воробьева Н.А., доцент кафедры физического воспитания, ashatan26@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0001-8512-7988>.

Никольская Т.В., доцент кафедры философии, социологии и истории, nick_t_v@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6083-2204>.

Поступила в редакцию 04.04.2024.

Принята к публикации 29.04.2024.