

4. Minkin, V.A. (2007), *Vibrainage*, Renome, St. Petersburg.
5. Pogodin, V.A. (2016), “Possibilities for the development of coordination abilities of shooters in the process of technical training”, *Theory and methods of sports training*, No. 3, pp. 18–23.

Контактная информация: andrew.3u@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.07.2023

УДК 796.011.33

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ПОСТУПИВШИХ НА I КУРС ВУЗОВ В КЕМЕРОВО

Максим Владимирович Баканов, заведующий кафедрой, Юлия Владимировна Арышева, доцент, Сергей Владимирович Степанов, доцент, Кемеровский государственный университет, Кемерово

Аннотация

Как показывают исследования уровень физической подготовленности студентов первокурсников неуклонно снижается. Это происходит по разным причинам основными из которых является занятость выпускников готовящихся к сдаче ЕГЭ. Для решения этой проблемы предлагается множество частно-методических подходов, однако они не решают проблему в общем масштабе. Данное исследование проведено на базе всех ВУЗов г. Кемерово, полученные данные, подтверждают общую тенденцию и требуют принятия срочных мер, для повышения уровня физической подготовленности, например выносливости. Для этого необходимо заинтересованность всех участников педагогического процесса или распоряжения администрации, необходимо разработать общегородскую программу, как в г. Новокузнецк, однако данная программа не является решением всех проблем, т. к. достаточно большое количество поступивших на I курс не являются жителями г. Кемерово, а приезжают из других городов и регионов. Необходимо искать и другие подходы, одним из таких может являться спортизация физического воспитания.

Ключевые слова: Студенты, физическая подготовленность, ВФСК «ГТО», первокурсники, здоровье, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p13-16

ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENTRY FOR THE FIRST YEAR OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN KEMEROVO

Maksim Vladimirovich Bakanov, head of department, Yulia Vladimirovna Arysheva, docent, Sergey Vladimirovich Stepanov, docent, Kemerovo State University

Abstract

Studies show that the level of physical fitness of first-year students is steadily declining. This happens for various reasons, the main of which is the employment of graduates preparing to pass the exam. To solve this problem, many particular methodological approaches are proposed, but they do not solve the problem on a general scale. This study was conducted on the basis of all universities in Kemerovo, the data obtained confirm the general trend and require urgent measures to increase the level of physical fitness, for example, endurance. This requires the interest of all participants in the pedagogical process or the order of the administration, it is necessary to develop a citywide program, as in Novokuznetsk, but this program is not a solution to all problems, because a fairly large number of those who entered the first course are not residents of Kemerovo, but come from other cities and regions. It is necessary to look for other approaches, one of which may be the sportization of physical education.

Keywords: Students, physical fitness, VFSK "TRP", first-year students, health, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Проведённое ранее исследование показало уровень физической подготовленности студентов первокурсников г. Новокузнецка, южной столицы Кемеровской области –

Кузбасса. Исследование продемонстрировало низкий уровень физической подготовленности студентов-первокурсников. Были выявлены основные проблемы: очень низкий уровень общей выносливости, низкие показатели скоростно-силовых качеств и быстроты, хороший уровень развития силовых способностей. Для решения данной проблемы было переработано содержание программ физического воспитания в ВУЗах, направленное на развитие физических качеств, разработана городская программа повышения уровня физической подготовленности школьников, которая внедрена в школах г. Новокузнецка [2].

Проведённые исследования [1, 3] подтвердили результаты, полученные другими исследованиями. Они демонстрируют снижение уровня физической подготовленности не только студентов гражданских ВУЗов, но и курсантов образовательных учреждений Минобрнауки России. Исследование проводившееся в течение 3 лет показали наличие данной проблемы, которая остаётся актуальной и сейчас.

ОСНОВАНЯ ЧАСТЬ

Цель работы – определить уровень физической подготовленности студентов I-го курса ВУЗов г. Кемерово. Задачи:

1. Разработать методологию тестирования физической подготовленности студентов I-го курса ВУЗов г. Кемерово.
2. Провести тестирование физической подготовленности студентов ВУЗов, г. Кемерово.
3. Проанализировать полученные результаты.

Для выявления уровня физической подготовленности были достигнуты договорённости между всеми ВУЗами города Кемерово, договорённость заключалась в следующем: отбор примерно одинаковых по численности групп студентов (юношей и девушек), студенты, участвующие в тестировании не должны быть спортсменами (заниматься регулярно в спортивных секциях), для тестирования было решено использовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», т. к. этот комплекс широко применяется, знаком всем преподавателям, стандартизирована методика его проведения.

В исследовании участвовали студенты следующих ВУЗов г. Кемерово: Кемеровский государственный университет (КемГУ) 36 юношей и 25 девушек; Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева (КузГТУ) 40 юношей и 22 девушки; Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия (КГСХА) 35 юношей и 25 девушек; Кемеровский государственный медицинский университет (КГМУ) 34 юноши и 27 девушек; Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК) 33 юноши и 28 девушек. Все студенты были 18-19 лет, т. е. относились к VII ступени ВФСР «ГТО». Тестирование всех студентов проводилось в последние выходные сентября 2022 года в первой половине дня. Были отобраны следующие тестовые упражнения: 1) бег 100 метров (юноши и девушки); 2) бег 3000 и 2000 метров (юноши/девушки); 3) подтягивание на высокой перекладине юноши и на низкой перекладине девушки; 4) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши/девушки); 5) наклон из положения стоя на гимнастической скамье (юноши/девушки); 6) прыжок в длину с места (юноши/девушки); 7) поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), (юноши/девушки); 8) метание спортивного снаряда юноши – 700 грамм, девушки 500 грамм. Таким образом все студенты выполняли 7 упражнений, они были ознакомлены с техникой выполнения упражнений и техникой безопасности. До тестирования проведена разминка. Тестирование проводилось отдельно среди юношей и девушек. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики, вычислялись среднеарифметическое и среднеквадратичное отклонение.

Результаты тестирования юношей студентов ВУЗов, г. Кемерово были получены следующие результаты (таблица 1). Результаты тестирования девушек студенток ВУЗов, г. Кемерово были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов I-го курса ВУЗов г. Кемерово (юноши)

Тестовые упражнения	ВУЗы г. Кемерово				
	КемГУ	КузГТУ	КГСХА	КГМУ	КемГИК
Бег 100 метров (сек.)	14.6±2.4	14.3±2.2	14.6±1.7	15.2±1.8	15.4±2.1
Бег 3000 (мин. сек.)	15.36±2.31	14.48±2.62	15.22±2.22	15.22±3.45	15.36±2.34
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13.6±2.5	14.8±1.8	13.9±2.2	12.6±3.6	12.3±2.9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	34.3±5.8	42.2±7.6	32.4±8.8	26.6±5.5	27.6±6.2
Наклон из положения стоя (см)	6.6±1.4	7.2±2.2	6.8±1.6	6.4±3.2	8.4±3.4
Прыжок в длину с места (см)	209±14.2	214.5±12.2	205.4±15.6	201.2±9.9	204.8±10.7
Поднимание туловища из полож. лежа на спине (раз)	41.3±4.2	39.6±7.7	36.8±5.4	32.2±4.4	36.5±2.8
Метание спортивного снаряда (м)	36.5±6.6	36.8±4.2	32.5±5.7	28.8±7.8	29.6±6.4

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов I-го курса ВУЗов г. Кемерово (девушки)

Тестовые упражнения	ВУЗы г. Кемерово				
	КемГУ	КузГТУ	КГСХА	КГМУ	КемГИК
Бег 100 метров (сек.)	16.8±2.5	17.5±3.6	16.7±2.8	18.1±2.2	17.5±2.4
Бег 2000 (мин. сек.)	12.48±2.24	11.22±2.18	13.47±3.14	13.54±2.12	14.11±3.05
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	16.4±2.2	17.5±2.1	15.8±1.8	12.2±2.5	12.8±2.4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	13.5±2.6	15.5±2.6	10.8±1.5	9.6±1.6	10.3±2.2
Наклон из положения стоя (см)	8.8±2.8	10.4±3.6	11.4±3.8	10.5±2.5	9.5±2.1
Прыжок в длину с места (см)	164.2±13.7	166.2±15.7	160.6±14.2	158.2±7.6	161.5±10.4
Поднимание туловища из полож. лежа на спине (раз)	46.8±9.4	53.5±4.4	45.7±4.1	37.5±3	33.2±2.2
Метание спортивного снаряда (м)	15.2±3.2	16.4±2	12.8±1.5	13.6±2.4	14.2±2.8

При анализе полученных результатов можно заметить, что по всем нормативам и у юношей, и у девушек лучшие показатели демонстрируют студенты технического ВУЗа, далее идут студенты классического университета, потом студенты сельхоз института, студенты медицинского университета и института культуры, косвенно это подтверждается результатами участия в Универсиаде ВУЗов Кемеровской области-Кузбассу. При анализе физических качеств можно убедиться, что хуже всего дела обстоят с общей выносливостью, недостаточно развиты скоростно-силовые качества и быстрота. Силовые качества, гибкость как у юношей, так и у девушек находятся в пределах нормы для данного возраста. Полученные результаты подтверждают данные предыдущих исследований [1, 2, 3].

Для повышения уровня физической подготовленности необходимы управленческие решения, а именно объединение учителей предметников, административный контроль, преподавателей ВУЗов, ученых в единый механизм. Администрация ставит задачу, ученые разрабатывают механизм достижения результата, учителя-предметники и преподаватели ВУЗов реализуют на практике. Необходим контроль со стороны администрации за реализацией программы.

ВЫВОДЫ

1. Необходимо создание межведомственной группы под руководством Заместителя председателя Правительства Кузбасса (по вопросам культуры, спорта и туризма), в группу должны войти представители администрации Правительства Кемеровской области-Кузбасса: Министр образования Кузбасса; Министр физической культуры и спорта Кузбасса, руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Кемерово, представители ВУЗов Кузбасса, ученые. Цель данной группы межведомственное взаимодействие по вопросам физического воспитания в школах и ВУЗах;

2. Необходима программа физического воспитания, объединяющая школы-ВУЗы, которая бы способствовала повышению уровня физической подготовленности. Данная программа должна включать различные компоненты: учебный, внеучебный, необходимо повысить доступность дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, за счёт заключения прямых, безвозмездных договоров на осуществления деятельности между школами, спортивными школами, федерациями по видам спорта;

3. Перспективным направлением повышения качества физического воспитания является внедрение спортизации [4] в практику образовательных учреждений. Если в школе можно использовать такие программы как: «Борьба в школы», «Футбол в школы» и т. д., то в деятельности ВУЗов это должно быть спортизированное физическое воспитание, т. е. проведение учебных занятий в форме спортивной тренировки, что является прекрасным средством физической подготовки и гармонизации развития личности;

4. Проведённое исследование обозначило пути совершенствования процесса физического воспитания в школе и ВУЗе, необходимо разработать программу и внедрить её в практику, оценить полученный результат. Исследование будет продолжено и результаты опубликованы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Звягинцев М.В. Сравнение уровня физической подготовки курсантов I курса КИФСИН и студентов I курса НФИ КемГУ / М.В. Звягинцев, Т.В. Карпова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. - № 63-2. – С. 189–193.

2. Оценка уровня физической подготовленности студентов, поступивших на I курс вузов г. Новокузнецка / М.В. Звягинцев, Р.И. Ким, В.П. Шумилов, Д.Р. Хайбуллина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 105–108.

3. Звягинцев М.В. Анализ физической подготовленности студентов I курса Новокузнецкого Филиала Института Кемеровского Государственного Университета набора 2020 г / М.В. Звягинцев, Т.В. Карпова, Н.Г. Зауэр // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 88–91.

4. Концептуализация спортивной культуры: методология и технология спортизации физического воспитания : монография / Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, А.И. Заглевская [и др.]. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2023. – 216 с.

REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V. and Karpova, T.V. (2019), “Comparison of the level of physical training of cadets of the 1st year of Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia and students of the 1st year of Kuzbass State Pedagogical Academy”, *Problems of modern teacher education*, No. 63-2, pp. 189–193.

2. Zvyagintsev, M.V., Kim R.I., Shumilov, V.P. and Khaibullina, D.R. (2020), “Assessment of the level of physical fitness of students enrolled in the 1st year of universities in Novokuznetsk”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 105–108.

3. Zvyagintsev, M.V., Karpova, T.V. and Zauer, N.G. (2021), “Analysis of the physical fitness of students of the 1st year of Novokuznetsk Branch of the Institute of Kemerovo State University enrollment 2020”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 88 – 91.

4. Lubyшева, L.I., Manzheley, I.V., Zaglevskaya, A.I., Peshkova, N.V., Golubeva, G.N., Dvorkina, N.I., Dvorkin, L.S., Pashchenko, L.G., Tashmanova, N.V., Zvyagintsev, M.V., Borisenko, O.V. and Ivanov, D.I. (2023), *Conceptualization of sports culture: methodology and technology of sportization of physical education*, monograph, Theory and practice of physical culture and sports, Moscow.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.07.2023

УДК 796.412:371.7

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 12–15 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Елена Дмитриевна Бакулина, кандидат педагогических наук, доцент, Елизавета Сергеевна Баширова, аспирант, Российский государственный социальный университет, Москва; Екатерина Николаевна Амелина, доцент, Московский архитектурный институт, Москва; Елизавета Ивановна Григорьева, бакалавр, Московский педагогический