

Арбузов Михаил Николаевич

старший преподаватель

Мишикарева Елена Александровна

старший преподаватель

Пряхин Станислав Викторович

аспирант

ФГБОУ ВО «Московский технологический университет»

г. Москва

ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ОБУЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: в работе обсуждаются результаты проведенных исследований по оценке подготовленности студентов первого курса технического вуза к обучению физической культуре. В итоге авторами отмечена низкая физическая подготовленность студентов, плохое состояние здоровья и слабая заинтересованность занятиями.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты.

В современных условиях подготовки специалистов в вузах значительно возрастает поток учебной информации, уплотняется суточный режим дня. В связи с этим, наблюдается снижение объёма двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на состоянии физических возможностей [1]. К тому же, значительная часть поступающих на первый курс студентов уже имеют различные отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовленность.

Результаты исследования состояния здоровья студентов показали, что в течение последних нескольких лет количество студентов, имеющих отклонения в здоровье (специальная медицинская группа), увеличилось примерно на 15%.

Чаще всего у студентов встречаются отклонения опорно-двигательного аппарата – плоскостопие, искривление позвоночника, а также, проблемы со зрением – близорукость. На втором месте заболевания, связанные с пищеварительной системой – гастрит, ожирение, заболевания печени, почек. Далее следуют

заболевания дыхательной системы – астма, и сердечно-сосудистой системы – гипертония, пороки сердца.

Учебной программой предусмотрено тестирование студентов по общей физической подготовленности – это бег 60–100 метров, кросс на 1–3 километра и более, подтягивание на перекладине для юношей, подъём корпуса из положения лёжа для девушек. Результаты общефизических тестов оцениваются по пятибалльной системе.

Был проведён анализ результатов тестирования студентов начальных курсов. Результаты анализа выявили следующую тенденцию:

- у первокурсников лучше всего обстоит дело с тестами на пресс для девушек и подтягиванием для юношей (средние оценки 3 и 4);
- хуже с бегом на 1 километр и более (средние оценки 2, 1 и ниже).

На втором курсе результаты тестов, кроме бега на длинные дистанции, удаётся улучшить. Результаты бега на 60–100 м за год повышаются незначительно, а кросс студенты пробегают также плохо, как и на первом курсе. Такое положение на всех видах спорта, кроме ОФП. Это объясняется тем, что на ОФП студенты в основном занимаются бегом на свежем воздухе, а те, кто тренируется в залах, например тяжёлой атлетикой, единоборствами и так далее – отрабатывают навыки своего вида спорта, не связанного с бегом и естественно не могут улучшить этот показатель.

Как показали опросы и наблюдения, поступившие на первый курс студенты, изначально плохо бегают длинные дистанции ввиду слабой беговой подготовки в школе. В результате опроса первокурсников было выяснено, что некоторые из них вообще не бегали в школе больше 1000 метров. Поэтому, сдавая тест на 3 километра, они примерно через пять минут уже переходят на шаг, так как не могут бежать непрерывно всю дистанцию.

Таким образом, низкая физическая подготовленность студентов, плохое состояние здоровья и слабая заинтересованность занятиями являются серьёзными проблемами физического воспитания в вузе. Понятно, что эти проблемы у студентов появились не сразу, а стали развиваться ещё в детстве и в школьные годы.

Причина тому – ненадлежащее отношение к физической культуре и спорту в семье и слабая подготовка на уроках физкультуры в школе.

Список литературы

1. Osipov A., Kudryavtsev M., Fedorova P., etc. Comparative analysis of the scientific views of russian and foreign scientists on the problem of training skilled judo wrestlers // Journal of Physical Education and Sport – 2017. – Volume 17. – Issue 1. – P. 288–293.