

УДК 37

DOI 10.21661/r-474298

Р.Ю. Николаев

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация: в статье рассматриваются причины проблемной адаптации к требованиям образовательного стандарта высшей школы по физической культуре. Приводится анализ развития отдельных физических качеств физической подготовленности в годичном цикле обучения и за период обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, обучение, упражнение, результат.

R.I. Nikolaev

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENT YOUTH IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract: the article discusses the causes of problem adaptation to the requirements of the educational standard of higher education in physical culture. The analysis of the development of individual physical qualities of physical fitness in the annual cycle of study and during the period of study in higher education is given.

Keywords: physical education, students, training, exercise, result.

Введение: Отношение к физической культуре и спорту в настоящее время представляет интерес с двух точек зрения. Во-первых, физическая культура и спорт способны удовлетворить целый ряд социальных потребностей: в саморазвитии, в общении со сверстниками, в личном самоутверждении и уважении со стороны окружающих. Во-вторых, систематические занятия физической культурой и спортом являются признанным ключом к укреплению здоровья, профилактике заболеваний и даже излечению некоторых массовых болезней, снижают общую заболеваемость молодёжи.

Однако, вопрос о стремлении студентов-первокурсников к осознанному получению знаний, умений и навыков по предмету «Физическая культура» в ВУЗе в настоящее время стоит достаточно остро [2, с. 23]. Это, в первую очередь, связано с отношением к физической культуре в школе, в семье, как к предмету второстепенному, необязательному, ненужному с постановкой учебно-воспитательного процесса в рамках общеобразовательных учебных заведений. Возможно, это связано с увеличением учебной нагрузки на учащихся по другим предметам, недостаточной учебно-материальной базой школ, и как следствие этого направленностью образования молодёжи в гуманитарно-техническую сторону за счёт ценностей физического развития. Но при этом не принимается во внимание, что физическая культура, как предмет является одной из основных гуманитарных дисциплин. И от того, как преподаётся физическая культура в рамках школьной программы, зависит не только отношение к ней выпускников школ, но и длительность процесса адаптации к физическим нагрузкам и требованиям зачётных нормативов в процессе вузовского обучения [3, с. 223].

Как отмечают ряд педагогов, поскольку знания, умения и навыки, полученные в школьном (базовом) курсе в области физической культуры у студентов-первокурсников различны, то и период привыкания к требованиям высшей школы по физической культуре также имеет различные временные значения [4, с. 571]. Ни для кого не секрет, что как минимум первый год (реже первый семестр) обучения преподаватели физической культуры в высших учебных заведениях тратят на устранение пробелов в школьной подготовке по развитию физических качеств студентов-первокурсников.

Результаты исследования: Проведённый нами анализ исходных контрольных тестов показал, что общая физическая подготовленность первокурсниц в начале учебного года была неудовлетворительной (по бальной шкале развития, применяемой для определения уровня физической подготовленности в университете, студентки I курса набирали 11 баллов при минимально необходимом – 15). Здесь, несомненно, большую роль играет различный уровень требований к физической подготовке, к уровню развития физических качеств, в

требованиях учебной программы по физической культуре для средних учебных заведений и, соответственно, минимальный уровень физического развития, предъявляемый к студентам высших учебных заведений. Следовательно, несоответствие учебных программ по физической культуре в различных звеньях образовательных учреждений создает проблемную ситуацию в непрерывном процессе образования в области физической культуры.

Критерием оценки физической подготовленности служили следующие контрольные тесты: бег 100м, бег 2000м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (отжимание), поднимание-опускание корпуса из положения лёжа на спине, т.е. те виды контрольных тестов, которые хорошо знакомы студенткам со школы.

Занятия по физической культуре в университете проводились 2 раза в неделю по 2 часа в течение 3 лет в соответствии с учебным планом.

Используя методы контрольных испытаний, мы вели анализ развития отдельных физических качеств физической подготовленности студенток с I по III курс. Полученные результаты позволяют говорить о положительном влиянии занятий физической культурой в университете на степень развития физических качеств и повышении уровня физической подготовленности.

Так, например, к концу первого года обучения заметно улучшились все изучаемые показатели (на 4,8% быстрота, на 10,2% – выносливость, на 5.8% скоростно-силовые качества, на 78,6% сила мышц рук, на 32.97% сила мышц брюшного пресса), что говорит о более качественном уровне постановки учебно-тренировочной работы по физической культуре в высшем учебном заведении по сравнению с исходными показателями. Средняя сумма баллов по физической подготовке по таблице развития физических качеств достигает 19, что соответствует оценке «хорошо».

По окончании второго курса происходило дальнейшее увеличение силовых показателей (сгибание-разгибание рук на 3,6%, поднимание-опускание корпуса – на 7.98%) и выносливости на 0,4% при относительной стабильности быстроты, скоростно-силовых качеств, по сравнению с первым курсом. Это, по

нашему мнению, связано с достаточно слабым уровнем развития качества силы у выпускников школ и расстановкой приоритетов по развитию физических качеств самими студентами, поскольку зачёт предполагает комплексную оценку развития физических качеств. Средняя сумма баллов на втором курсе достигает 20 (из максимального количества – 25), что соответствует оценке «отлично».

Окончание занятий физической культурой на третьем курсе характеризуется дальнейшим развитием силовых качеств (мышц рук на 4,1%, мышц брюшного пресса на 10,77%) и незначительным ухудшением показателей бега на 100 м и прыжка в длину с места по сравнению со вторым курсом. Средняя сумма баллов – 20, что соответствует оценке «отлично».

Следовательно, процесс адаптации к физическим нагрузкам, по сравнению со школьной нагрузкой у студентов военных и гражданских высших учебных заведений проходит, в большинстве случаев, к концу первого года обучения, оставляя возможности для дальнейшего физического совершенствования, формированию нового стереотипа мышления в области физической культуры и спорта, использованию полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни [1, с. 62]. Восполняя пробелы среднего (школьного) звена в области физической культуры университета, приходится решать проблемы предыдущей ступени в образовании в развитии жизненно-важных умений и навыков выпускников школ.

Выводы: Таким образом, анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что процесс адаптации студентов-первокурсников к требованиям по физической культуре в рамках вузовской программы можно сократить при решении проблем с наличием оборудованных мест для занятий, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, улучшении качества образования в общеобразовательных учебных заведениях и изменении отношения старшеклассников, учителей средних учебных заведений и родителей к предмету «Физическая культура» как к предмету необходимому для освоения жизненно-важных умений и навыков, формирующего морально-волевые качества, раскрывающему основы здорового образа жизни.

Список литературы

1. Борисов А.В. Обоснование средств и методов физического воспитания в высших военно-учебных заведениях / А.В. Борисов, Д.Н. Абрамов, А.В. Буханов // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. – 2018. – №1 (2). – С. 61–63.

2. Буриков А.В. Уровень развития физических качеств у студентов / А.В. Буриков, А.В. Домничев // Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (14–15 июня). – М., 2006. – С. 22–23.

3. Буриков А.В. Физическая культура в вузе как средство воспитания психологических качеств студентов / А.В. Буриков, С.А. Ершов // Вестник Рыбинского государственного технического университета им. П.А. Соловьёва. – Рыбинск, 2015. – №1 (32). – С. 221–224.

4. Воронов Н.А. Физическое воспитание и физическое развитие обучающихся / Н.А. Воронов // Аллея науки. – 2018. – Т. 3. – №7 (23). – С. 569–573.

References

1. Borisov, A.V., Abramov, D.N., & Bukhanov, A.V. (2018). Obosnovanie sredstv i metodov fizicheskogo vospitaniia v vysshikh voenno-uchebnykh zavedeniiakh. *Vestnik Iaroslavskogo vysshego voennogo uchilishcha protivovozdushnoi oborony*, 1 (2), 61–63.

2. Burikov, A.V., & Domnichev, A.V. (2006). Uroven' razvitiia fizicheskikh kachestv u studentov. *Obrazovatel'naia, vospitatel'naia, razvivaiushchaia i ozdorovitel'naia rol' fizicheskoi kul'tury i sporta v vuze*, 22–23. M.

3. Burikov, A.V., & Ershov, S.A. (2015). Fizicheskaia kul'tura v vuze kak sredstvo vospitaniia psikhologicheskikh kachestv studentov. *Vestnik Rybinskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta im. P.A. Solov'iova*, 1(32), 221–224. Rybinsk.

4. Voronov, N.A. (2018). Fizicheskoe vospitanie i fizicheskoe razvitie obuchaiushchikhsia. *Alleia nauki*, 7(23), 569–573.

Николаев Роман Юрьевич – канд. биол. наук, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Рыбинский государственный авиационный технический университет им. П.А. Соловьева», Россия, Рыбинск.

Nikolaev Roman Iurevich – candidate of biological sciences, head of the department of physical culture at the Rybinsk State Aviation Technical University named after P.A. Solovyov, Russia, Rybinsk.
