

УДК 796.0

DOI 10.21661/r-560652

Созинова Т.В.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос формирования у студенческой молодежи потребности в занятиях физической культуры в рамках образовательного процесса. В работе представлена динамика уровня физической подготовленности студенток колледжа на протяжении четырех лет.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенческая молодежь, физическая подготовленность.*

Современные условия жизни требуют качественного переосмысления роли и места человека в структуре общественных отношений. Вследствие этого необходим и качественно иной подход к проблеме здоровья человека. Особая роль по формированию культуры здоровья должна отводиться колледжам, вузам как центра подготовки квалифицированной, творческой и интеллектуальной элиты государства.

В средних профессиональных учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента. Основной задачей учебной дисциплины «Физическая культура» по-прежнему остается формирование знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности студентов. Однако отношение к занятиям по физической культуре в образовательных учреждениях носит специфический характер и определяет учебную дисциплину как необязательную и прикладную, тем самым формируя отношение к физической культуре как к элементу общей культуры личности.

Положительное отношение у студентов к занятиям физической культурой складывается только в том случае, если занятия приносят им удовольствие, а удовольствие может приносить только та деятельность, которая им нравится. Занятия по физической культуре должны совпадать с интересами студентов, только тогда учащиеся будут осознанно и систематически заниматься физиче-

скими упражнениями. А осознанная двигательная активность, формирующаяся в процессе физического воспитания, является главным фактором укрепления и сохранения здоровья. От здоровья, как показывают специальные исследования, напрямую зависит профессиональная надежность.

В современном мире необходимо учитывать физическую подготовленность на протяжении всего обучения в колледже. Мы считаем, что недостаточное внимание уделяется оценке динамики показателей функционального состояния и физической подготовленности студентов гуманитарной направленности на протяжении обучения.

Мониторинг уровня физической подготовленности будущих специалистов является одной из актуальных задач, стоящих перед педагогами. Целью нашей работы является изучение динамики физической подготовленности и функционального состояния студентов на протяжении всего учебного курса. Предметом исследования – физическая подготовленность и функциональное состояние студентов. Перед началом исследования были определены следующие задачи: определить физическую подготовленность студентов на протяжении четырех лет обучения в колледже; выявить динамику функционального состояния студентов; разработать практические рекомендации по повышению функционального состояния и физической подготовленности студентов.

Функциональные показатели студентов оценивались по пробе Штанге. Общая физическая подготовленность определялась с помощью контрольных тестов: подтягивание на перекладине (количество раз), прыжок в длину с места (см.), бег на 1000 метров, гибкость, бег 100 м. Контрольные тесты проводились в начале и в конце учебного года на протяжении четырех лет.

Обработка материала осуществлялась с помощью методов математической статистики.

Исследование проводилось на базе колледжа управления и экономики. В исследовании приняли 30 девушек.

Студенты с первого по третий курс занимались физической культурой два раза в неделю по 80 мин. В начале учебного года занимались легкой атлетикой,

подвижными играми на свежем воздухе. Далее переходили в спортивные залы, занимались развитием физических качеств. С появлением теплоты в мае месяце снова выходили на улицу и проводили мероприятия. Отличительной чертой физической культуры третьего курса являлось внедрение в систему физического воспитания спортивного ориентирования с элементами профессиональной деятельности. Данное мероприятие особо заинтересовало студентов. Они с большим удовольствием приходили на занятия по физической культуре. Это не просто монотонный бег по дистанции, это прохождение дистанции по карте с отметкой контрольных точек, изучение лесной местности, рельеф, свежий воздух. Во-вторых, работа в коллективе, собранность, продуманность, выявление лидера в команде в экстремальной ситуации, в – третьих – на контрольных пунктах были представлены интеллектуальные задачи, за правильный ответ получали баллы, слаженность коллектива и быстрое умение собраться в экстремальных условиях, все это решало прийти первыми к финишу. И только быстрые, находчивые, умные выходили быстрее всех.

За период обучения в колледже (2019–2023 гг.) была прослежена динамика физического состояния студенток и проведен сравнительный анализ по показателям каждого года обучения. К концу первого года обучения у студенток незначительно повысились результаты выполнения контрольных тестов, отмечались на уровне ниже среднего. Средний показатель достоверно улучшился на 3,3 сек. в беге на 100 м.; в 0,7 раза в подтягивании; на 1,5 см. по показателям прыжка в длину с места. По показателям задержки дыхания увеличилось на 2,4 сек. По результатам регистрации частоты сердечных сокращений уменьшилось на 1,9 уд/мин. Результат бега на 1000 м. позволяют констатировать низкий уровень развития выносливости у девушек.

На втором году обучения прослеживался значительный рост показателей физической подготовленности студенток. Средний показатель достоверно улучшился на 4,1 сек. в беге на 100 м.; в 1,2 раза в подтягивании; на 2 см. по показателям прыжка в длину с места, показатель гибкости вырос на 40%. 97% испытуемых девушек сдали все контрольные нормативы выше среднего, по показателям задерж-

ки дыхания никаких сдвигов не произошло. В конце третьего курса испытуемые девушки сдали контрольные нормативы на отлично, произошли существенные изменения в показателях на выносливость, результат задержки дыхания увеличился на 5,7 сек., ЧСС уменьшилась на 4,9 уд/мин. (снижение пульса как в покое, так и после выполнения основной части занятия). Это результат увлекающих мероприятий с элементами профессиональной деятельности. На четвертом курсе испытуемые девушки также сдали контрольное тестирование, в результате чего мы выяснили, что показатели такие же, как и на третьем курсе, у 11% произошло незначительное снижение в показателях.

Проведенный в ходе исследования сравнительный анализ показателей силы, скоростно-силовых способностей, быстроты и гибкости у студентов колледжа на протяжении четырех лет, мы пришли к выводу, что уровень физической подготовленности растет с первого по третий курс, происходит положительная динамика в физической подготовленности и функциональном состоянии организма. Это можно объяснить грамотным построением учебно-тренировочных занятий и выбором занятий по интересам студентов. А показатели физической подготовленности у студентов 4 курса стабильные, у некоторых снижаются, это объясняется большой загруженностью, педагогическими практиками, дипломными работами, недостаточностью свободного времени для самостоятельных занятий.

Оценка уровня функционального состояния и физического развития студенток позволила нам проверить высокую эффективность учебно-тренировочных занятий в рамках учебного процесса по дисциплине «физическое воспитание».

В заключении исследования были разработаны практические рекомендации по совершенствованию физического состояния студентов колледжа: предмет «физическая культура» вводить на весь процесс обучения в средних профессиональных учреждениях, систематически заниматься физической культурой с целью поддержания физического здоровья, самостоятельно продолжать заниматься различными видами спорта, занятия должны составлять упражнения разносторонней физической подготовки, проводить врачебный контроль и самоконтроль за своим состоянием здоровья.

Список литературы

1. Караваева Т.Л. Концептуальные основы системы профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профильных медицинских классов / Т.Л. Караваева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5410592/page:47> (дата обращения: 04.10.2023).

Созинова Татьяна Владимировна – преподаватель, НЧУПО «Колледж управления и экономики», Россия, Тольятти.
