

Е. А. Мойсеенко, А. Д. Жаворонок, Р. Н. Челядинский, Е. Л. Слеменова

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Данные многочисленных исследований последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья детей, подростков и молодежи.

Физическая культура, являясь учебной дисциплиной, направленной на укрепление и повышение здоровья, а также формирование специальных знаний, умений и навыков и развитие физических способностей студентов, является мощным инструментом оздоровления и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Одним из наиболее информативных и значимых показателей результативности процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования являются показатели уровня физической подготовленности студентов. Высокий уровень физической подготовленности будущего специалиста создает благоприятные условия для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней, главным образом, через такие факторы, как состояние здоровья, общая выносливость, умственная работоспособность и т.д.

Таким образом, проблема повышения эффективности процесса физического воспитания студентов является довольно актуальной.

Целью настоящего исследования для совершенствования процесса по физическому воспитанию явилось определение и анализ начального уровня физической подготовленности студентов 1 курса основного учебного отделения.

Оценка уровня физической подготовленности студентов основного учебного отделения осуществлялась на основании результатов соревнований, проведенных в сентябре 2020 г. в рамках Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК РБ). Всего в тестировании приняли участие 244 студента 1 курса основного учебного отделения МГЛУ, из них 190 девушек и 54 юноши. Результаты проведенного тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Т а б л и ц а 1

Показатели физической подготовленности студентов 1 курса основного учебного отделения (девушки, n=190), % от общего количества

Контрольное испытание	Уровень физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Прыжок в длину с места, см	33,9	22,0	9,7	24,6	9,8
Наклон вперед из положения сидя, см	31,2	20,0	17,9	13,8	17,0
Бег 30 м, с	28,0	38,1	18,0	12,7	3,2
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	15,8	20,0	14,2	37,9	12,1
Челночный бег, с	16,7	19,3	27,6	23,4	13,1
Бег 1500 м, мин	65,9	18,1	11,6	4,4	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14,1	25,0	26,6	18,8	15,6

Т а б л и ц а 2

Показатели физической подготовленности студентов 1 курса основного учебного отделения (юноши, n=54), % от общего количества

Контрольное испытание	Уровень физической подготовленности				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Прыжок в длину с места, см	7,4	31,5	27,8	27,8	5,6
Наклон вперед из положения сидя, см	33,3	24,1	16,7	22,3	3,8
Бег 30 м, с	13,0	26,0	40,8	20,4	–
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	18,6	33,4	16,7	25,9	5,6
Челночный бег, с	3,8	11,1	31,5	44,5	9,3
Бег 3000 м, мин	37,1	35,2	11,2	13,0	3,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	16,7	16,7	18,5	23,7	24,1
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	20,8	24,5	24,5	22,7	7,6

По итогам проведенных испытаний можно сказать, что результат такого показателя, как прыжок в длину с места, характеризующий скоростно-силовые способности, неоднозначен: у девушек низкий уровень развития данного качества зарегистрирован у 33,9 %, уровень выше среднего – у 24,6 %, ниже среднего – у 22 %; у юношей – ниже среднего уровня зарегистрированы показатели у 31,5 % и одинаковы показатели среднего и выше среднего уровней – по 27,8 %. Показатель гибкости на низком уровне и ниже среднего у 31,2 % и 20 % девушек соответственно и у 33,3 % и 24,1 % юношей. Скоростные способности у студенток основного учебного отделения находятся на низком и ниже среднего уровнях: 28,0 % и 38,1 % соответственно, а вот у студентов данные показатели лучше – ниже среднего уровня зарегистрировано у 26,0 %, на среднем уровне находятся у 40,8 % испытуемых. Различные показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса и рук отмечаются у девушек и у юношей. Так, показатель силовой выносливости мышц брюшного пресса у девушек на уровне выше среднего у 37,9 % испытуемых, а на уровне ниже среднего – у 20 %; у юношей, наоборот – на уровне ниже среднего 33,4 %, а на втором месте уровень выше среднего – 25,9 %. Силовая выносливость мышц рук у девушек находится на среднем (26,6%) и ниже среднего (25 %) уровнях, у юношей – на высоком (24,1 %) и выше среднего (23,7 %) уровнях. Показатель силовой выносливости мышц рук и спины у юношей одинаков – на уровнях ниже среднего и среднем (по 24,5 % соответственно). Развитие координационных способностей у студенток и студентов 1 курса основного учебного отделения находится на уровне выше среднего у 23,4 % и 44,5 %, среднем – 27,6 % и 31,5 % соответственно. Низкий уровень развития такого показателя, как выносливость, играющего существенную роль в оптимизации жизнедеятельности и выступающего важным компонентом физического здоровья, демонстрируют 65,9 % первокурсниц и 37,1 % первокурсников, уровень ниже среднего – 18,1 % девушек и 35,2 % юношей, что свидетельствует о сниженных аэробных возможностях организма.

Таким образом, по показателям физической подготовленности студенток основного учебного отделения можно сделать вывод о том, что у подавляющего большинства испытуемых развитие таких качеств, как скоростно-силовые и скоростные способности, гибкость, общая выносливость, находятся на низком и ниже среднего уровнях развития. Силовая выносливость мышц рук – на среднем и ниже среднего уровнях – практически одинакова у девушек и юношей. И только такие показатели, как силовая выносливость мышц брюшного пресса и координационные способности находятся на среднем и выше среднего уровнях. Высокого уровня развития по всем показателям не выявлено.

Среди студентов на низком и ниже среднего уровнях развития находятся такие качества, как гибкость, силовая выносливость мышц брюшного пресса, общая выносливость. На уровне ниже среднего и среднем находится показатель скоростно-силовых способностей. Равномерное распределение по

уровням от низкого до выше среднего отмечено по показателям силовой выносливости мышц рук и спины. На среднем и выше среднего уровнях находятся координационные и скоростные способности. И только показатели уровня развития силовой выносливости мышц рук у юношей находится на уровнях выше среднего и высоким.

Обобщая полученные результаты тестирования показателей физической подготовленности студентов основного учебного отделения, можно сделать вывод о том, что на низком и ниже среднего уровнях развития находятся такие качества, как общая выносливость, гибкость, а также у девушек скоростно-силовые и скоростные способности, у юношей – силовая выносливость мышц брюшного пресса. На среднем и выше среднего уровнях находятся такие показатели, как координационные способности, у девушек также силовая выносливость мышц брюшного пресса и рук, у юношей – скоростно-силовая выносливость мышц ног и скоростные способности. У юношей на уровне развития выше среднего и высоким показатель силовой выносливости мышц рук.

Таким образом, на основании полученных данных тестирования уровня физической подготовленности, построение учебного процесса по физическому воспитанию со студентами 1 курса следует строить дифференцированно: при работе с девушками необходимо уделить особое внимание развитию таких качеств, как, гибкость, скоростно-силовые и скоростные способности, общая выносливость, силовая выносливость мышц рук. При работе с юношами следует внимание уделить развитию таких физических качеств, как гибкость, силовая выносливость мышц брюшного пресса и спины, общая выносливость.

Учет полученных данных исследования, дифференцированный и индивидуальный подход, соответствующая физическая нагрузка позволят усовершенствовать процесс по физическому воспитанию студентов 1 курса.