

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРОДОВОЛЬСТВИЯ



Юшкевич Т.П.

д-р пед. наук,
профессор,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры



Моисеенко А.В.

Могилевский
государственный
университет
продовольствия

В статье представлены результаты многолетнего исследования физической подготовленности студентов Могилевского государственного университета продовольствия. Выполнен анализ динамики показателей студентов и студенток за период обучения в университете по следующим контрольным упражнениям: прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 м, бег на 100 м у девушек и юношей, бег на 500 м у девушек и бег на 1000 м у юношей, поднятие туловища из положения лежа за 60 с у девушек и подтягивание на перекладине у юношей.

Ключевые слова: тестирование; контрольные нормативы; высшее образование; студенты.

ANALYSIS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF THE MOGILEV STATE UNIVERSITY OF FOOD TECHNOLOGIES

The article presents the results of a long-term study of physical fitness of students of the Mogilev State University of Food Technologies. Analysis of the dynamics of the male and female students' indicators for the study period at the university on the control exercises (long jump from standstill, shuttle run 4×9 m, 100 m run for girls and boys, 500 m run for girls and 1000 m run for boys, sit-up for 60 seconds in girls and pull up on the bar in boys) has been made.

Keywords: testing; control standards; higher education; students.

■ Введение

Происходящие в настоящее время в природе и обществе изменения не способствуют укреплению здоровья и улучшению физической подготовленности молодежи. Это: урбанизация, загрязнение окружающей среды, снижение интереса к физической культуре и спорту, гиподинамия, увеличение стрессовых ситуаций, чрезмерное увлечение компьютерами, гаджетами [1, 2, 3].

Охрана и укрепление здоровья населения являются важнейшими задачами нашего государства. Это особенно важно для подрастающего поколения. Однако следует отметить, что существенного улучшения здоровья и физической подготовленности юношей и девушек за последние годы не отмечается. И это несмотря на усилия ученых, врачей, работников физической культуры и спорта, направленных на разработку новых программ оздоровления. Более того, у школьников и студентов наблюдается увеличение заболеваемости, снижение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды [2, 4]. Естественно, что это вызывает серьезную обеспокоенность в обществе.

Отрицательное влияние на здоровье учащейся молодежи оказывает много факторов: нарушение

гигиенических требований режима дня, сложность учебных программ, нерациональное питание, наличие вредных привычек, недостаток двигательной активности и др. Причем воздействие этих факторов часто носит комплексный характер.

Остановимся на одном из важнейших факторов – недостатке двигательной активности. Учеба в средних и высших учреждениях образования требует больших затрат времени, что ограничивает пребывание учащейся молодежи на свежем воздухе, снижает их двигательную активность. А ведь наука и практика убедительно показали наличие тесной взаимосвязи между здоровьем юношей и девушек и их двигательной активностью [2, 5]. Это свидетельствует о важности физического воспитания учащейся молодежи. При этом физическое воспитание следует рассматривать как социально-педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства школьников и студентов. В физическом воспитании следует выделить его основные факторы: оздоровительный, при реализации которого оптимизируется функционирование организма человека, развивающий, способствующий повышению уровня развития физических качеств и образовательный,

обеспечивающий расширение и углубление объема знаний, двигательных умений и навыков [3, 6].

■ **Цель исследования** – определение уровня физической подготовленности студентов учреждения образования «Могилевский государственный университет продовольствия».

■ **Методы и организация исследования**

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с 2014 по 2018 год на базе учреждения образования «Могилевский государственный университет продовольствия». Были обследованы студенты первого-четвертого курсов дневной формы обучения. За это время студенты четвертого курса в количестве 290 человек прошли полностью обучение по дисциплине «Физическая культура». Из них 140 студентов были отнесены к специальному медицинскому и подготовительному отделению и освобождались от сдачи контрольных нормативов. 41 студент занимался в спортивном учебном отделении, но результаты их тестирования не были включены в данное исследование, так как у них были свои контрольные упражнения и свои нормативы, отличающиеся от основного отделения.

■ **Результаты исследования**

В настоящее время прослеживается тенденция увеличения количества студентов, отнесенных к специальному медицинскому и подготовительному отделению. Растет число студентов, имеющих несколько заболеваний, при этом преобладают заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, пищеварения [2, 5, 7]. Результаты нашего исследования подтверждают эту тенденцию.

При анализе материалов тестирования выяснилось, что не все студенты основной группы сдавали контрольные нормативы на протяжении 4 лет обучения по дисциплине «Физическая культура». Некоторые студенты по различным причинам отсутствовали на занятиях в день сдачи контрольных нормативов. Кстати, изучение литературных источников показывает, что это типичная ситуация для многих учреждений высшего образования [4, 7, 8]. Поэтому для анализа данных были отобраны результаты 64 студентов, которые сдавали нормативы на протяжении всех четырех курсов обучения.

Для определения уровня физической подготовленности студентов Могилевского государственного университета продовольствия (МГУП) ежегодно проводилось тестирование по следующим контрольным упражнениям: прыжок в длину

с места у девушек и юношей, челночный бег 4×9 м у девушек и юношей, бег на 100 м у девушек и юношей, бег на 500 м у девушек и бег на 1000 м у юношей, поднимание туловища из положения лежа за 60 с у девушек и подтягивание на перекладине у юношей.

Для удобства анализа полученные результаты сдачи контрольных нормативов были преобразованы в диаграммы (рисунки 1–10).

Прыжок в длину с места, см юноши

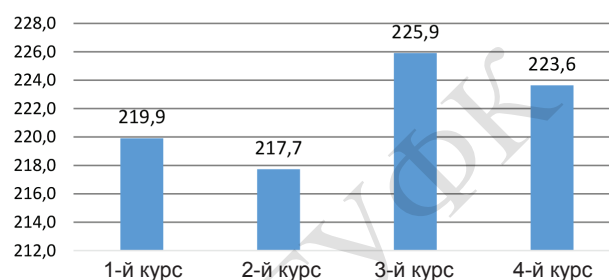


Рисунок 1. – Динамика результатов в прыжке в длину с места у студентов МГУП

Прыжок в длину с места, см девушки

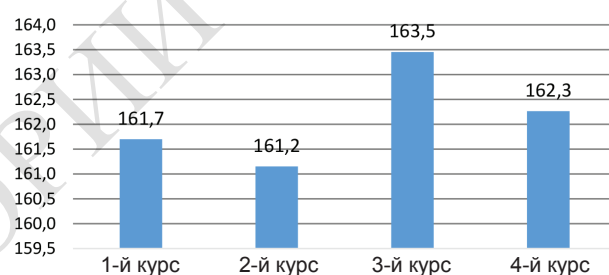


Рисунок 2. – Динамика результатов в прыжке в длину с места у студенток МГУП

Анализ диаграммы показателей в прыжке в длину с места у юношей показал некоторое снижение среднего результата на втором курсе (по сравнению с первым) с 219,9 до 217,7 см; на третьем курсе наблюдается значительный рост результата – 225,9 см и незначительное его снижение на четвертом курсе – 223,6 см (рисунок 1). Примерно такая же картина наблюдается и при анализе результатов у девушек (рисунок 2).

Следует отметить, что на первом курсе только 36,36 % юношей и 37,74 % девушек сдали контрольные нормативы по прыжкам в длину с места на положительную оценку. На втором курсе у юношей ситуация ухудшается (27,27 %), у девушек остается неизменной (37,74 %). На третьем курсе сдача нормативов была более успешной (юноши 72,73 %, девушки 41,51 %), а на четвертом показатели снова снизились (юноши 63,64 %, девушки 32,08 %).

Результаты теста в подтягивании на высокой перекладине у юношей улучшаются на втором курсе с 6,7 до 8,6 раз, а затем наблюдается посте-

пенное снижение на третьем (7,6 раз) и на четвертом (7,5 раз) курсах (рисунок 3).

Подтягивание на высокой перекладине, раз юноши

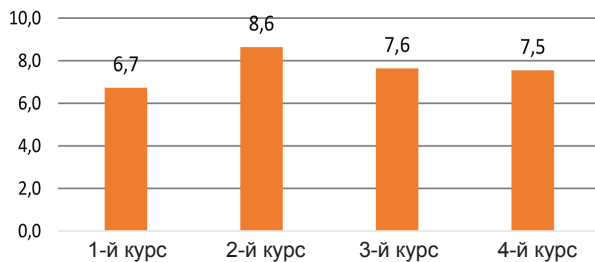


Рисунок 3. – Динамика результатов в подтягивании на перекладине у студентов МГУП

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз девушки

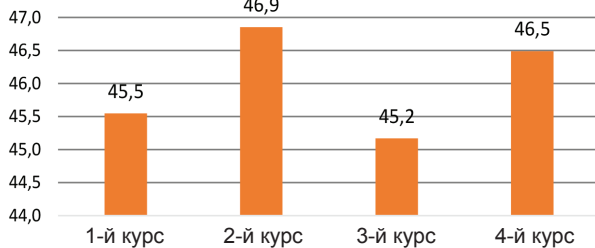


Рисунок 4. – Динамика результатов в поднимании туловища из положения «лежа на спине» за 60 с у студенток МГУП

При анализе показателей девушек в поднимании туловища из положения «лежа на спине» за 60 с обращает на себя внимание волнообразность динамики: более высокие результаты отмечены на втором (46,9 раз) и четвертом (46,5 раз) курсах и несколько ниже – на первом (45,5 раз) и третьем (45,2 раз) курсах (рисунок 4).

На первом курсе только 18,18 % юношей сдали норматив по подтягиванию на высокой перекладине, в то время как 92,45 % девушек выполнили тест по подниманию туловища из положения «лежа на спине» за 60 с на положительную оценку. На втором курсе ситуация у юношей улучшилась (54,55 %), у девушек осталась на прежнем высоком уровне (92,45 %). На третьем курсе было отмечено снижение положительных оценок у юношей (27,27 %), а у девушек количество положительных оценок увеличилось до 96,23 %. На четвертом курсе контрольные нормативы в этих упражнениях сдали 36,36 % юношей и 84,91 % девушек.

Юноши первого курса имеют средний результат в челночном беге 4х9 м – 9,6 с. Ко второму курсу он улучшается до 9,4 с, к третьему – до 9,2 с и на четвертом курсе снижается до 9,5 с (рисунок 5). У девушек в этом тесте наблюдается волнообраз-

ное снижение результатов с первого (10,8 с) по четвертый (11,6 с) курс с некоторым улучшением показателей на третьем курсе (рисунок 6).

Челночный бег 4х9 м, с юноши

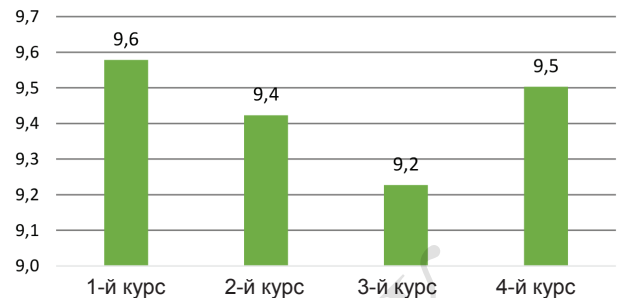


Рисунок 5. – Динамика результатов в челночном беге 4х9 м у студентов МГУП

Челночный бег 4х9 м, с девушки

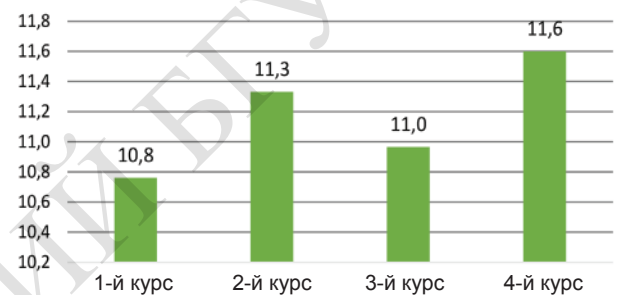


Рисунок 6. – Динамика результатов в челночном беге 4х9 м у студенток МГУП

На первом курсе 81,82 % юношей и 100 % девушек сдали контрольные нормативы по челночному бегу на положительную оценку. На втором курсе ситуация у юношей улучшилась (90,91 %), а у девушек, наоборот – ухудшилась (86,79 %). На третьем курсе количество юношей, выполнивших норматив на положительную оценку, не меняется (90,91 %), а у девушек достигает 100 % выполнения теста на положительную оценку. На четвертом курсе показатели положительных оценок снижаются и составляют 81,82 % у юношей и 73,58 % у девушек.

Волнообразная картина динамики результатов в беге на 100 м отмечена у юношей: первый курс – 13,7 с, второй – 13,6 с, третий – 14,3 с, четвертый – 14,2 с (рисунок 7). А вот у девушек в этом тесте отмечено постоянное снижение результатов с 16,9 с на первом курсе до 17,4 с на четвертом (рисунок 8).

На первом курсе 81,82 % юношей сдали контрольные нормативы по бегу на 100 м на положительную оценку и только 47,17 % девушек успешно справились с этим тестом. На втором курсе показатели снижаются до 72,73 % у юношей и до 45,28 % у девушек. На третьем курсе ситуация еще более ухудшается (юноши 54,55 %, девушки 35,85 %). На четвертом курсе на положительную оценку кон-

трольные нормативы сдали 45,45 % юношей и 41,45 % девушек.

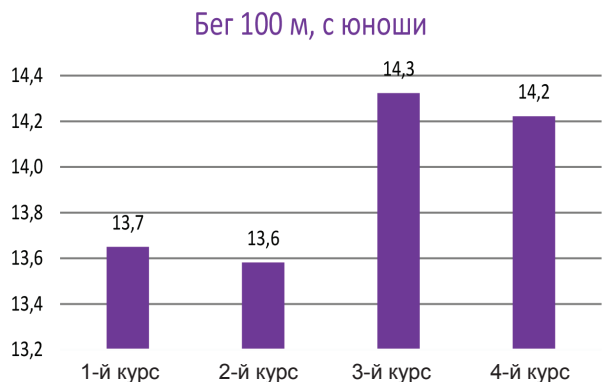


Рисунок 7. – Динамика результатов в беге на 100 м у студентов МГУП

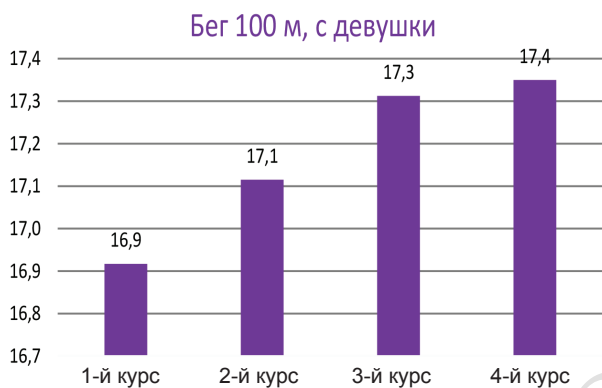


Рисунок 8. – Динамика результатов в беге на 100 м у студенток МГУП

Анализ динамики результатов в беге на 1000 метров у юношей показывает плавное снижение показателей с первого курса (3 мин 52 с) до четвертого (4 мин 16 с) (рисунок 9).

У девушек в беге на 500 м также произошло снижение результатов к четвертому курсу (с 2 мин 12 с до 2 мин 13 с), однако оно не было равномерным: было отмечено резкое снижение на третьем курсе (2 мин 16 с) с последующим некоторым улучшением на четвертом (рисунок 10).

На первом курсе только 18,18 % юношей сдали контрольный норматив в беге на 1000 м, а у девушек в беге на 500 м положительную оценку получили 47,17 % девушек.

На втором курсе ситуация ухудшается, что характерно и для юношей (9,09 %) и для девушек (37,74 %). На третьем и четвертом курсах показатели у юношей не изменяются (9,09 %), а у девушек сдают норматив на положительную оценку на третьем курсе 43,40 % и на четвертом курсе 39,62 %. Снижение результатов при выполнении контрольных упражнений у студентов в период обучения отмечается и в исследованиях других авторов [9, 10]. Специалисты в сфере физической культуры

и спорта констатируют низкую физическую активность почти у 76 % студентов, а избыточную массу тела – у 15–20 % занимающихся. Многие студенты не способны выполнить зачетные и контрольные нормативы по физической культуре [9].

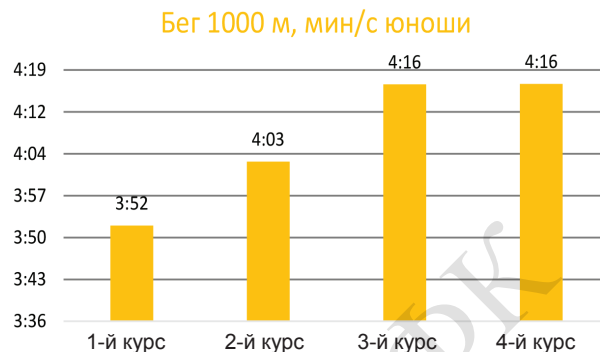


Рисунок 9. – Динамика результатов в беге на 1000 м у студентов МГУП

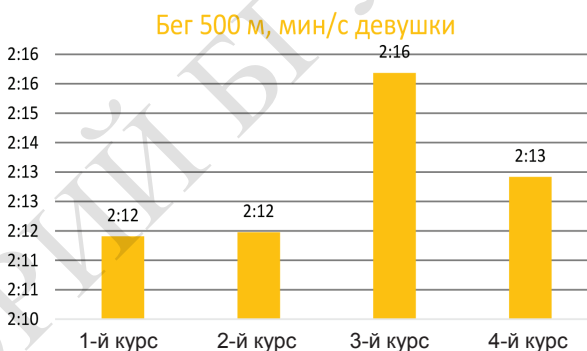


Рисунок 10. – Динамика результатов в беге на 500 м у студенток МГУП

Больше половины студентов не справляются с контрольными нормативами. Прежде всего, это тесты на проявление выносливости и быстроты. Данные нормативы девушки и юноши сдают на 1 и 3 балла из 10 возможных, что негативно сказывается на их успеваемости по физической культуре [4, 10].

Анализ результатов исследования физической подготовленности студентов позволяет увидеть уровень развития физических качеств у юношей и девушек, произвести корректировку учебных программ по специальностям университета, повысить мотивацию на занятиях по физической культуре и при сдаче контрольных тестов. Преподаватели кафедры физического воспитания отмечают недостаточную заинтересованность студентов в сдаче нормативов на высокую оценку, большинство студентов заканчивают выполнять упражнение, выполнив минимальные зачетные требования. Максимальный результат студенты стараются показать только на соревнованиях. Результаты исследований ученых подтверждают огромную важность мотивации студентов на занятиях по физической культуре. Мотивировать

студента выполнить упражнение с максимальной отдачей становится одной из основных задач преподавателя [8].

Регулярное проведение зачетных нормативов дает возможность мониторинга уровня физической подготовленности занимающихся как одного из показателей сформированности у студентов вуза мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Кроме этого, важной задачей остается дальнейшее совершенствование всех разделов учебного процесса по физической культуре, а также требуется определенная коррекция уже имеющихся оценочных средств и разработка других видов контрольных материалов [11].

Обучающийся должен не только понимать, что 20 подтягиваний на перекладине – это хорошо, но и четко осознавать, почему это хорошо. Без этого выполнение им данного тестового физического упражнения лишается всякой субъективной значимости и даже смысла [4].

Анализ данных литературы, обобщение практического опыта показывают, что обязательные занятия по физической культуре в УВО недостаточны для преодоления дефицита двигательной активности студентов. В связи с этим большое внимание должно уделяться организации самостоятельных занятий студентов по заданию преподавателей. Задачами самостоятельных занятий являются сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности, коррекция физического развития, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, а также активный отдых [12].

■ Заключение

Полученные результаты исследования вызывают серьезную озабоченность. Получается, что за 4 года обучения в учреждении высшего образования уровень физической подготовленности юношей и девушек не повышается (как ожидалось), а наоборот, снижается. В таких контрольных упражнениях, как прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 м, подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с (девушки) за период обучения в университете результаты остались примерно на прежнем уровне или незначительно улучшились. Снижение результатов произошло в беге на 100 м (юноши и девушки), в беге на 500 м (девушки) и в беге на 1000 м (юноши).

Следует также отметить, что не все студенты сдают контрольные нормативы на положительную оценку. Так, на четвертом курсе только примерно треть девушек сдали нормативы в прыжке в длину с места и в беге на 500 м и примерно треть юношей – в подтягивании на перекладине. Меньше половины студентов сдали нормативы в беге

на 100 м. Хуже всего ситуация в беге на 1000 м у юношей, где только 9 % получили положительные оценки.

Таким образом, можно констатировать, что за время обучения в Могилевском государственном университете продовольствия уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств остается примерно таким же, а уровень развития быстроты и выносливости снижается, тогда как выносливость является важнейшим качеством, определяющим здоровье и работоспособность человека.

Основными причинами создавшегося положения, на наш взгляд, являются низкая мотивация юношей и девушек к занятиям физической культурой и спортом, а также недостаточная эффективность занятий по физической культуре.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Гилев, Г. А. О назревшем реформировании физического воспитания в образовательных учреждениях / Г. А. Гилев, А. М. Каткова, А. А. Плешаков // Наука и школа. – 2016. – № 5. – С. 63–67.
2. Куликов, В. М. Педагогические основы физического воспитания: учеб. пособие / В. М. Куликов, С. В. Хожемп. – Минск: БГУ, 2018. – 256 с.
3. Коледа, В. А. Основы физической культуры / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
4. Грязева, Е. Д. Антропометрический мониторинг анатомо-физиологического развития студентов как форма непрерывного педагогического контроля результатов их физического воспитания / Е. Д. Грязева, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2013. – № 3. – С. 291–299.
5. Андриянова, Л. А. Использование средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности студентов аграрных вузов / Л. А. Андриянова // Вестник АПК Верхневолжья. – 2018. – № 2. – С. 7–11.
6. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – С. 30–33.
7. Ямалетдинова, Г. А. Ретроспективный анализ физического здоровья студентов вузов гуманитарного профиля / Г. А. Ямалетдинова // Вестник Гуманитарного ун-та. – 2013. – № 3. – С. 176–180.
8. Морозова, Л. В. Эффективность балльно-рейтинговой системы в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. Г. Морозов // Educatio. – 2015. – № 9 (16). – С. 13.
9. Бикмухаметов, Р. К. Уровень здоровья обучающихся как основа проектирования профессиональных компетенций кадров для отрасли «Физическая культура и спорт» / Р. К. Бикмухаметов, А. Р. Бикмуллина, И. Н. Азизова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 122–129.
10. Правдов, М. А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов средствами легкой атлетики / М. А. Правдов, Н. В. Егорова // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3. – С. 19–21.
11. Буйкова, О. М. Формирование фонда оценочных средств по физической культуре в медицинском вузе / О. М. Буйкова, В. Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского гос. ун-та. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2016. – № 2. – С. 71–84.
12. Витун, Е. В. Использование информационно-компьютерных технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении / Е. В. Витун, Н. С. Бакурадзе, Т. В. Нурматова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2017. – № 4. – С. 168–179.

17.03.2020