

Л. Н. Рютина

Иркутский государственный университет путей сообщения
г. Иркутск, Российская Федерация

А. А. Лимонтова

Иркутский государственный университет путей сообщения
г. Иркутск, Российская Федерация

Комплексная оценка физической подготовленности студентов

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная на сегодняшний день проблема сниженной физической активности у студентов и её последствия. Целью данного исследования является понимание роли физической подготовки студентов в высших учебных заведениях и её эффективность, отражающаяся на их физическом состоянии. В статье приведена выявленная в ходе педагогического эксперимента динамика физических показателей, демонстрирующая их положительный рост.

Ключевые слова. Физическое состояние, физическая активность, показатели, физическая подготовленность, студент, эксперимент.

Введение

Один из самых волнующих вопросов XXI века, времени стрессовых ситуаций и эмоциональных потрясений, - актуальность *физической культуры*, которая обусловлена стабильным психологическим и физическим состоянием, позволяющим разрешать всевозможные проблемы.

Студенты, как будущие специалисты, должны понимать, что работодатели всегда заинтересованы в здоровых людях, так как такие люди обладают большей работоспособностью. С возрастанием работоспособности улучшается и качество работы, так как если человеку не страшны никакие нагрузки, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий.

Поэтому, физическая подготовка в вузах играет огромную роль в жизни студентов. Физическая подготовка направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать её духовные и физические силы, помочь организму реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности [1].

Немало важно ответить, что в настоящее время существует значительная тенденция снижения общего уровня физического развития у студентов, и на фоне этого прослеживается рост заболеваемости. Всё это снижает эффективность учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает производственную и общественно-полезную деятельность студентов, поэтому была сформирована следующая **цель данного исследования** - понимание роли физической подготовки студентов в высших учебных заведениях и её эффективность, отражающаяся на их физическом состоянии.

Экспериментальная часть

Для того чтобы оценить степень эффективности занятий физической подготовки студентов был проведён педагогический эксперимент [2]. В педагогическом эксперименте по формированию профессионально важных физических качеств у студентов сравнивались физические показатели в экспериментальной и контрольной группах

I этап исследования проводился в группах первого года обучения. Цель – оценка исходного уровня подготовки студентов к деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Формы и методы: анкетирование, тестирование, наблюдение, опрос.

На II этапе исследования проводилась экспериментальная реализация модели педагогического обеспечения подготовки студентов к здоровьесберегающей деятельности в условиях технического университета. Формы и методы: лекционные, практические, комбинированные занятия. Задания для самостоятельных занятий

III этап исследования проводился в группах студентов третьего курса. Целью его было оценить эффективность преобразующего этапа по реализации модели педагогического обеспечения студентов к деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Формы и методы: повторное анкетирование, тестирование, опрос, анализ продуктивной деятельности студентов.

Экспериментом было охвачено 400 студентов: экспериментальные группы (ЭГ – Э1-М, Э2-Ж) и контрольные группы (КГ – К1-М, К2-Ж) – по 200 человек.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности студентов в процессе педагогического исследования.

| № | Показатели | До исследования | | В середине исследования | | В конце исследования | |
|---|------------------------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Бег 30 м, (с) | 4,95 ± 0,11 | 4,96 ± 0,1 <i>p</i> > 0,05 | 4,87 ± 0,09 <i>p</i> < 0,05 | 5,27 ± 0,1 <i>p</i> < 0,05 | 4,49 ± 0,08 <i>p</i> < 0,05 | 4,8 ± 0,12 <i>p</i> < 0,05 |
| 2 | Бег 1000 м | 4,60 ± 0,14 | 4,63 ± 0,12 <i>p</i> > 0,05 | 4,70 ± 0,17 <i>p</i> > 0,05 | 4,92 ± 0,13 <i>p</i> > 0,05 | 4,39 ± 0,14 <i>p</i> > 0,05 | 4,83 ± 0,13 <i>p</i> > 0,05 |
| 3 | Прыжки в длину с места | 188,3 ± 41 | 188,3 ± 6,41 <i>p</i> > 0,05 | 197,3 ± 6,1 <i>p</i> > 0,05 | 191,1 ± 5,8 <i>p</i> > 0,05 | 205,8 ± 5,9 <i>p</i> > 0,05 | 196,3 ± 5,9 <i>p</i> > 0,28 |

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 4 | Отжимание | 24,6 ± 1,57 | 25,03 ± 1,6 <i>p</i> > 0,05 | 6,86 ± 1,49 <i>p</i> > 0,05 | 25,76 ± 1,5 <i>p</i> > 0,05 | 28,18 ± 3,3 <i>p</i> < 0,05 | 26,0 ± 1,46 <i>p</i> < 0,05 |
| 5 | Пресс за 30 с | 22,4 ± 0,83 | 23,6 ± 0,91 <i>p</i> > 0,05 | 25,0 ± 0,63 <i>p</i> > 0,05 | 24,16 ± 0,84 <i>p</i> > 0,05 | 26,8 ± 0,6 <i>p</i> < 0,05 | 25,2 ± 0,82 <i>p</i> < 0,05 |
| 6 | Вис на перекладине | 56,9 ± 4,52 | 56,5 ± 3,67 <i>p</i> > 0,05 | 93,6 ± 2,51 <i>p</i> < 0,05 | 78,5 ± 3,8 <i>p</i> < 0,05 | 98,9 ± 2,22 <i>p</i> < 0,05 | 84,8 ± 3,4 <i>p</i> < 0,05 |
| 7 | Динамометрия пр. кисти | 32,3 ± 2,32 | 31,53 ± 17 <i>p</i> > 0,05 | 36 ± 2,43 <i>p</i> > 0,05 | 32,1 ± 2,25 <i>p</i> > 0,05 | 37 ± 2,49 <i>p</i> < 0,01 | 33,24 ± 2,2 <i>p</i> < 0,05 |
| | юноши | 48,27 ± 1,76 | 48,66 ± 1,3 | 52,18 ± 1,7 | 50,75 ± 1,3 | 53,63 ± 1,7 | 52,0 ± 1,0 |
| | девушки | 24,1 ± 0,92 | 24,1 ± 0,92 | 26,63 ± 0,9 | 25,04 ± 0,7 | 27,3 ± 0,91 | 26,09 ± 0,6 |
| 8 | Динамометрия лев. кисти | 31,1 ± 2,4 | 30,16 ± 2,1 <i>p</i> > 0,05 | 32,2 ± 2,2 <i>p</i> > 0,05 | 30,9 ± 2,15 <i>p</i> > 0,05 | 33,6 ± 2,2 <i>p</i> > 0,05 | 31,7 ± 2,16 <i>p</i> > 0,05 |
| | юноши | 46,9 ± 2,65 | 46,88 ± 1,3 | 48,75 ± 1,4 | 47 ± 2,46 | 49,5 ± 1,29 | 48,7 ± 2,28 |
| | девушки | 23,68 ± 2,03 | 23,0 ± 0,6 | 24,42 ± 0,7 | 24,19 ± 0,6 | 25,68 ± 0,8 | 24,95 ± 0,7 |
| 9 | Индекс физической готовности | 3,2 ± 0,17 <i>p</i> > 0,05 | 3,15 ± 0,15 <i>p</i> > 0,05 | 3,48 ± 0,14 <i>p</i> < 0,05 | 3,41 ± 0,1 <i>p</i> < 0,05 | 4,08 ± 0,1 <i>p</i> < 0,05 | 3,4 ± 0,13 <i>p</i> < 0,05 |

В результате статистической обработки полученных данных (табл. 1) было установлено, что положительные изменения показателей двигательных тестов наблюдались в обеих исследуемых группах, но более значительные произошли в экспериментальной группе, где достоверные различия выявлены по результатам динамометрии правой руки: $37 \pm 2,49$ кг ($p < 0,01$), в беге на 30 метров: $4,49 \pm 0,08$ с ($p < 0,05$), в прессе за 30 секунд: ($p < 0,05$), отжимании за 30 секунд: $26,8 \pm 0,57$ раз ($p < 0,05$) и в висе на перекладине: $98,9 \pm 2,22$ с ($p < 0,05$). По другим показателям (динамометрия левой руки, бег 1000 метров, прыжки с места) достоверных различий не выявлено, но по результатам в ЭГ они лучше.

Индекс физической готовности (ИФГ) студентов экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы, соответствует уровню выше

среднего: 85–99 % или четырьмя баллами $4,08 \pm 0,12$ ($p < 0,05$) и считается хорошим базовым уровнем физического развития, у студентов контрольной группы ИФГ равен $3,4 \pm 0,13$ ($p < 0,05$), т. е. тремя баллами и уровень физической подготовленности средний.

Выводы

Физическая подготовка является одним из важнейших инструментов для борьбы с тенденцией роста заболеваемости и снижением физической активности среди молодых людей. Анализ физических показателей студентов, проведенный в данной статье, показал значимость занятий физической подготовки для здоровья студентов, а именно для того, чтобы студенты могли с помощью определенных упражнений улучшить свои физические показатели.

Список использованной литературы

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.
2. Система педагогического обеспечения физической подготовки студентов: монография / Л.Н. Рютина. Иркутск : ИрГУПС, 2016. С. 124-130.

Информация об авторах

Рютина Лариса Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра «Физическая культура и спорт», Иркутский государственный университет путей сообщения, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15.

Лимонтова Алина Артёмовна – студентка 3 курса факультета «Экономика и управление», кафедра «Экономика и управление на железнодорожном транспорте», Иркутский государственный университет путей сообщения, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15, e-mail: alina_11@mail.ru.