

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

С. Г. Съёмова

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас, Россия*

Рассмотрен вопрос о состоянии здоровья студентов, оценке их физической подготовленности на первом этапе обучения в вузе. Проанализированы данные физической подготовленности студентов первого курса и сделаны выводы по решению проблемы формирования устойчивого интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: *физическая подготовленность студентов, мотивация, тестирование, соцопрос, здоровый образ жизни.*

Одним из составляющих факторов на пути формирования личности является физическое воспитание. Во многом именно от состояния здоровья зависит способность человека адаптироваться к условиям общества и окружающей среды, выполнять возложенные на него функции в качестве специалиста и обладать мобильностью при выполнении тех или иных задач. Физическая культура является целенаправленным педагогическим процессом студенческой молодежи. Успешное освоение учебных образовательных программ в вузах определяется состоянием физического здоровья студентов и включает в себя как физическое развитие, так и физическую подготовленность.

Необходимость формирования физической подготовленности студентов в условиях обучения в вузе является приоритетной задачей любого высшего учебного заведения. Данная концепция способствует концентрации усилий на воспитании здоровых, гармонично развитых молодых людей и содействует формированию здорового образа жизни студентов. Активные занятия физической культурой и спортом помогают молодому поколению не только повысить свою физическую подготовленность, но и укрепить своё здоровье¹ [4].

Соответствующий уровень физической подготовленности студентов вузов обуславливает высо-

кую работоспособность, активность и мобильность молодых специалистов. Перечисленные качества позволят молодым специалистам максимально быстро и успешно адаптироваться в условиях конкуренции к будущей профессиональной деятельности, которая в данное время характеризуется высокой скоростью, темпом и интенсивностью производства.

Структура любой деятельности состоит из цели-мотива-способа достижения-результата. И именно формирование мотивации является одним из основных условий обеспечения высокой результативности любого образовательного процесса. Пусковым механизмом структуры служат мотивы при наличии определённой цели. Поэтому очень важно на всех этапах жизни человека формировать сильную и положительную мотивацию и знать содержательную структуру мотивов, побуждающих к занятиям.

Необходимо помнить, что в вузы приходят выпускники средних школ, колледжей, училищ, в которых проходит физическая подготовка по государственным программам [1]. Многие абитуриенты с хроническими заболеваниями, с ослабленным здоровьем, низкой физической подготовленностью, а самое главное с несформированным отношением к физической культуре и спорту, то есть с определённой мотивацией. Мотив (от лат. *movere* — приводить в движение, толкать) — это побуждение к деятельности, которое связано с удовлетворением потребностей субъекта и определяет направление его действия [5].

Цель исследования: проанализировать уровень физической подготовленности студентов первых курсов Арзамасского филиала Национального исследовательского Нижегородского государственно-

¹ О введении в действие Положения о порядке организации учебного процесса по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) по программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в ННГУ : приказ ректора Нижегород. гос. ун-та им. Н. И. Лобачевского № 124-ОД от 5 марта 2018 г. URL: <http://www.arz.unn.ru/sveden/files/124-OD.pdf>

го университета имени Н. И. Лобачевского (на примере двух факультетов).

Методы и организация исследования. Для достижения данной цели мы использовали методы тестирования (137 человек) и социопроса (83 человека). Поскольку динамика показателей подготовленности студентов схожа для всех факультетов, рассмотрим её на примере двух факультетов — физико-математического факультета (ФМФ, наибольшее количество студентов — 75) и историко-филологического (ИФФ, наименьшее — 62) за три учебных года (2014–2017).

Главными задачами кафедры физической культуры являются общепедагогические (образовательная и воспитательная) и спортивно-педагогические (оздоровительная и развивающая). Их реализация осуществляется коллективом преподавателей и сотрудников кафедры на учебно-спортивных площадках, расположенных на территории университета и студенческого городка. В летнее время спортивно-оздоровительная деятельность реализуется на базе отдыха «Сосновая роща».

На кафедре физической культуры в качестве контроля за уровнем физической подготовленности студентов регулярно проводится тестирование, в частности:

- подтягивание на перекладине — у юношей; подъём туловища из положения лёжа на спине — у девушек (силовые качества);
- бег на 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег (скоростные и скоростно-силовые качества);
- бег на 2 000 и 3 000 м соответственно у девушек и юношей (общая выносливость и, значит, в какой-то степени, состояние кардиореспираторной системы).

Анализ динамики физической подготовленности студентов-первокурсников позволил выявить следующее:

- Силовые показатели юношей-первокурсников в осенних семестрах (то есть их исходное состояние) находится примерно на одном уровне, а у девушек отмечается их незначительное снижение (на 7 %). Причём результаты и юношей, и девушек не превышают уровень «удовлетворительно» согласно нормам, установленным высшей школой.
- Результаты бега на 100 м у первокурсников, как юношей, так и девушек, в течение осенних семестров трёх исследуемых лет имеют тенденцию к снижению (на 2–5 % каждый последующий год). Лучшие результаты показывали первокурсники

факультета ФМФ — у 30 % оценка выполнения теста соответствовала 4–5 баллам по пятибалльной шкале. У студентов факультета ИФФ средняя оценка выполнения теста соответствовала 2 баллам, что говорит об исходно слабой подготовке студентов, поступающих на ИФФ.

- Результаты теста «прыжок в длину с места» за исследуемые годы были примерно одинаковы, как у юношей, так и у девушек первых курсов (40–45 % до уровня 4 баллов).

- Общая выносливость (бег на 3 000 м у юношей и 2 000 м у девушек) согласно результатам теста снижалась в течение последних лет: в 2014 г. у юношей и девушек 35 % до уровня 3–4 баллов, в 2015 г. — 28 %, в 2016 г. — 20 %.

Очевидно, это связано с недостаточным вниманием к развитию данного качества на учебных занятиях в школах, то есть в ходе подготовки акцент перераспределяется в сторону увеличения объёма скоростно-силовых нагрузок. Причём если в течение трёх последних лет на факультете ФМФ первокурсники по пятибалльной системе достигают 3–4 балла, то на факультете ИФФ они не набирают даже одного балла.

Известно, что студенты для занятий физической культурой по состоянию здоровья и физической подготовленности подразделяются на 3 функциональные группы: основная — 70 %, специальная медицинская — 18 % (студенты с отклонениями в состоянии здоровья — 40 % юношей и 60 % девушек) и ЛФК — 12 % (студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья, количество тоже выше у девушек — 72 %).

Особую тревогу вызывает тенденция постоянно прогрессирующего ухудшения состояния здоровья и увеличение числа студентов, относящихся к специальной медицинской группе и ЛФК. Если в 1993 г. в Арзамасском филиале Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского таких студентов было около 10 %, то в 2000 г. — около 22 %, а в 2010 и по настоящее время — уже 26 %. Это ещё не худшие показатели по стране. Например, в Национальном исследовательском Нижегородском государственном университете им. Н. И. Лобачевского этот показатель составляет 42 %, в Иркутском техническом университете — 41 %, а в Санкт-Петербургском государственном университете — почти 50 % [1–3]. Вполне логично, что показатели физической подготовленности студентов основной группы самые высокие,

а в специальной медицинской — самые низкие. Студенты группы ЛФК не тестируются по нормативам физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности от осеннего семестра к весеннему улучшаются на 15–20 %. Это характерно как для юношей, так и для девушек в течение всего периода исследования. Однако положительная динамика незначительна и результаты не достигают оценки «хорошо» по большинству показателей. На факультете ИФФ (в осеннем семестре — 35 % (до уровня 3 баллов) и 10 % — 4 баллов; в весеннем семестре — 38 % 3 балла и 12 % 4 балла. «Отлично» на факультете ФМФ (в осеннем семестре — 8 %, в весеннем — 12 %). Исключением для факультета ФМФ являются только силовые показатели, которые оцениваются на «отлично» в весенних семестрах у девушек (50 %) и на «хорошо» у юношей (60 %). Положительная динамика от осенних к весенним семестрам наиболее выражена в группах, ориентированных на спортивную деятельность. Исходно низкие результаты тестов у студентов-первокурсников в осенних семестрах исследуемых лет по отношению к нормам, установленным для вузов (3 балла — 18 %, 2 балла — 47 % и 1 балл — 35 %). Данные результаты, на наш взгляд, прежде всего обусловлены низким исходным уровнем физической и функциональной подготовленности молодёжи, то есть слабой довузовской подготовкой, которая связана с недостатками в школьной системе физического воспитания, а также недостаточным вниманием к повышению функционального состояния детей со стороны семьи.

Результаты исследования. В результате проведённых тестов и их анализа можно констатировать, что большее количество студентов основной группы здоровья первого курса прошли тесты на оценку «неудовлетворительно» (38 % — 52 студента) и «удовлетворительно» (30 % — 41 студент). Стоит заметить, что также были студенты, прошедшие тесты на оценку «хорошо» (22 % — 30) и «отлично» (10 % — 14), но они были в меньшинстве. Динамика показателей физической подготовленности от осенних к весенним семестрам незначительна — 15–20 %.

Проведённый соцопрос среди студентов (83 человека) о занятиях спортом их родителей показал, что в большинстве своём отношение родителей к спорту было нейтральным (64 % — 53 человека). Напротив, родители студентов (36 % — 30 человек), занимающиеся в прошлом спортом, смогли

привить любовь к спорту и своим детям. Данные факты объясняют наличие или отсутствие мотивации у студентов заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Заметим, что в числе приоритетных мотивов, инициирующих занятия спортом, студенты выделили следующие:

- 32 % — желание расширить круг общения;
- 25 % — благодаря успехам в спорте решить материальные проблемы;
- 18 % — увеличить шансы на внимание противоположного пола;
- 17 % — это модно;
- 8 % — желание добиться высоких спортивных результатов.

Всё это в совокупности даёт высокий эффект для формирования спортивного стиля жизни студенческой молодёжи. Устранение негативных причин позволит решить главную целевую установку — подготовить студента к профессиональной деятельности с хорошим уровнем психофизической готовности. Более того, в связи с повышением напряжённости графика учебного процесса и дополнительными факторами в жизни студентов — подработкой или созданием семьи, существует острая необходимость в пролонгации занятий физической культурой на 4 и 5-х курсах для поддержания уровня функциональной подготовленности, а также снижения психологического напряжения. Это в значительной степени усилит эффективность центральной функции физического воспитания в вузе — сохранить и укрепить здоровье учащихся.

Выводы. Таким образом, анализируя физическую подготовленность и проблему отношения студентов к физической культуре и спорту, необходимо исходить из факта несоответствия между потребностью человека в здоровье и его усилиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, так как это необходимо в профессиональной деятельности в будущем [1; 3]. Для повышения физической подготовленности студентов и приобщения их к здоровому образу жизни преподавателям необходимо уделить особое внимание мотивационной направленности в физической культуре. Преподаватель по физической культуре неустанно должен объяснять связь возможного будущего карьерного роста и экономического благополучия с занятиями физической культурой и состоянием здоровья. Работник с низким уровнем здоровья, часто болеющий, вряд ли может рассчитывать на успешную карьеру и сопутствующее этому материальное благополучие.

Формируя устойчивый интерес к физической культуре, развивая двигательную активность, разясняя различные аспекты, связанные со здоровьем, преподаватель закладывает, создаёт базу здорового образа жизни [2]. Самое главное на этом этапе — не просто заинтересовать обучающегося, но и поддержать его интерес к вопросам здоровья.

Поэтому в образовательных учреждениях предусмотрена политика проведения занятий по физической культуре, как практических, направленных, на всестороннее физическое развитие, так и теоретических, дающих основы здорового образа жизни, что входит в дисциплину «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

Список литературы

1. Антонов, А. Я. Оценка функционального состояния студентов методом индексов / А. Я. Антонов и др. // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : материалы

Всерос. науч.-практ. конф. — Челябинск : УГУФК, 2017. — С. 7–10.

2. Иванова, С. Ю. Формирование положительной мотивации студентов вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом / С. Ю. Иванова, Е. В. Апухтина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Кемерово : Кузбассвузиздат, 2009.

3. Сидорова, Т. В. Информационные технологии в учебном процессе дисциплины «Физическая культура» / Т. В. Сидорова, А. Я. Антонов, С. Г. Съёмова // Педагог 3.0: подготовка учителя для школы будущего : сб. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. — Н. Новгород, 2016. — С. 271–276.

4. Сидорова, Т. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учеб.-метод. пособие. Ч. 2. Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями / Т. В. Сидорова, Т. А. Полякова, С. В. Михайлова, С. Г. Съёмова. — Арзамас : Арзамас. филиал ННГУ, 2017. — 79 с.

5. Шарова, Н. В. Общая психология, психология личности : учеб.-метод. пособие. — Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2007. — 264 с.

Поступила в редакцию 23 июля 2018 г.

Для цитирования: Съёмова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе / С. Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 28–32.

Сведения об авторе

Съёмова Светлана Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физической культуры, заслуженный мастер спорта по лёгкой атлетике, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал. Арзамас, Россия. sveta_dem1976@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 3, pp. 28–32.

Peculiarities of Physical Preparedness of Students in the Higher Educational Institution

S.G. Semova

N.I. Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod — National Research University, Arzamas branch, Arzamas, Russia
sveta_dem1976@mail.ru

The article deals with the state of health of students, the assessment of physical preparedness at the first stage of training at the university. The data of the first course were analyzed and conclusions were drawn on the solution of the problem of formation of a stable interest of students in physical training and healthy lifestyle.

Keywords: *physical readiness of students, motivation, testing, social survey, healthy lifestyle.*

References

1. Antonov A.Ya., Goryunov V.M., Losev A.S., Makhonin M.Yu., Mikhailova S.V., Poluyanov O.A.,

Polyakova T.A., Pyatkin E.V., Sidorova T.V., Semova S.G. Otsenka funktsional'nogo sostoyaniya studentov metodom indeksov [Evaluation of the functional state of students by indexes]. *Sovremennyye metody organizatsii*

trenirovochnogo protsessa, otsenki funktsional'nogo sostoyaniya i vosstanovleniya sportsmenov: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Modern methods of organization of training process, evaluation of functional status and rehabilitation: Materials of all-Russian scientific-practical conference]. Chelyabinsk, 2017. Pp. 7–10. (In Russ.).

2. Ivanova S.Yu., Apukhtina E.V. Formirovaniye polozhitelnoy motivatsii studentov vuza k regulyarnym zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom [Formation of positive motivation of students to regular classes in physical culture and sport]. *Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Problems of development of physical culture and sport in the new Millennium: materials of all-Russian scientific-practical conference]. Kemerovo, 2009. (In Russ.).

3. Sidorova T.V., Antonov A.Ya., Semova S.G. Informatsionnyye tekhnologii v uchebnom protsesse

distsipliny «fizicheskaya kul'tura» [Information technologies in the educational process of the discipline of «Physical culture»]. *Pedagog 3.0: podgotovka uchitelya dlya shkoly budushchego* [Pedagogue 3.0: teacher training for the school of the future: a collection of articles on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. N. Novgorod, 2016. Pp. 271–276. (In Russ.).

4. Sidorova T.V., Polyakova T.A., Mikhaylova S.V., Semova S.G. *Elektivnyye kursy po fizicheskoy kul'ture i sportu: uchebno-metodicheskoye posobiye. Chast' 2. Ozdorovitel'no-proflakticheskiye vozmozhnosti zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami* [Elective courses in physical culture and sports: educational and methodical manual. Part 2. Wellness-preventive potential of physical activity]. Arzamas, 2017. 79 p. (In Russ.).

5. Sharova N.V. *Obshchaya psikhologiya, psikhologiya lichnosti* [General psychology, personality psychology: educational and methodological benefits]. Yaroslavl, 2007. 264 p. (In Russ.).