

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**
Кошелева Е.А.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Введение. Физическое воспитание студентов вузов Украины, являясь обязательной учебной дисциплиной цикла «Гуманитарная и социально-экономическая подготовка», играет значительную роль в деле укрепления здоровья молодежи. Помимо этого, данная дисциплина должна способствовать решению ряда психофизических, социально-психологических и эстетических задач. В вузах физическое воспитание является не только обязательной дисциплиной учебного плана, но и важнейшим компонентом воспитания личности студента. Результаты физического воспитания имеют существенное значение при достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов [2,4]. Одним из наиболее информативных и значимых показателей результативности процесса физического воспитания в вузах является уровень 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. [1,3]. Особенно важной проблема обеспечения высокого уровня физической подготовленности выпускников вузов, становится в условиях интенсификации производства, повышения требований к качеству подготовки специалистов. Между тем, как свидетельствуют результаты научных исследований, уровень более 50% молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях Украины, не соответствует даже среднему уровню государственного стандарта физической подготовленности, гарантирующему стабильное здоровье [5,6]. Таким образом, проблема поиска путей совершенствования процесса физической подготовки студентов является достаточно актуальной.

Цель исследования: провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов различных вузов Приднепровского региона Украины в процессе обучения для определения путей совершенствования системы физического воспитания.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базах вузов г.Днепропетровска: Днепропетровского национального университета им.О.Гончара (ДНУ); Приднепровской академии строительства и архитектуры, (ПГАСА), Днепропетровского университета экономики и права им. А. Нобеля (ДУАН). Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ организационно-методических условий построения системы физического воспитания в различных вузах свидетельствует о том, что в каждом из них имеются свои особенности осуществления физической подготовки студентов. Различия касаются продолжительности изучения дисциплины «Физическое воспитание» по курсам, количества учебных часов, отведенных на ее изучение, подходов к изучению базового и элективного компонентов программы, видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, представленных в программах, организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами во внеучебное время. Так, в ДНУ им. О. Гончара изучение дисциплины "Физическое воспитание" осуществляется в течение всего периода обучения в вузе, за исключением выпускных семестров по 4 аудиторных часа в неделю. В каждом семестре планируется 4 модуля по следующим видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание. Во внеучебное время студенты имеют возможность посещать занятия в абонементных спортивных секциях или физкультурно-оздоровительных группах, которые действуют на базе спортивного комплекса университета.

В ПГАСА обязательные учебные занятия проводятся в течение 4 семестров по 4 часа в неделю. Каждый семестр содержит 2 модуля. 1-й модуль является базовым и включает элементы легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и плавание. 2-й модуль - элективный и при его изучении студентам предоставляется возможность свободного выбора вида спорта из тех, которые могут быть предложены вузом: бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика, плавание, фехтование, шейпинг, атлетическая гимнастика, таэквон-до, спортивное ориентирование. Во внеучебное время на базе спортивного комплекса ПГАСА организуют работу секции по различным видам спорта и оздоровительной физической культуры. Для студентов занятия в секциях бесплатные (количество занятий – 1 раз в неделю).

В ДУАН обязательные учебные занятия по физическому воспитанию проводятся на протяжении 7 семестров: первые 4 семестра по 4 часа аудиторных занятий в неделю, 5-й -7-й семестры – по 2 часа. На выбор студентам предложено 5 видов спорта: баскетбол, бадминтон, настольный теннис, атлетическая гимнастика, танцевальная аэробика. Во внеучебное время на базе ДУАН работают секции по тем же видам спорта. Занятия в секциях проводятся ежедневно, посещение секционных занятий для студентов бесплатное.

Для определения отношения студентов к действующей в вузе системе физического воспитания, изучения вопросов о посещаемости ими учебных занятий и степени участия в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе во внеучебное время нами был проведен анкетный опрос, в котором приняли участие 180 студентов основного учебного отделения указанных вузов.

На вопрос о том, как часто они пропускают занятия по физическому воспитанию без уважительных причин, 45 % студентов ДНУ, 36,6 % студентов ПГАСА и 53,3 % студентов ДУАН ответили, что почти никогда этого не делают; 38,3 % студентов ДНУ, 31,6 % студентов ПГАСА и 33 % студентов ДУАН - что пропускают занятия 3-4 раза за семестр; часто пропускают занятия 16,6 % студентов ДНУ, 31,8 % студентов ПГАСА и 14% студентов ДУАН. Таким образом, судя по результатам анкетного опроса, наиболее высокая посещаемость учебных занятий по физическому воспитанию наблюдается в ДУАН, самая низкая – в ПГАСА.

Качество организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузах во внеучебное время было оценено студентами следующим образом: 41,6% студентов ДНУ, 58,3% студентов ПГАСА и 71,6% студентов ДУАН считают, что их вуз предоставляет студентам благоприятные условия для занятий физической культурой во внеучебное время, 26,6% студентов ДНУ, 18,3% студентов ПГАСА и 8,3 % студентов ДУАН не удовлетворены организацией этих видов работы в их вузе, остальные студенты затруднились с оценкой, так как не интересуются возможностью заниматься физической культурой на базе их вуза во внеучебное время. По результатам анкетного опроса, во внеучебное время регулярно занимаются физической культурой и спортом 33,2 %

студентов ДНУ, 38,3 % студентов ПГАСА и 51,6 % студентов ДУАН. Такие результаты свидетельствуют о том, что создание вузом благоприятных условий для занятий физической культурой во внеучебное время способствует привлечению студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Для определения показателей физической подготовленности студентов в динамике обучения в вузе нами было проведено педагогическое тестирование, в котором приняли участие 90 студентов основного учебного отделения (юноши). Уровень развития основных физических качеств определялся при помощи контрольных испытаний, предусмотренных для студентов вузов Государственными тестами и нормативами определения физической подготовленности населения Украины: бег на 100 и 3000м, подтягивание на перекладине, челночный бег 4х9м, наклон вперед из положения сед. Исследования проводились в осенний период в с 2009 по 2012 годы (с 1-го по 4-й курсы).

Показатели физической подготовленности студентов в динамике обучения в вузе приведены в таблице 1.

Анализ показателей, приведенных в таблице 1 свидетельствует о том, что уровень развития быстроты и ловкости студентов всех вузов, в которых мы проводили исследования не претерпевает существенных изменений в процессе обучения в вузе. Так, показатели в беге на 100 м у студентов ДНУ с 1-го по 4-й курсы в среднем улучшаются на 0,14 с, у студентов ПГАСА ухудшаются на 0,15 с, а у студентов ДУАН ухудшаются на 0,40 с, однако все эти различия статистически недостоверны ($P > 0,05$). Средние показатели в тесте челночный бег 4х9 м у студентов ДНУ с 1-го по 4-й курс обучения в вузе улучшаются на 0,17 с, в то время как у студентов ПГАСА наблюдаются ухудшения результатов данного теста на 0,40 с, а у студентов ДУАН – на 0,50с ($P > 0,05$). Отсутствие достоверных изменений в показателях развития быстроты и ловкости может объясняться как тем фактом, что в системе физического воспитания студентов не уделяется достаточно времени выполнению упражнений способствующих развитию данных физических качеств, так и тем, что студенческий возраст не является периодом благоприятным для их развития.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов в процессе обучения в вузе

Курсы	ДНУ (n = 30)		ПГАСА (n = 30)		ДУАН (n = 30)	
	$X \pm \sigma$	m	$X \pm \sigma$	m	$X \pm \sigma$	m
Бег 100м, (с)						
1-й курс	14,07± 0,7	0,25	14,86±0,62	0,19	14,34 ± 0,88	0,23
2-й курс	13,99±0,68	0,24	14,58±0,71	0,21	14,41 ± 0,56	0,22
3-й курс	13,87±0,56	0,22	14,64±0,73	0,23	14,50 ± 0,68	0,26
4-й курс	13,93±0,54	0,18	15,01±0,67	0,25	14,74 ± 0,34	0,24
Бег 3000м, (мин.,с)						
1-й курс	14.13 ± 0,67	0,21	14.14 ± 1,01	0,27	14.47 ± 0,89	0,26
2-й курс	14.04 ± 0,58	0,24	14.10 ± 1,12	0,24	14.01 ± 0,65	0,22
3-й курс	14.01 ± 0,66	0,21	14.13 ± 0,87	0,22	13.38 ± 0,98	0,28
4-й курс	13.48 ± 0,54	0,22	14.01 ± 1,01	0,21	13.25 ± 0,85	0,23
Челночный бег 4х9м (с)						
1-й курс	9,35±0,48	0,15	9,66 ± 0,43	0,18	9,48 ± 0,44	0,20
2-й курс	9,20 ± 0,52	0,13	9,75 ± 0,61	0,16	9,54 ± 0,58	0,17
3-й курс	9,26± 0,50	0,11	10,01 ± 0,82	0,23	9,67 ± 0,61	0,12
4-й курс	9,18±0,42	0,08	10,06 ± 0,49	0,19	9,98 ± 0,56	0,14
Подтягивания в висе на перекладине (раз)						
1-й курс	11,8±3,38	1,07	11,5 ± 2,83	1,77	10,1 ± 3,41	1,12
2-й курс	12,2±3,51	1,38	11,9 ± 3,41	1,58	12,6 ± 4,5	1,28
3-й курс	12,5±3,54	1,26	12,3 ± 3,32	1,63	13,8 ± 3,5	1,34
4-й курс	12,5±5,61	1,44	12,4 ± 4,43	1,89	14,2 ± 4,8	1,42
Наклон вперед из положения сед (см)						
1-й курс	13,3 ± 5,18	1,64	12,1 ± 4,81	1,58	11,4 ± 4,55	1,53
2-й курс	14,2 ± 5,67	1,63	13,8 ± 5,59	1,94	13,6 ± 5,42	1,71
3-й курс	14,7 ± 6,54	1,78	14,0 ± 6,16	1,68	15,8 ± 5,25	1,65
4-й курс	15,1 ± 7,1	1,84	14,3 ± 6,96	1,51	16,2 ± 6,12	1,73

Позитивная динамика наблюдается в показателях развития выносливости у всех студентов. У студентов ДНУ показатели в тесте бег на 3000м с 1-го по 4-й курс улучшаются на 25с, у студентов ПГАСА – на 13с, однако эти изменения недостоверны ($P > 0,05$). Наибольшие положительные изменения в данном тесте наблюдаются у студентов ДУАН, их показатели в среднем улучшились на 1мин. 22с ($P < 0,05$). Похожая тенденция наблюдается в показателях развития силы и гибкости. Так в тесте подтягивания в висе на перекладине прирост результатов у студентов в среднем ДНУ составил 0,7 раза, у студентов ПГАСА – 0,9 раза ($P > 0,01$), а у студентов ДУАН – 4,1 раза ($P < 0,05$). В тесте наклон вперед из положения сед прирост показателей составил 1,8см у студентов ДНУ, 2,2см у студентов ПГАСА ($P > 0,05$) и 4,8 см у студентов ДУАН ($P < 0,05$).

Более выраженная позитивная динамика показателей физической подготовленности студентов ДУАН может объясняться тем фактом, что, как свидетельствует анализ организационно-методических особенностей системы физического воспитания в вузах и результаты анкетного опроса студентов, в ДУАН студентам предоставляются наиболее благоприятные условия для занятий во внеучебное время, а на учебных занятиях студентам - возможность свободного выбора вида спорта или физкультурно-оздоровительной системы из тех, которые может предложить кафедра физического воспитания. Такой подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы во внеучебное время приводит к более высокой посещаемости учебных занятий и к повышению уровня двигательной активности студентов за счет занятий в физкультурно-оздоровительных группах и спортивных секциях в свободное время

Таким образом, проведенные исследования дают основания для следующих **выводов**: Существующая в большинстве вузов система физического воспитания не способствует повышению уровня развития физических качеств студентов, так как обязательных учебных занятий по физическому воспитанию недостаточно для удовлетворения потребности организма лиц студенческого возраста в двигательной активности, а во внеучебное время занимается физическими упражнениями лишь небольшая часть студентов. Кроме того, значительный процент студентов часто пропускает занятия по физическому воспитанию без уважительных причин, в связи с тем, что их не удовлетворяет содержание занятий качество организации занятий, уровень материально-технического обеспечения, отсутствие возможности заниматься избранным видом спорта и т.д. Такая ситуация не только приводит к ухудшению состояния здоровья студентов, но и снижает качество их подготовки к будущей профессиональной деятельности. Для улучшения существующей ситуации необходимо:

-учитывать интересы студентов при составлении учебных программ, включая в систему занятий виды спорта и физкультурно-оздоровительные системы, пользующиеся популярностью среди молодежи;

-создавать студентам благоприятные условия для занятий физической культурой на базе вуза во внеучебное время;

-обеспечить учебный процесс по физическому воспитанию достаточным количеством методических рекомендаций и организовать систему индивидуальных консультаций для студентов, отдающим предпочтение самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П.Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593с.
2. Волков В.Л. Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник/ В.Л.Волков. – К: Освіта України, 2008. – 256с.
3. Волочий Ф. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I – V курсів з різним рівнем рухової активності / Ф.Волочий, М.Васильків // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012 – № 2 – С. 92 – 97.
4. Королев В.Г. Физическая подготовленность студентов-юношей младших курсов и ее динамика в процессе обучения в техническом университете / В.Г.Королев, В.В.Барадущкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011 - № 1 – С.58 – 62.
5. Пилипей Л. Гуманізація системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів /Л. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012 – № 1 – С. 43 – 47.
6. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Романенко. – Львів, 2003. – 26с.