

УДК 37.037.1

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

МОНАСТЫРЕВ Сергей Николаевич,

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, Воронежский государственный педагогический университет;

ВАЛИЕВ Сулейман Кашанович,

доцент кафедры физического воспитания, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова

АННОТАЦИЯ. Рассматривается физическая подготовленность студентов как показатель развития профессиональных способностей и жизнедеятельности организма в целом. Авторы подобрали разнообразные физические упражнения и предложили тактику их применения на занятиях, что в конечном итоге способствовало повышению уровня физической подготовленности и двигательной активности студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: воспитание, качества, физическая подготовленность, уровень развития, тактика применения, студенты.

MONASTYREV S.N.,

Cand. Pedagog. Sci., Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Voronezh State Pedagogical University;

VALIEV S.K.,

Docent of the Department of Physical Education, Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov

ENHANCING STUDENTS' PHYSICAL TRAINING LEVEL BY MEANS OF FORM BUILDING EXERCISES

ABSTRACT. In this article the physical training of students is regarded as a criterion for professional development and vital functioning of the organism in general. The authors made a selection of various physical exercises and proposed a strategy of applying them during classes, which ultimately contributed to the improvement of the overall level of physical training and motor activity of students.

KEY WORDS: education, qualities, physical training, level of development, strategy, students.

Постановка проблемы

Стремительное развитие современной науки, связанное с техническим прогрессом, большое количество информации, которая необходима настоящему специалисту, способствуют тому, что деятельность студента становится все более напряженной и интенсивной [2; 4]. В связи с этим возрастает и значение физической культуры как средства активного отдыха, повышения работоспособности и сохранения ее на протяжении всего периода обучения в вузе [3].

Исходя из того положения, что уровень физической подготовленности студента во многом влияет на высокую работоспособность, повышает сопротивляемость организма и устойчивость к простудным заболеваниям, большое значение придается двигательной активности, которая основывается на средствах и методах физического воспитания и является мощным стимулом для развития профессиональных способностей студентов и их жизнедеятельности [1; 3].

Каждое высшее учебное заведение, и ВГЛТУ не исключение, «должно стремиться к повышению уровня физической подготовленности студентов,

развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни» [3].

Поэтому «основной целью государственной важности остается совершенствование физической подготовленности молодого поколения» [2], а «сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием» [4].

Задачи, методы и организация исследования

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. На основании анализа литературных источников обобщить передовой опыт и обосновать методику повышения физических качеств студентов нефизкультурных факультетов.

2. Определить и оценить уровень развития физической подготовленности студентов.

3. Внедрить в учебный процесс методику применения упражнений разносторонней направленности для повышения уровня физической подготовленности студентов лесного и механического факультетов Воронежского государственного лесотехнического университета.

На первом этапе настоящих исследований были организованы обследования студентов 1-х курсов лесного и механического факультетов в количестве 40 человек.

Выбор для исследования контингента данных факультетов был связан с тем, что специфика будущей профессиональной деятельности и двигательная активность на них диаметрально противоположны и в процессе учебы решаются разные профессионально-производственные задачи.

Контрольные испытания, которые проводились в начале учебного года (сентябрь 2016 года), позволили определить уровень развития основных физических качеств студентов по следующим показателям:

– уровень общей выносливости определялся по показателям кросса на дистанции в 2000 м у девушек и в 3000 м – у юношей;

– уровень силовой подготовленности выявлялся по количеству повторений следующих упражнений: поднимание туловища из положения лежа у девушек и подтягивание на перекладине – у юношей;

– скоростная подготовленность определялась в беге на 100 м с высокого старта;

– результаты в челночном беге (ЗЧ10 м) давали возможность выявить координационные способности студентов.

Педагогические наблюдения за студентами 1-х курсов и педагогический эксперимент осуществлялись на базе спортивного зала и площадки университета в период с сентября 2016 по март 2017 года. Здесь были задействованы первокурсники тех же факультетов и в том же количестве, что и на начальном этапе работы.

Результаты исследования и их обсуждение

Основными задачами настоящего исследования являлись определение и оценка уровня физической подготовленности студентов лесного и механического факультетов.

Учебные занятия по физическому воспитанию для студентов 1-х курсов проводились два раза в неделю. Количество учебных часов, выделяемых на физическую подготовку на данных факультетах, было одинаковым, студенты обучались по единому учебному плану. Были и одинаковые контрольные нормативы (тесты), определяющие различные стороны физической подготовки.

При сопоставлении результатов тестирования с контрольными нормативами, определяющими уровень физической подготовленности, была дана оценка физических способностей студентов лесного и механического факультетов (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности студентов 1 курса

№ п/ п	Характеристика и направленность тестов	Юноши n=20					Девушки n=20						
		Оценка в очках					Сред. балл	Оценка в очках					Сред. балл
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
1	Общая выносливость (мин.). Бег на 2000 м – девушки/ Бег на 3000 м – юноши	1/	3/2	8/9	3/8	5/1	2,6/2,6	1/1	2/1	9/6	5/7	3/5	2,65/2,3
2	Силовая подготовленность. Поднимание туловища из положения лежа – девушки/ Подтягивание на перекладине – юноши (кол-во раз)	2/1	2/5	6/4	9/7	1/3	2,75/2,7	1/1	5/4	7/9	6/5	1/1	2,95/2,95
3	Скоростная подготовленность – бег на 100 м с в/с (сек.)	7/1	6/3	5/7	8/4	1/5	2,8/2,55	2/1	3/4	8/10	5/3	2/2	2,9/2,95
4	Координационная способность – челночный бег ЗЧ10 м (сек.)	2/	5/9	11/7	2/3	7/1	3,35/3,2	1/	8/3	6/7	5/6	7/4	2,85/2,45

Примечание: а) числитель – количество студентов лесного факультета; б) знаменатель – количество студентов механического факультета.

Как видно из таблицы, физическую подготовленность студентов лесного и механического факультетов можно оценить ниже среднего уровня.

Так, большинство студентов и студенток лесного факультета имело удовлетворительные оценки в беге на выносливость, тогда как большая часть студентов механического факультета в этом упражнении показала отрицательные результаты. Большое

количество неудовлетворительных оценок наблюдаются у представителей обоих факультетов и в упражнениях на силу и скорость.

Оценивая уровень координационных способностей студентов, необходимо отметить достаточное количество хороших результатов у девушек-географов, тогда как студентки исторического фа-

культета имели большее число неудовлетворительных оценок.

Анализируя показатели физической подготовленности студентов 1 курса не физкультурных факультетов по среднему оценочному баллу, можно отметить, что учащиеся имели результаты ниже среднего уровня по проявлению общей выносливости. У юношей лесного и механического факультетов он равнялся 2,6 баллов, тогда как у девушек лесного факультета этот показатель (2,65 балла) был выше на 0,35 балла, чем у девушек механического факультета.

По показателям силовой подготовленности как девушки лесного факультета, так и студентки механического факультета (2,95 балла), незначительно превосходили юношей-сокурсников, хотя и имели низкие результаты.

В проявлении скоростных способностей юноши лесного факультета по усредненному оценочному показателю были подготовлены лучше своих сверстников-механиков. Их оценка была соответственно равна 2,8 и 2,55 баллов. У девушек этих же факультетов незначительно лучшие показатели имели

представители механического факультета (2,95 балла). Хотя учащиеся лесного факультета отстали от них всего на 0,05 балла.

Оценивая уровень координационных способностей студентов, необходимо отметить сравнительно высокий средний балл у юношей-лесников (3,35 балла), тогда как их сверстники-механики отстали от них по этому показателю всего на 0,15 единиц. У девушек лесного факультета также отмечен лучший средний балл (2,85), чем у их сверстниц-механиков, хотя и те и другие студенты не вышли на уровень положительных оценок.

После предварительной оценки физической подготовленности студентов по тестам разносторонней направленности были сформированы группы, состоящие из 10 юношей и такого же количества девушек на каждом факультете, которые подбирались из числа студентов, показавших лучшие результаты в контрольных упражнениях.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов 1 курса лесного и механического факультетов представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов 1 курса

№ п/п	Характеристика и направленность тестов	Юноши (X±m)			Девушки (X±m)		
		Лесной факультет n=10	Механический факультет n=10	P	Лесной факультет n=10	Механический факультет n=10	P
1	Общая выносливость (мин.). Бег на 2000 м – девушки/ Бег на 3000 м – юноши	13.24,2±3,1	13.34,4±3,5	<0,05	11.43,1±3,2	11.45,7±3,4	>0,05
2	Силовая подготовленность. Поднимание туловища из положения лежа – девушки/ Подтягивание на перекладине – юноши (кол-во раз)	6,3±0,8	6,1±0,9	>0,05	32,4±1,1	29,7±1,3	>0,05
3	Скоростная подготовленность. Бег на 100 м с в/с (сек.)	14,1±0,05	13,9±0,06	<0,05	17,6±0,07	17,9±0,06	<0,05
4	Координационная способность – челночный бег 3Ч10 м (сек.)	7,9±0,05	8,0±0,04	>0,05	9,5±0,06	9,8±0,07	<0,01

Как видно из таблицы, юноши лесного факультета достоверно превосходили своих сверстников (P<0,05) в беге на выносливость (3000 м), тогда как девушки этого же факультета незначительно уступали девушкам механического факультета (P>0,05).

В тестах на проявление силовых способностей юноши и девушки лесного факультета имели результаты незначительно лучше, чем представители механического факультета (P>0,05).

Анализируя среднегрупповые показатели уровня скоростной подготовленности (бег на 100 м), необходимо отметить, что юноши механического факультета достоверно превосходили своих сверстников лесного факультета (P<0,05).

У девушек отмечается обратная закономерность: девушки лесного факультета были достоверно быстрее сверстниц-механиков (P<0,05).

При выполнении контрольного упражнения (челночный бег 3Ч10 м), определяющего уровень координационной способности, можно констатировать следующее: девушки лесного факультета были более координированы в своих двигательных действиях, чем девушки механического факультета (P<0,01); юноши лесного факультета в выполнении этого же теста показали результат, незначительно превышающий юношей-механиков (P>0,05).

Подводя итог анализу физической подготовленности студентов, необходимо отметить, что учащие-

ся лесного факультета были физически подготовлены лучше юношей и девушек механического факультета. Среднегрупповые показатели в большинстве контрольных упражнений у них были выше результатов, полученных при тестировании студентов механического факультета. Возможно, это связано со спецификой учебы на лесном факультете, где студенты во время учебных занятий проходят практику в полевых условиях.

Исходя из того положения, что физическая культура как обязательная учебная дисциплина должна присутствовать в вузе в течение всего периода обучения в виде теоретических и практических занятий, нами была предпринята попытка проследить за динамикой развития физической подготовленности студентов за первый год обучения.

В связи с тем, что основной объем учебного материала отводился на период адаптации, то есть на 1-й год обучения, когда учебные занятия проводились два раза в неделю, возможно было внесение корректив в подборе средств подготовки.

С учетом предварительных исследований была предпринята попытка выявить характер влияния различных физических упражнений, которые давались на практических занятиях, на развитие профессионально значимых и повышение уровня отстающих физических качеств студентов.

Поэтому, решая основную задачу настоящего исследования, в учебный процесс была введена методика применения упражнений разносторонней направленности для повышения уровня физической подготовленности студентов лесного и механического факультетов Воронежского государственного лесотехнического университета.

Суть методики заключалась в том, чтобы в недельный цикл, состоящий из двух занятий, включить разнообразные упражнения, охватывающие все физические качества и при правильной дозировке повышающие уровень физической подготовленности студентов.

На первом занятии недельного цикла, основной задачей которого являлось повышение уровня координационных способностей и быстроты движения, давались упражнения взрывной направленности (броски с разных положений отягощений, набивных мячей и ядер), средства на укрепление верхнего плечевого пояса (подтягивания, отжимания, лазание по деревьям).

Второе занятие, помимо средств на развитие мышц пресса и спины, включало комплексы упражнений на развитие общей и скоростной выносливости (бег на отрезках до 300 м, выполняемый в среднем темпе, и интенсивный кроссовый бег до 2 км). Величина и темп отрезков, а также интервалы отдыха между ними варьировались и зависели от физического состояния студентов, а также от погодных условий. Было также рекомендовано проводить учебные занятия в лесопарковой зоне.

По окончании учебного года нами были проведены контрольные тестирования по тем же упражнениям. Сравнивая результаты контрольных упражнений в конце учебного года с исходными показателями студентов лесного факультета (таблица 3), мы выявили, что обследуемый контингент повысил уровень физической подготовленности во всех тестах.

Таблица 3 – Показатели развития физических качеств студентов
1 курса лесного факультета по окончании учебного года

№ п/п	Характеристика и направленность тестов	Юноши n=10				Девушки n=10			
		Исходные данные X±m	Конечные данные X±m	P(t)	Прирост в %	Исходные данные X±m	Конечные данные X±m	P(t)	Прирост в %
1	Общая выносливость (мин.). Бег на 2000 м – девушки/ Бег на 3000 м – юноши	13.24,2±3,1	13.10,7±3,0	<0,01	1,6	11.43,1±3,2	11.30,7±3,5	<0,05	1,7
2	Силовая подготовленность. Поднимание туловища из положения лежа – девушки/ Подтягивание на перекладине – юноши (кол-во раз)	6,3±0,8	9,4±0,8	<0,01	49,2	32,4±1,1	38,9±1,4	<0,01	20,1
3	Скоростная подготовленность. Бег на 100 м с в/с (сек.)	14,1±0,05	13,9±0,05	<0,05	1,4	17,6±0,07	17,2±0,06	<0,01	2,3
4	Координационная способность – челночный бег 3Ч10 м (сек.)	7,9±0,05	7,7±0,04	<0,01	2,5	9,5±0,06	9,2±0,07	<0,01	3,1
5	Средний прирост показателей физической подготовленности по сумме всех тестов				13,7				6,8

В упражнениях на выносливость как юноши, так и девушки добивались определенных результатов, позволяющих достоверно констатировать по-

ложительные сдвиги. У юношей в беге на 3000 метров среднегрупповой результат повысился на 13,5 сек. (P<0,01), а у девушек в беге на выносливость

(2000 м) был равен 11 мин. 30,7 сек., что на 12,4 сек. лучше исходного показателя ($P < 0,05$).

Наибольший прирост результатов наблюдается в силовых упражнениях. Так, у юношей он составил 49,2%, тогда как у девушек он был равен 20,1%.

Результаты скоростной подготовленности (бег на 100 м) показали значительный и достоверный прирост в данном упражнении у девушек на 0,4 сек. ($P < 0,01$), тогда как у юношей он был равен 1,4% (0,2 сек.; $P < 0,05$).

В упражнении на координацию движений (челночный бег 3Ч10 м) девушки достоверно улучшили

свои результаты ($P < 0,01$), при приросте в 3,1%. У юношей среднегрупповой показатель был не столь значительный ($P < 0,05$), прирост составил всего 2,5%.

Анализируя результаты, показанные студентами механического факультета в начале и в конце учебного года (таблица 4), необходимо отметить значительный прирост результатов в силовых упражнениях. Так, юноши, выполняя подтягивания на перекладине, улучшили свои результаты на 45,4%, тогда как у девушек при выполнении упражнения в поднимании туловища из положения лежа этот показатель составил 18,2%.

Таблица 4 – Показатели развития физических качеств студентов 1 курса механического факультета по окончании учебного года

№ п/п	Характеристика и направленность тестов	Юноши n=10				Девушки n=10				
		Исходные данные $X \pm m$	Конечные данные $X \pm m$	P(t)	Прирост в %	Исходные данные $X \pm m$	Конечные данные $X \pm m$	P(t)	Прирост в %	
1	Общая выносливость (мин.). Бег на 2000 м – девушки/ Бег на 3000 м – юноши	13.34,7±3,5	13.21,5±3,0	<0,05	1,5	11.45,7±3,4	11.34,1±3,3	<0,05	1,5	
2	Силовая подготовленность. Поднимание туловища из положения лежа – девушки/ Подтягивание на перекладине – юноши (кол-во раз)	6,1±0,9	8,9±0,8	<0,01	45,4	29,7±1,3	35,1±1,2	<0,01	18,2	
3	Скоростная подготовленность. Бег на 100 м с в/с (сек.)	13,9±0,06	13,8±0,05	>0,05	0,7	17,9±0,06	17,7±0,06	<0,05	1,1	
4	Координационная способность – челночный бег 3Ч10 м (сек.)	8,0±0,04	7,8±0,05	<0,01	2,5	9,8±0,07	9,7±0,06	>0,05	2,0	
5	Средний прирост показателей физической подготовленности по сумме всех тестов					12,5				5,7

Оценивая итоговые результаты контрольных упражнений на выносливость, необходимо отметить достоверное улучшение данного физического качества как у юношей, так и у девушек (1,5%). Однако среднегрупповой результат незначительно превысил общую удовлетворительную оценку.

Сравнивая исходные и конечные результаты в контрольных упражнениях на проявление скоростных и координационных возможностей, мы можем сказать о слабой динамике прироста показателей. Только у юношей в челночном беге отмечается значительный прирост координационных способностей (2,5%), тогда как в остальных тестах он колебался на уровне 1%.

Заключение

Подводя итоги настоящего исследования, необходимо констатировать, что по уровню развития основных физических качеств студенты лесного и механического факультетов имели неудовлетворительные оценки в начале учебного года, что говорит об их слабой физической подготовленности.

Учебные занятия по физическому воспитанию в университете, подбор разнообразных средств и методов физической подготовки позволили повысить уровень физической подготовленности студентов и привести их к следующим показателям:

- а) лесной факультет: юноши – 13,7%, девушки – 6,8%;
- б) механический факультет: юноши – 12,5%, девушки – 5,4%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Богданов, О.А. Сравнительная динамика физического развития и физической подготовленности студентов-первокурсниц [Текст] / О.А. Богданов, Л.Н. Шелкова, И.П. Васютина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №8. – С. 35–37.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
3. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов [Текст] / К.Э. Столяр [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 9–11.
4. Яковлева, В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи [Текст] / В.Н. Яковлева // ScienceTime. – 2014. – №9. – С. 254–261.