

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6302649>

УДК 378.172

Сбитнева О. А.

Сбитнева Оксана Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно – Технологический Университет имени академика Д.Н. Прянишникова», Россия, 614990, г. Пермь, Петропавловская 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

Физическая подготовленность студентов как предмет научного исследования

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы развития физических качеств, физической подготовленности студентов. Раскрывается значимость физических нагрузок на уровень подготовленности. Проанализирован поиск эффективных средств и методов физической культуры в повышении уровня физической подготовленности. Анализируются результаты контрольных нормативов по требованиям вуза. Дается оценка развития основных физических качеств. В ходе исследования применены методы поиска, анализа, обобщения методической литературы; использован метод контрольных испытаний, проведен анализ полученных результатов. По результатам сдачи контрольных нормативов вуза выявлен уровень развития физических качеств, физической подготовленности. Зафиксирован высокий уровень развития силы, средний уровень развития гибкости и быстроты, у выносливости низкий уровень физического развития. Физическая подготовленность является показателем гармоничного физического развития, уровня здоровья, развития физических качеств, физического совершенствования.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, двигательная активность, физическая культура, работоспособность, физические нагрузки, комплекс упражнений, исследование.

Sbitneva O. A.

Sbitneva Oksana Anatolyevna, Senior lecturer of the Department of Physical Culture Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D. N. Pryanishnikova, Russia, 614990, Perm, Petropavlovsk 23. E-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru.

Physical readiness of students as a subject of scientific research

Abstract. The article discusses the problems of the development of physical qualities, physical fitness of students. The importance of physical activity on the level of fitness is revealed. The search for effective means and methods of physical culture in increasing the level of physical fitness is analyzed. The results of the control standards according to the requirements of the university are analyzed. The assessment of the development of basic physical qualities is given. In the course of the study, methods of search, analysis, generalization of methodological literature were applied; the method of control tests was used, the analysis of the results obtained was carried out. According to the results of passing the control standards of the university, the level of development of physical qualities and physical fitness was revealed. There is a high level of strength development, an average level of flexibility and speed development, endurance has a low level of physical development. Physical fitness is an indicator of harmonious physical development, the level of health, the development of physical qualities, physical improvement.

Key words: Physical fitness, physical qualities, motor activity, physical culture, working capacity, physical activity, a set of exercises, research.

Прогрессивный ритм жизни подвергает студентов интенсивным, напряженным нагрузкам в процессе умственной и физической деятельности. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании двигательных умений и навыков, высоком уровне развития жизненных сил, спортивных достижений, является одной из основных задач физического воспитания. Возрастает значение физического развития, активности, подготовленности. Физическая культура выступает как средство оптимизации режима жизни, активного отдыха, уровня здоровья, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения, обеспечивая полноценную социальную и профессиональную деятельность. Уровень физической подготовленности способствует развитию умственной и физической работоспособности. Физическая подготовленность создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда [3].

Оценка физической подготовленности – эффективный способ мотивации студентов к занятиям физической культурой, возможность исследования уровня физической подготовленности, подбора средств совершенствования техники выполнения упражнений, организации форм и методов занятий. На фоне повышения общей физической подготовленности совершенствуются физические качества и двигательные навыки, необходимые в будущей производственной деятельности [5]. Контроль и

исследования физической подготовленности выполняют важную роль в физическом воспитании.

Цель исследования – анализ показателей уровня физической подготовленности студентов.

Задачи исследования – изучить и проанализировать методическую литературу по теме, провести контрольные испытания и проанализировать результаты контрольных нормативов, выявить уровень физической подготовленности студентов, разработать комплексы упражнений для дальнейшего управления тренировочным процессом.

Методы исследования. Среди студентов Пермского Аграрно - Технологического Университета имени Д.Н. Прянишникова проведены контрольные испытания и одновременно применен метод педагогического наблюдения, результаты которых затем подвергнуты математическому анализу. В исследовании участвовали 23 юноши - студенты инженерного факультета в возрасте 18-23 лет. Метод контрольных испытаний применен с помощью тестов обязательной программы вуза по пятибалльной шкале. Педагогический контроль осуществлялся за контрольными тестами, определяющими уровень развития физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы. (Табл. 1,2,3,4). В ходе исследования проведен анализ полученных данных. Разработаны рекомендации для повышения физической подготовленности, разработаны упражнения для развития основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты. Результаты позволили подобрать новые средства, исходя из целей и задач.

Таблица 1. Оценка выносливости по таблице контрольных тестов вуза.

Тест	5	4	3	2	1	Не выполнили норматив
Бег 3000 м	4,3%	-	30,4%	8,6%	56,7%	-
Бег на лыжах 5км	4,3%	13,0%	4,3%	4,3%	26,0%	48,1%

Таблица 2. Оценка быстроты по таблице контрольных тестов вуза.

Тест	5	4	3	2	1	Не выполнили норматив
Бег 100 м	30,4%	60,8%	4,3%	4,5%	-	-

Таблица 3. Оценка гибкости по таблице контрольных тестов вуза.

Тест	5	4	3	2	1	Не выполнили норматив
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	39,1%	39,1%	13,3%	4,3%	4,2%	-

Таблица 4. Оценка силы по таблице контрольных тестов вуза.

Тест	5	4	3	2	1	Не выполнили норматив
Подтягивание из виса на высокой перекладине	47,8%	26,0%	8,6%	4,3%	13,3%	-

В результате исследования выявлен низкий уровень развития выносливости, наблюдается большой процент учащихся, не сдавших контрольный норматив на лыжах – 48.1%, сдавших бег 3000м на 1 балл – 56.7%. Уровень выносливости свидетельствует о состоянии здоровья, физической подготовленности, работоспособности.

Обучение в университете – это сложный процесс, требующий от студентов длительного времени, психической и физической подготовки [1]. Степень выносливости влияет на состояние организма в течение учебного, рабочего дня. Для развития выносливости, студентам предложен комплекс упражнений (Табл. 5). По ре-

зультатам контрольных тестов на гибкость, выявлен средний уровень развития. Большинство респондентов – 39.1% сдали норматив на 5 и 4 балла, отсутствуют студенты, не выполнившие норматив (Табл. 6). Анализ показателя физического качества - «сила» - показал хороший результат, 47.8% испытуемых сдали норматив на 5 баллов, это высокий уровень развития силы, не сдавших контрольный тест, нет (Табл.7). Наблюдается, что быстрота развития на среднем уровне, это доказывается результатами: на 5 баллов сдали 30.4% студентов, 4 балла большинство учащихся – 60.8%, не сдавших тест не выявлено (Табл 8).

Таблица 5. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

Длительный бег	1-1.5 часа
Прыжки через скамейку	1 минута, 5-7 подходов
Упор присев, упор лежа	10-15 раз, 3-5 подходов
Прыжки с выпадами вперед	10-15 раз, 5-7 подходов
Бег по пересеченной местности	3-5 км
Подтягивание	1 минуту, 3-5 подходов
Планка	30, 40, 50 секунд, 2-3 подхода
Прыжки на скакалке	80-100 раз, 3-5 подходов

Таблица 6. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Наклоны туловища в стороны	15-20 раз
Вращение руками вперед, назад	15-20 раз
Наклоны вперед, назад	15-20 раз
Упражнение «Мостик»	30 секунд, 4-5 подходов
Упражнение «Лодочка»	30 секунд, 4-5 подходов
Выпады вперед, в стороны	30 секунд, 5-6 подходов
Махи ногами вперед, назад	30 секунд, 4-5 подходов
Упражнение «Шпагат»	30 секунд, 3-4 подхода

Таблица 7. Комплекс упражнений на развитие силы.

Отжимание	20-30 раз, 3-4 подхода
Подтягивание	10-20 раз, 3-4 подхода
Упражнения с гантелями: жим, тяга	10-15 раз, 3-4 подхода
Жим штанги	10-15 раз, 3-4 подхода
Приседания со штангой	10-15 раз, 3-4 подхода
Становая тяга	5-7 раз, 3-4 подхода
Махи с гирей	10-15 раз, 3-4 подхода

Таблица 8. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

Бег из разных исходных положений	3-4 раза
Бег с максимальной скоростью 50-70м	3-4 раза
Бег с ходу 30м	4-5 раз
Многоскоки 30-40м	3-4 раза
Челночный бег	2x10м, 4x10м, 2x15м, 5x30м
Прыжки на одной ноге через отметки 30м	3-5 раз
Быстрый бег через отметки 30м	3-4 раза

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что сила у обучающихся развита на высоком уровне; гибкость и быстрота - на среднем уровне физического развития; выносливость на низком уровне. После данной диагностики студентам предложены комплексы упражнений на развитие физических качеств. Определен средний уровень физической подготовленности. Выявленный уровень физической подготовленности, развития физических качеств позволяет раскрыть индивидуальные способности и резервы организма, использовать предложенные средства и методы для успешной сдачи контрольных нормативов [2]. Двигатель-

ная активность – это один из значимых компонентов здорового образа жизни студентов, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта [4]. Систематические физические нагрузки расширяют возможности организма и готовность к адаптации, оказывают оздоровительный и профилактический эффект, способствуют неуклонной тенденции к росту уровня физической подготовленности. Непрерывность тренировочного процесса создает оптимальные условия для физического совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт. 2007. 464с.

2. Методики диагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990.256 с.
3. Полкова К.А. Физическая подготовленность студентов ТИ(Ф)СВФУ в субъективных и объективных показателях // Международный студенческий научный вестник, 2017. №3. 28 с.
4. Сбитнева О.А. Оценка уровня физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса // Развитие образования, 2021. Т.4. №2. С.69-73.
5. Физическая культура / И.П.Залетаев, В.П.Шеянов, Б.И.Загорский и др. М.: Высш.шк. 1984.287с.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Kuramshin Ju.F. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. M.: Sovetskij sport. 2007. 464s.
2. Metodiki diagnostiki v sporte. M.: Prosveshhenie, 1990.256 s.
3. Polkova K.A. Fizicheskaja podgotovlennost' studentov TI(F)SVFU v sub#ektivnyh i ob#ektivnyh pokazateljah // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik, 2017. №3. 28 s.
4. Sbitneva O.A. Ocenka urovnja fizicheskoj podgotovlennosti budushhih specialistov agropromyshlennogo kompleksa // Razvitie obrazovanija, 2021. T.4. №2. S.69-73.
5. Fizicheskaja kul'tura / I.P.Zaletaev, V.P.Shejanov, B.I.Zagorskij i dr. M.: Vyssh.shk. 1984.287s.

Поступила в редакцию 14.02.2022.

Принята к публикации 19.02.2022.

Для цитирования:

Сбитнева О. А. Физическая подготовленность студентов как предмет научного исследования // Гуманитарный научный вестник. 2022. №2. С. 96-100. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2022/02/Sbitneva.pdf>