

Copyright © 2014 by Academic Publishing House *Researcher*



Published in the Russian Federation
European Researcher
Has been issued since 2010.
ISSN 2219-8229
E-ISSN 2224-0136
Vol. 74, No. 5-1, pp. 869-874, 2014

DOI: 10.13187/issn.2219-8229
www.erjournal.ru



UDC 796.015

The Dynamics of the Physical Training of Students During Their Studying At The University

Lyudmila V. Malygina

Sochi State University, Russian Federation
354000, Sochi, Sovetskaya St., 26 a
PhD, Associate Professor

Abstract. The article considers the dynamics of students' physical fitness in the course of education in higher educational institution. The features of the dynamics of students' physical fitness from one course of studies to another are determined in the accordance with the results of compulsory tests. The variation value of educational tests results, expressed in relative figures is presented. It enables to compare progress of students with different fitness level. The features of dynamics of physical fitness of young males are compared with the ones of young women. The plan to optimize physical training classes with students during the whole period of education in higher educational institution is offered.

Keywords: physical training; students; educational tests; dynamics of physical fitness.

Введение. В научно-методической литературе отмечается, что существуют определенные сложности, связанные с анализом результатов, характеризующих динамику физической подготовленности студентов [1 - 5 и др.]. Это обусловлено тем, что:

- используются различные тесты (бег на 3000 м и 12 минутный бег, челночный бег 3x10 м и 5x10 м и т.д.);
- отсутствует описание условий проведения тестирования (прыжок в длину выполняется в яму с песком или на гимнастические маты и т.д.);
- какое при этом измерительное оборудование использовалось, а это во многом оказывает влияние на получаемые результаты и, как следствие, на выводы которые делают авторы.

Анализ особенностей динамики физической подготовленности студентов на протяжении всего учебного процесса в вузе, позволяет выявить положительное и негативное влияние, связанное с особенностями построения учебного процесса, особенностями планирования и использования тех или иных средств физической культуры. Во многих исследованиях [1 - 10 и др.] приводятся результаты снижения уровня физической подготовленности и ухудшение состояния здоровья абитуриентов, поступающих в вуз. Занятия физической культурой в вузе должны быть направлены на исправление создавшегося положения. Предполагается, что выявленные особенности динамики физической подготовленности студентов на протяжении всего учебного процесса, позволят повысить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Организация и методы исследования. Исследование было организовано и проведено на кафедре физического воспитания СГУ. Были использованы педагогические **методы исследования:** анализ литературы, педагогические тестирования, методы математической статистики. Для этого в начале и в конце учебного года проводилось тестирование физической подготовленности студентов первого-четвертого курсов по трем обязательным тестам (бег на 100 м, бег на 3000 м - юноши и 2000 м - девушки, подтягивания на высокой перекладине - юноши и поднимание туловища из положения лежа - девушки).

Бег на 100 м с высокого старта. Тестирование проводилось на дорожке стадиона. Регистрация результатов в этом тесте осуществлялась ручным электросекундомером с точностью 0,01 с. После разминки (25-30 минут) студенты выполняли по две попытки в беге с интервалом семь - десять минут, что вполне достаточно для полного восстановления. В зачет принималась лучшая из двух попыток.

Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Тестирование проводилось на дорожке стадиона. Регистрация результатов в этом тесте осуществлялась ручным электросекундомером с точностью 0,01 с.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - девушки. Упражнение выполнялось на гимнастическом мате. В исходном положении ноги были согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, подъем туловища производился до касания локтями бедер. Результатом теста являлось количество подъемов (раз), выполненных за 30 секунд. Выполнялась одна попытка.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - юноши. Подтягивание выполнялось на высокой перекладине хватом сверху, по правилам соревнований.

Результаты исследования и обсуждение. Под воздействием академических занятий физической культурой на первом и втором курсах вуза произошли достоверные положительные изменения результатов всех тестов, характеризующих физическую подготовленность студентов. Это согласуется с результатами других исследователей [1, 2, 3, 7, 10 и др.] и обусловлено тем, что значительно по сравнению со школой, увеличилась время занятий физической культурой в рамках учебного расписания.

На третьем курсе у юношей и девушек, уровень подготовленности по результатам в беге на 100 метров, на 2000 и 3000 метров, а так же количество подниманий туловища у девушек, имеет тенденцию к улучшению, однако, эти изменения статистически не достоверны. Достоверно ($p < 0,05$) улучшились результаты в подтягивание на высокой перекладине у юношей.

Физическая подготовленность студентов четвертого курса характеризуется достоверным снижением результатов в беге на 100 м у девушек, что возможно связано со значительным уменьшением двигательной активности студенток (выходят замуж, работают и т.д.). Результаты остальных тестов у девушек и большинство тестов у юношей, за время обучения на четвертом курсе достоверно не изменились. Поэтому воздействие академических занятий физической культурой один раз в неделю (2 часа) можно рассматривать, как поддерживающие.

Поскольку уровень физической и функциональной подготовленности студентов разных групп одного курса имеет существенные отличия, программа математической обработки результатов исследования помимо расчета средних значений и стандартных отклонений результатов каждого теста, предусматривала анализ динамики подготовленности выраженной в относительных единицах (%). За 100 % принимался результат, показанный в начале учебного года. В настоящей работе использованы оба методических подхода.

На рисунке 1 (девушки) и 2 (юноши) представлена относительная величина изменения физической подготовленности студентов в основных двигательных тестах.

В беге на 100 метров, как у девушек, так и у юношей за первые два курса обучения в вузе отмечается наибольшая величина положительных изменений результатов теста. Затем, на третьем и четвертом курсах обучения в вузе, регистрируется значительное снижение темпов прироста результатов, и даже, отрицательная динамика результатов в беге на 100 м, как у девушек, так и у юношей, что свидетельствует о необходимости включения дополнительных (факультативных) занятий для студентов старших курсов.

Динамика результатов в беге на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши)

характеризуется аналогичными изменениями. На первых двух курсах темпы улучшения результатов в беге на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши) самые высокие, затем на третьем курсе, результаты у девушек улучшились на 0,51 %, а у юношей на 0,89 %, т.е., практически не изменились (рис. 1, 2).

На четвертом курсе происходит дальнейшее снижение положительной динамики, отмечается даже незначительная отрицательная динамика. Следует отметить, что данные тесты являются самыми нелюбимыми у студентов и во многом их отношение влияет на результаты тестирования. Выполнив норматив, на тройку студенты не предпринимают попыток его улучшить, что, по-видимому, связано с необходимостью проявления волевых усилий.

Динамика подготовленности студентов в тестах силовой направленности (подтягивании на высокой перекладине, юноши и поднимании туловища из положения лежа, девушки), несколько отличается от динамики других обязательных тестов. Каждый курс обучения, характеризуется положительными изменениями уровня подготовленности результатов этих тестов, как у юношей, так и у девушек.

Следует отметить, что за время обучения на первом и втором курсах величина положительных изменений в результатах этих тестов значительно выше, чем на третьем и четвертом курсах обучения (рис. 1, 2). Это косвенно свидетельствует о положительном влиянии двух занятий в неделю.

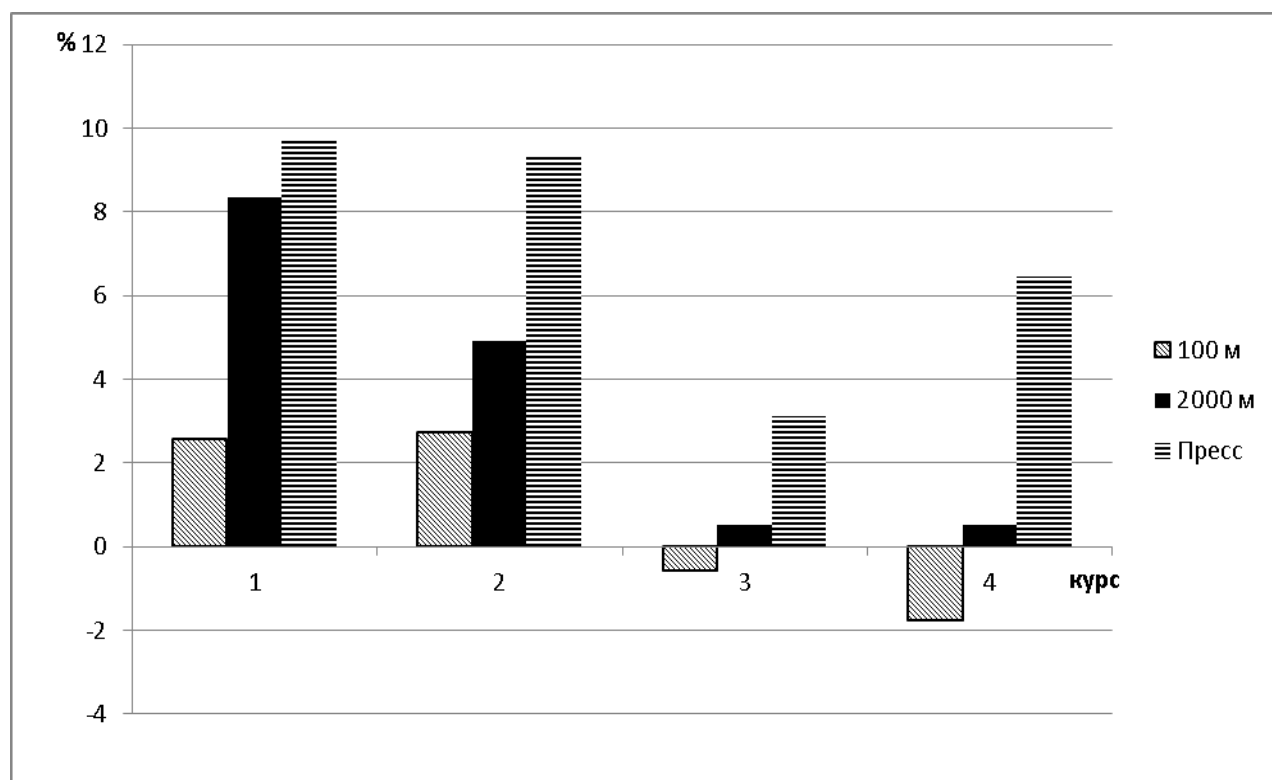


Рис. 1. Динамика физической подготовленности студенток за время обучения в вузе (от первого до четвертого курса)

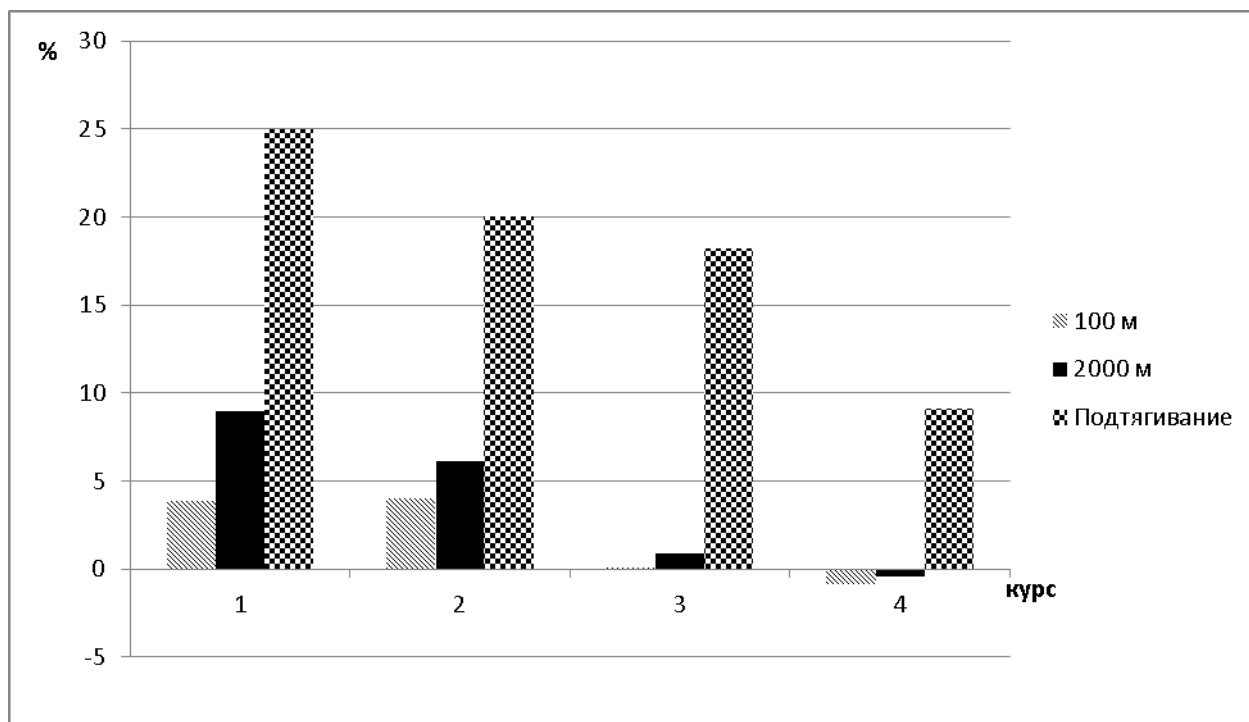


Рис. 2. Динамика физической подготовленности студентов (юношей) за время обучения в вузе (от первого до четвертого курса)

Следует отметить, что положительная динамика результатов этих тестов на третьем и четвертом курсах, обусловлена дополнительными самостоятельными выполнениями этих тестовых двигательных заданий во вне учебное время. Поддержанию и развитию определенных мышечных групп (мышц живота – девушки и сгибателей рук - юноши) студентами всех курсов уделяется повышенное внимание, что установлено в ходе устного опроса.

К особенностям динамики физической подготовленности студентов следует отнести тенденцию снижения всех результатов обязательных тестов за время летней экзаменационной сессии и каникул. К началу нового учебного года физическая подготовленность студентов снижается по сравнению с подготовленностью в конце учебного года. Это проявляется более выражено на третьем и четвертом курсах обучения. По-видимому, это связано с изменением двигательной активности студентов в различные периоды учебного процесса, с тем, что большинство студентов работают на каникулах и работа не связана с движениями и т.д.

Заключение. В связи с тем, что студенты занимались по единой программе, тестирование проводилось в одинаковых условиях и т.д., представляется, что полученные результаты отражают имеющиеся тенденции и позволяют аргументировано судить о динамике уровня физической подготовленности студентов за время обучения в вузе.

Анализ полученных в ходе исследования результатов позволяет сделать заключение о том, что основными особенностями динамики физической подготовленности студентов на протяжении всего учебного процесса в вузе являются:

- положительные, позитивные изменения результатов, характеризующих уровень физической подготовленности студентов первого и второго курсов. Эти изменения произошли под воздействием двухразовых академических занятий физической культурой в неделю;

- значительное снижение темпов прироста уровня физической подготовленности студентов третьего и четвертого курсов, обусловлено уменьшением времени отводимого на академические занятия физической культурой в рамках учебного расписания (одно занятие в неделю). Это снижение более выражено в результатах тестов,

характеризующих уровень развития выносливости (бег на 2000 и 3000 метров).

Исследование динамики результатов педагогических тестов, вызванной академическими занятиями физической культурой, может рассматриваться, как основное условие, позволяющее разработать практические рекомендации по повышению эффективности процесса построения занятий. Полученные в исследовании факты дают дополнительные аргументы в пользу того, что использование дополнительных занятий физической культурой на третьем и четвертом курсах позволит улучшить динамику физической и функциональной подготовленности студентов, повысить эффективность физического воспитания студентов. Поэтому, необходимо изменить организационно-методические условия, а именно, проводить занятия физической культурой два раза в неделю на первом – третьем курсах. Это позволит повысить тренировочное воздействие академических занятий физической культурой

Примечания:

1. Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Георгий Русланович Авсарагов. Набережные Челны, 2010. 23 с.

2. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Васильковская. Краснодар, 2009. 139 с.

3. Гусарова Н.Н. Эффективность развития скоростных способностей студентов на основе данных оперативного контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Н. Гусарова. Майкоп: АГУ, 2005. 22 с.

4. Федякин А.А. Уровень и динамика физической подготовленности студентов Адыгейского государственного университета / А.А. Федякин, Я.К., Коблев, А.А. Шагуч // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: материалы междунар. научно-практич. конф. Майкоп: АГУ, 1997. С. 30-32.

5. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121, Saarbrücken, Germany, 2012. 163 с. ISBN 978-3-8473-9453-2.

6. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. Ростов н/Д: Феникс, Краснодар: Неоглори, 2008. 700 с. ISBN 978-5-222-14485-5.

7. Шагуч А.А. Комплексное использование физических упражнений и средств закалывания на занятиях физическим воспитанием в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шагуч Аслан Анзаурович. Майкоп, 1997. 22 с.

8. Горелов А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения / А.А. Горелов [с соавт.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 1 (47). С. 28-33.

9. Yulia A. Tumasyan, Yulia A. Vasylovskaya, Lyudmila V. Malygina Organisational and Educational Conditions and Methods of Using Terrain Cure and Tourism in Physical Training // European Researcher. 2014. № (68) 2-1. С. 277-281

10. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов вузов: проблемы и пути повышения качества учебного процесса / А.А. Федякин // Физическая культура студентов: материалы Санкт-Петербургской 59 международной научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. СПб: Изд-во «Олимп-СПб», 2010. С. 81-82.

УДК 796.015

Динамика физической подготовленности студентов за время обучения в вузе

Людмила Валентиновна Малыгина

Сочинский государственный университет, Российская Федерация
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26 а
Кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация. В статье рассматривается динамика физической подготовленности студентов за время обучения в вузе. Установлены особенности динамики физической подготовленности студентов от курса к курсу по результатам обязательных тестов. Представлена величина изменения результатов педагогических тестов, выраженная в относительных единицах, что позволяет сопоставить достижения студентов с разным уровнем подготовленности. Установлены особенности динамики физической подготовленности юношей по сравнению с девушками. Предложены пути оптимизации построения и планирования занятий по физической культуре со студентами, на весь период обучения в вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание; студенты; педагогические тесты; динамика физической подготовленности.