

ОЦЕНКА ОБЩЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ СТУДЕНТОК ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

© 2020 О. В. Крестьянинова, Д. С. Григорьев

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (Киров, Россия)

В современных условиях учебного процесса предполагается проведение регулярного мониторинга физической подготовленности студентов для улучшения качества занятий физической культурой. В статье определен общий и средний уровень физической кондиции студенток первого-третьего курсов Вятского государственного университета. Хорошие показатели у девушек выявлены в скоростно-силовых упражнениях, слабые – в упражнениях на силу. Средние результаты в полученных тестах представлены в диаграмме.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность, мониторинг, тесты, студентки, общий уровень физической кондиции.

Студенты являются наиболее динамичной социальной группой, которая в стадии формирования социальной и физиологической зрелости хорошо адаптируется к набору факторов социальной и природной среды и в то же время находится под высоким риском проблем со здоровьем. Подчеркивая связь между здоровьем и будущей профессиональной деятельностью, Б.Г. Акчурин отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, что позволяет ему в полной мере реализовать свои творческие возможности [2].¹

По нашим данным, из 102 обследованных студентов 1-го курса факультета истории, политических наук и культурологии основную группу здоровья имеют 48,0 %, подготовительную – 25,5 %, специальную – 20,6 %, освобождены – 5,9 % [9]. На рост численности студентов специальной медицинской группы к третьему курсу влияют такие факторы, как: несоблюдение режима дня, проблемы в учебе, а также снижение привычной двигательной активности, к тому же у некоторых ребят могут возникать трудности во взаимоотношениях с окружающими и отсутствие самостоятельности.

В связи с этим основной задачей при проведении занятий со студентами является отбор эффективных инструментов и методов для улучшения здоровья и правильного фи-

зического развития. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, сильнее в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социальные и бытовые неудобства. Поэтому принятие постановления Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» оказалось актуальным (№ 916 от 29.12.2001 г.) [1]. Многие, такие как, Ю. Н. Вавилов, С. И. Изаак, Б. Х. Ланда, С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев отмечают необходимость контроля показателей физической подготовленности [3, 4, 7, 8]. Автор также несколько лет работает над этой сферой изучения физической подготовленности молодежи [5, 6].

Цель данного исследования – провести комплексную оценку физической подготовленности студенток 1-3-х курсов Вятского государственного университета.

Задачи исследования: оценить общий уровень физической кондиции студенток и определить средние результаты по отдельным видам упражнений.

Объект и методика исследования: весной 2019 года были обследованы 38 студенток факультета исторических, политических наук и культурологии Вятского государственного университета с использованием методики комплексной оценки физической кондиции человека Ю. Н. Вавилова, Б. Х. Ланда [3, 7]. Все студентки занимались по программе «элективные дисциплины и модули по физической культуре и спорту» в своих группах один раз в неделю.

Крестьянинова Ольга Викторовна – ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», старший преподаватель, olga.krestyaninova43@mail.ru.
Григорьев Дмитрий Сергеевич – ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», студент, m190498@mail.ru.

Проводились следующие тесты: бег на 1000 м с высокого старта (сек); наклон вперед из положения сидя (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); прыжок в длину с места на гимнастический мат (см); поднимание туловища из положения

лежа на спине за 30 секунд (кол-во раз); удержание тела в вися на перекладине (сек) [7]. На основании результатов тестирования вычисляли общий уровень физической кондиции (ОУФК) студенток (табл. 1).

Таблица 1
Результаты общего уровня физической кондиции (ОУФК) студенток 1-3 курса

№ п/п	Возраст	Результаты в тестах												ОУФК	
		ОР	О	ПР	П	СР	С	ВР	В	НР	Н	БР*	Б**	Результат	Оценка
1	19	13	-0,2	180	0	28	0,4	25	-0,4	21	0,6	306	-0,2	0,05	Хорошо
2	19	10	-0,4	160	-0	22	0,1	20	-0,5	22	0,7	287	-0,1	-0,04	Хорошо
3	19	11	-0,3	187	0,1	24	0,2	4	-0,9	24	0,8	318	-0,2	-0,05	Хорошо
4	21	19	0,27	176	0,1	24	0,3	18	-0,5	7	-0,4	310	-0,1	-0,06	Хорошо
5	22	10	-0,3	170	0,1	24	0,4	9	-0,7	13	0,2	288	-0	-0,07	Хорошо
6	21	5	-0,7	184	0,1	19	0,1	16	-0,5	19	0,6	302	-0,1	-0,1	Хорошо
7	19	10	-0,4	180	0	20	0	6	-0,9	21	0,6	302	-0,1	-0,12	Хорошо
8	19	9	-0,4	183	0	25	0,3	2	-1	19	0,5	320	-0,2	-0,14	Хорошо
9	19	7	-0,6	184	0	23	0,2	5	-0,9	18	0,4	307	-0,2	-0,17	Хорошо
10	18	4	-0,8	192	0,1	27	0,3	0	-1	18	0,4	268	-0	-0,17	Хорошо
11	19	7	-0,6	154	-0	22	0,1	10	-0,8	20	0,5	335	-0,3	-0,18	Хорошо
12	19	0	-1	185	0,1	22	0,1	3	-0,9	24	0,8	323	-0,2	-0,19	Хорошо
13	20	2	-0,9	185	0,1	26	0,4	10	-0,7	13	0,1	310	-0,2	-0,21	Удовл.
14	19	10	-0,4	185	0,1	25	0,3	25	-0,4	5	-0,6	310	-0,2	-0,21	Удовл.
15	19	11	-0,3	172	-0	19	-0	7	-0,8	14	0,1	312	-0,2	-0,22	Удовл.
16	19	0	-1	170	-0	22	0,1	6	-0,9	18	0,4	306	-0,2	-0,26	Удовл.
17	19	5	-0,7	173	-0	31	0,6	0	-1	11	-0,2	333	-0,3	-0,26	Удовл.
18	18	13	-0,2	170	-0	21	0	15	-0,6	5	-0,6	292	-0,1	-0,27	Удовл.
19	18	10	-0,4	160	-0	25	0,2	0	-1	11	-0,2	309	-0,2	-0,27	Удовл.
20	19	0	-1	190	0,1	20	0	12	-0,7	16	0,2	331	-0,2	-0,27	Удовл.
21	20	5	-0,7	140	-0	23	0,2	11	-0,7	7	-0,4	305	-0,1	-0,32	Удовл.
22	19	0	-1	178	0	24	0,2	0	-1	16	0,2	373	-0,4	-0,33	Удовл.
23	19	8	-0,5	183	0	22	0,1	4	-0,9	5	-0,6	324	-0,2	-0,35	Удовл.
24	19	9	-0,4	174	-0	21	0,1	11	-0,7	2	-0,8	382	-0,4	-0,4	Удовл.
25	19	6	-0,6	178	0	17	-0	3	-0,9	9	-0,3	412	-0,6	-0,43	Удовл.
26	19	3	-0,8	163	-0	22	0,1	0	-1	2	-0,8	324	-0,2	-0,48	Удовл.
27	19	0	-1	170	-0	19	-0	0	-1	4	-0,7	301	-0,1	-0,49	Удовл.
28	21	0	-1	138	-0	17	-0	0	-1	4	-0,7	340	-0,2	-0,52	Удовл.
29	19	0	-1	158	-0	15	-0	4	-0,9	4	-0,7	326	-0,2	-0,53	Удовл.
30	19	0	-1	115	-0	12	-0	0	-1	12	-0,1	403	-0,5	-0,56	Удовл.
31	19	0	-1	160	-0	15	-0	0	-1	6	-0,5	403	-0,5	-0,57	Удовл.

32	18	3	-0,8	182	0	22	0	9	-0,8	-11	-1,8	290	-0,1	-0,58	Удовл.
33	19	0	-1	160	-0	20	0	15	-0,6	-7	-1,5	337	-0,3	-0,59	Удовл.
34	20	0	-1	170	-0	17	-0	0	-1	-5	-1,4	312	-0,2	-0,62	Неуд.
35	19	0	-1	130	-0	22	0,1	0	-1	-1	-1,1	420	-0,6	-0,64	Неуд.
36	19	0	-1	112	-0	21	0,1	0	-1	-2	-1,2	417	-0,6	-0,67	Неуд.
37	19	0	-1	135	-0	22	0,1	0	-1	-7	-1,5	363	-0,4	-0,67	Неуд.
38	20	0	-1	158	-0	15	-0	8	-0,8	-18	-2,5	351	-0,3	-0,82	Неуд.
М** *	19	5	-0,7	167	-0	21	0,1	7	-0,8	8,9	-0,3	330	-0,2	-0,34	Удовл.

* – ОР, ПР, СР, ВР, НР, БР – результат студента в данном упражнении;

** – О, П, С, В, Н, Б – результат в упражнении, вычисленный по формуле [7].

*** – М – среднее значение по выборке.

В результате проведенного исследования определили, что хороший уровень физической кондиции имеет 12 девушек (31,6 %), удовлетворительный – 21 (55,3 %) и неудовлетворительный – 5 (13,1 %) сту-

денток (табл. 2). Исследование так же выявило, что никто из девушек не показал «супер» и «отличный» уровень физической подготовленности и отсутствуют результаты в «опасной зоне» [7].

Таблица 2

Уровень физической кондиции девушек 1-3 курсов

Оценка ОУФК	Всего	
	n=38	%
Супер	0	0
Отличный	0	0
Хороший	12	31,6
Удовлетворительный	21	55,3
Неудовлетворительный	5	13,1
Опасная зона	0	0

Отметим, что личные результаты девушек сильно отличаются: в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа – от 0 раз до 19 раз, в упражнении поднятие туловища из положения лежа – от 12 раз до 31 раза, в тесте вис на перекладине – от 0 сек. – 25 сек., в упражнении наклон вперед – от -18 см до 24 см, в тесте прыжок с места – от 112 см до 192 см, в беге на 1000 м – от 420 сек. – 287 сек. (диагр. 1, 2).

Если мы рассмотрим результаты, показанные студентками в данных упражнениях, то увидим, что в поднимании туловища из положения лежа средний результат составил 21 раз, что относится к хорошему уровню физической кондиции (диагр. 1). В упражнении прыжок с места средний результат – 167 см, что также соответствует хорошему уровню подготовленности (диагр. 2). Средние результаты девушек в тестах: наклон вперед (-8,9 см) и бег на 1000 м (330 сек.)

соответствуют удовлетворительному уровню физической кондиции. Средние результаты, показанные студентками в упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5 раз) и вис на перекладине (6,8 сек.) – относятся к неудовлетворительному уровню физической кондиции (диагр. 1, 2). Средний возраст обследованных девушек составил 19,2 года. По результатам исследования, был определен средний уровень физической кондиции студенток вуза – удовлетворительный (- 0,34 балла).

Вывод: согласно исследованию, можно судить о том, как в среднем развиты физические качества студенток. Низкие показатели были обнаружены у девушек в развитии силы, удовлетворительные – в упражнениях на гибкость и выносливость, а хорошие – в скоростно-силовых упражнениях (диагр. 1, 2).

Диаграмма 1

Результаты девушек в тестах на развитие силы и гибкости

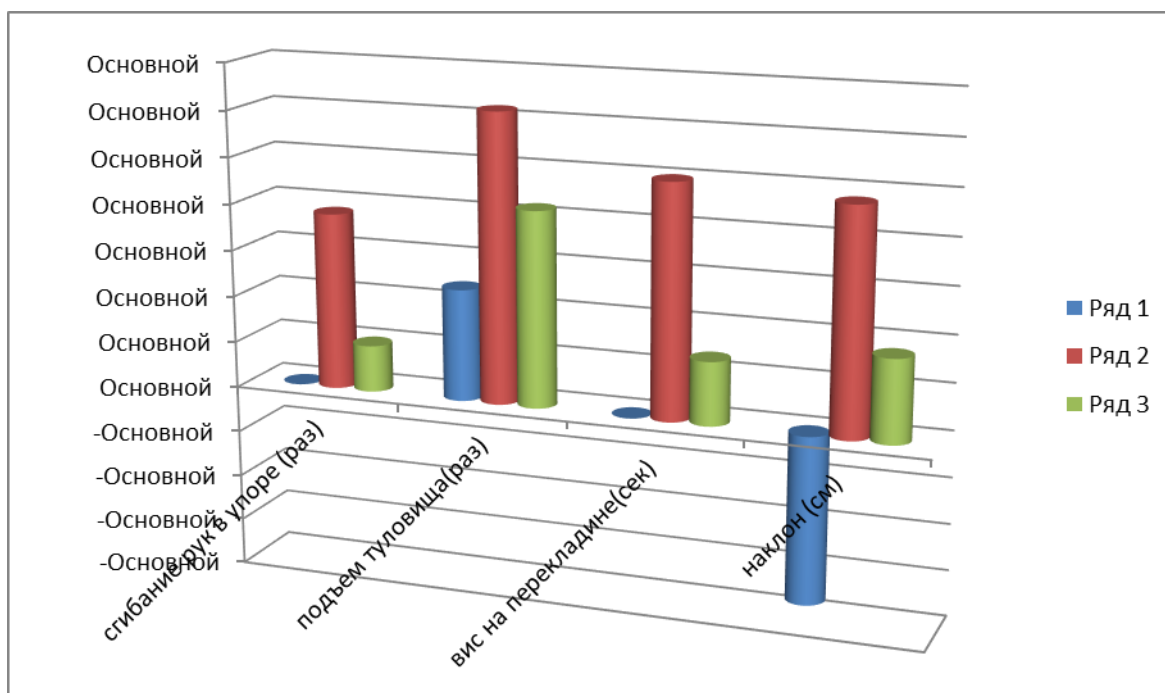
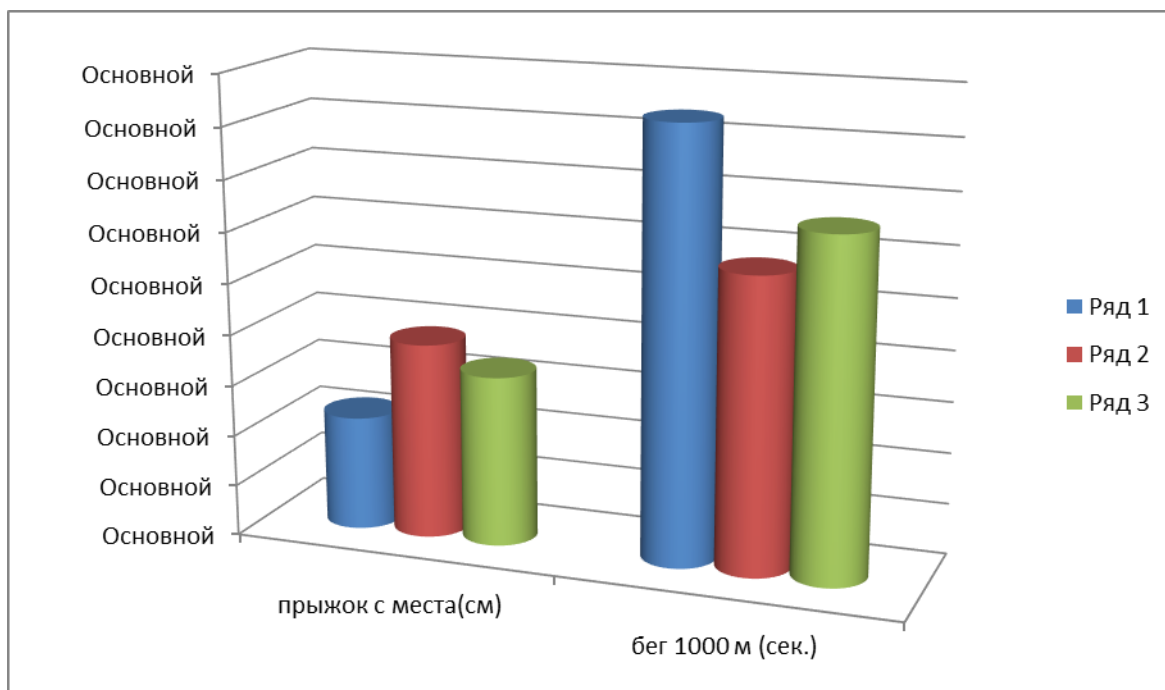


Диаграмма 2

Результаты девушек в тестах на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости



* где: 1 ряд – самый слабый личный результат в тесте;
 2 ряд – лучший личный результат в тесте;
 3 ряд – средний результат в тесте.

Так, по результатам диагностики физической подготовленности студенток факультета исторических, политических наук и культурологии определен средний общий

уровень физической кондиции девушек – удовлетворительный (- 0, 34 балла). 31,6 % учащихся женского пола имеют хороший уровень физической подготовки, 55,3 % –

удовлетворительный, а 13,1% студенток имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Исследование также показало, что ни одна из девушек не провела тесты на «супер» и «отличный» уровень физической подготовки, а также не выявила результатов в «опасной зоне» (табл. 2).

Этот метод позволяет каждому студенту определить и скорректировать свою физическую подготовку, больше сосредоточиться на развитии «отстающих» физических качеств и тем самым улучшить свой уровень физического состояния. Для преподавателя практическое значение методики Ю. Н. Вавилова заключается в возможности выявить недостатки в физической подготовке обучающихся, помочь в выборе средств для улучшения спортивных результатов, а регулярные тесты позволяют следить за динамикой показателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи: постановление правительства РФ от 29 дек. 2001 г. № 916 // Собрание законодательства РФ. – 2002. – №1 – часть II.
2. Акчурин Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: канд. дис. / Б. Г. Акчурин. – Уфа, 1996. 132 с.
3. Вавилов Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Кокорина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–63.
4. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С. И. Изаак. – М.: Советский спорт. – 2005. – 196 с.
5. Крестьянинова О. В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов / О. В. Крестьянинова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 4 (31). – С. 121-125.
6. Крестьянинова О. В. Мониторинг физической подготовленности студентов 1-3 курсов факультета информатики / О. В. Крестьянинова, Н. В. Мищенко // Проблемы региональной экологии в условиях устойчивого развития: сб. материалов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в 2 частях. Часть 2. (г. Киров, 25-27 ноября 2008 г.). – Киров: Изд-во «О-Краткое», 2008. – С. 316-319.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт. – 2008. – 244 с.: ил.
8. Мещеряков С. П. Мониторинг физической подготовленности студентов Учебно-методическое пособие / С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина. – 2018. – 51 с.
9. Шихова Н. А. Состояние здоровья студентов факультетов философии и культурологии, исторического и информатики, математики и физики / Н. А. Шихова, Н. Ю. Попова, О. В. Крестьянинова // Теоретические и практические аспекты здоровьесбережения учащейся молодежи: сб. науч.-практ. ст. / под ред. М. С. Авдеевой. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2012. – С. 47–52.

ASSESSMENT OF THE OVERALL LEVEL OF PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS OF A HUMANITARIAN UNIVERSITY

© 2020 O. V. Krestyaninova, D. C. Grigoriev

Vyatka state University (Kirov, Russia)

Annotation. In today's educational process, regular monitoring of students' physical fitness is expected to improve the quality of physical education. The article defines the general and average level of physical condition of students of the first - third year of Vyatsky State University. Girls have good indicators in speed strength exercises, weak - in strength exercises. The average results in the received tests are shown in the diagram.

Keywords: physical qualities, physical fitness, monitoring, tests, students, general level of physical condition.