

УДК 796.011.3

## ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

*Салман Байсултанович Элипханов, доктор педагогических наук, профессор, Чеченский государственный педагогический университет, (ЧГПУ), г. Грозный; Анатолий Геннадьевич Заболотный, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет (АГУ), г. Майкоп; Алик Хожзахматович Мамадиев, кандидат экономических наук, доцент, Грозненский государственный нефтяной технический университет (ГГНТУ), г. Грозный*

### Аннотация

В статье исследованы вопросы уровня физической подготовленности студентов. Планирование, организация учебного процесса по физкультурному образованию требует улучшения методики преподавания, поиска новых форм учебной, оздоровительной, спортивно-массовой работы. Представленные результаты анализа физической подготовленности между студентами Чеченского государственного педагогического университета (ЧГПУ) и Адыгейского государственного университета (АГУ), не специализирующихся по физической культуре и спорту могут на основе данных и дальнейшей работы по применению средств и методов физической культуры повысить уровень готовности к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, нормативы, студенты, анализ, показатели, учебный процесс.

## PECULIARITIES OF CHANGES IN PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS

*Salman Baisultanovich Elipkhanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Chechen State Pedagogical University, Grozny; Anatoly Gennadievich Zabolotniy, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Adyghe State University, Maykop; Alik Kozhahmetovich Mamadiev, the candidate of economic sciences, senior lecturer, Grozny State Oil Technical University, Grozny*

### Annotation

The article studies the issues of the level of physical preparedness of students. Planning, organization of educational process on physical education demands improvement of the methods of teaching, the new forms of educational, health, sports and mass work. The results of analysis of physical fitness between students of the Chechen State Pedagogical University and Adyghea State University, not specializing in physical culture and sports, can increase the level of readiness for professional activity based on the data and on the further work on use of the means and methods of physical culture.

**Keywords:** physical fitness, standards, students, analysis, indicators, learning process.

## ВВЕДЕНИЕ

Для качественного решения задач стратегии развития физической культуры и спорта и пропаганды здорового образа жизни, большое значение имеет мониторинг физической подготовленности студентов, подрастающего поколения.

Информация о физической подготовленности, полученная в процессе мониторинга студентов, необходима для организации и качественного управления процессом физического воспитания в учебном заведении.

Цель исследования. Системное изучение физической подготовленности студентов для коррекции и принятия управленческих решений по улучшению здоровья молодежи. Цель обуславливает решение следующих задач:

1. Провести анализ физической подготовленности студентов Чеченского государственного педагогического университета (ЧГПУ) и Адыгейского государственного университета (АГУ), не специализирующихся по физической культуре и спорту и выяснить

уровень физической подготовленности студентов на первом и третьем курсе.

2. Обосновать или опровергнуть существующие теории по ухудшению здоровья студентов с первого курса до окончания учебы.

3. В результате изучения, проведения анализа данных по физической подготовленности сделать заключение для принятия управленческих решений и применения средств и методов физической культуры.

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ

Для проверки предположения о необходимости улучшения здоровья студентов, выработки достаточно эффективных и методически грамотных средств и методов физической подготовленности проводилось тестирование студентов первого и третьего курса в первом семестре в начале учебного года. Использовались контрольные нормативы комплекса ГТО, являющегося нормативно-тестирующей основой для учебного заведения по физической культуре. За основу заданий по тестированию были взяты тесты комплекса ГТО в соответствии с возрастом девушек (таблица 1).

В педагогическом тестировании использовались следующие контрольные упражнения, отражающие физические качества и способности:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) бег 100 метров с низкого старта;
- 3) наклон вперед со скамейки.

Выбор методов исследования был обоснован необходимостью простых, доступных, информативных показателей, характеризующих физическую подготовленность.

В тестировании приняли участие: 52 студентки очной формы обучения. По 26 человек (девушки), 1-го и 3-го курса ЧГПУ и АГУ (по 13 студенток с каждой группы), не специализирующихся по физической культуре и спорту. Для тестирования использовались: спортивный зал, оборудованная спортивная площадка, а также секундомеры, рулетка 5 м, гимнастическая скамейка, мел, метровая линейка. В качестве судей при тестировании были задействованы преподаватели кафедр физического воспитания университетов.

Тестирование по нормативам проводилось в спортивном зале в первой половине учебного дня, на второй паре. После 15-ти минутной разминки с норматива «наклон вперед с прямыми ногами» на гимнастической скамейке: студенткам давалось три попытки с задержкой при наклоне в течение 2-х секунд, и засчитывался лучший результат. Прыжок в длину с места выполнялся на твердой поверхности, в спортивном зале: студентки выполняли три прыжка в длину с места, и засчитывался лучший результат. Тестирование по нормативу бег на 100 метров, проводилось на спортивной площадке: с низкого старта, без стартовых колодок, с применением флажков для старта и секундомера. В качестве судей при тестировании были задействованы преподаватели кафедр физического воспитания университетов и студенты.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тесты комплекса ГТО 6-й ступени были переведены в универсальные баллы для практического использования в балльно-рейтинговой системе обучения студентов (таблица 1) а также для учета по пятибалльной системе оценки знаний, навыков и успеваемости, обучающихся в вузовской системе.

Таблица 1 – Контрольные нормативы для тестирования девушек (ориентирован на комплекс ГТО для учащейся молодежи (студентов), 6-я ступень (18-24 лет)).

| № п/п | Виды испытаний (тесты)              | «1»      | «2»     | «3»     | «4»       | «5»          |
|-------|-------------------------------------|----------|---------|---------|-----------|--------------|
| 1.    | Бег 100 м (с)                       | более 20 | 20÷19   | 19÷17,5 | 17,5÷16,5 | 16,5 и менее |
| 2.    | Прыжок в длину с места (см)         | До 130   | 130÷150 | 150÷170 | 180÷195   | 195и более   |
| 3.    | Наклон вперед с прямыми ногами (см) | до+5     | 5÷8     | 8÷10    | 10÷16     | 16 и более   |

При выборе респондентов учитывалась однородность групп по специализации, возрасту, году обучения и прикрепленности к преподавателю кафедры физического воспитания за весь цикл обучения. В результате анализа исходных данных студенток первого курса Адыгейского государственного университета выявилось, что по всем исследуемым параметрам (бег, прыжок, наклон) они превосходят студенток Чеченского государственного педагогического университета. Возможно, в основе изначально высокого уровня (по сравнению с 1-курсом ЧГПИ) лежит предварительная работа, которая проводилась в школьной системе образования, подкрепленная объективными факторами: кадровым составом учителей, системой планирования, методикой обучения, материально-технической обеспеченностью.

В ходе анализа результатов физической подготовленности студенток третьего курса Адыгейского государственного университета, выяснилось, что прирост исследуемых параметров оказался существенным по тесту на гибкость, не столь высоким по бегу на 100 метров. По прыжкам в длину имеется невысокий прирост. Возможно, приступив к учебе в вузе, со сравнительно высоким уровнем физической подготовленности они оказались не сильно подвержены к изменениям (таблица 2).

Таблица 2 – Средние показатели физической подготовленности студенток

| № п/п | Виды испытаний (тесты)              | 1 курс-ЧГПУ | 3 курс-ЧГПУ | Разница | Оценка* | 1 курс-АГУ | 3курс-АГУ | Разница | Оценка |
|-------|-------------------------------------|-------------|-------------|---------|---------|------------|-----------|---------|--------|
| 1.    | Бег 100м (с)                        | 22,54       | 19,58       | 2,96    | 2       | 17,88      | 17,11     | 0,77    | 3      |
| 2.    | Прыжок в длину с места (см)         | 152,5       | 154,2       | 1,7     | 3       | 163,7      | 166,7     | 3       | 3      |
| 3.    | Наклон вперед с прямыми ногами (см) | +10,1       | +10,3       | 0,2     | 4       | +11        | +18,6     | 5,5     | 5      |

\* – по пятибалльной системе оценок умений и навыков студентов

В Чеченском государственном педагогическом университете начальный уровень физической подготовленности девушек 1-го курса оказался ниже по всем показателям, и намного ниже по бегу на 100 метров по сравнению со студентками Адыгейского государственного университета. Предварительно можно сделать вывод о том, что студенты изначально приходят в вуз с невысоким уровнем физической подготовленности. Возможно, сказываются недостатки и просчеты физкультурного образования в школьной системе Чеченской республики. Сравнительный анализ студенток первого курса Чеченского государственного педагогического университета, так же, показал прирост по измеряемым показателям физической подготовленности по сравнению с показателями студенток третьего курса. Прирост в показателе «бег на 100 м» оказался существенным (2,96 секунды). Можно предположить о приросте физических качеств и способностей на фоне изначально невысокого их уровня при поступлении в университет.

При оценке по пятибалльной системе, итоговый балл по всем показателям в АГУ оказался – 3,66, а в ЧГПУ – 3,00, что подтверждает разницу в физической подготовленности.

## ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что исходный уровень физической подготовленности студенток первого курса АГУ выше, чем у студенток первого курса ЧГПИ.

2. Выявлено в результате анализа, что в Чеченском государственном педагогическом университете, Адыгейском государственном университете есть прирост показателей физической подготовленности по всем исследуемым параметрам, хотя общий уровень студенток последнего вуза выше по всем показателям.

3. Высказывание некоторых авторов о значительном падении уровня здоровья студентов за время учебы не получило подтверждения и требует своего дальнейшего изучения и обоснования.

4. Налицо в обоих вузах прирост по всем показателям физической подготовленности от первого курса к третьему, хотя до стабильного уровня серебряного и золотого

значка комплекса ГТО работы еще много. Требуется проведение работы по улучшению методики преподавания, поиску новых форм, средств и методов учебной, оздоровительной, спортивно-массовой работы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. – М. : Академия, 2012. – 480 с.
3. Современные образовательные технологии : учебное пособие / под ред. Н.В. Бордовской. – 2-е изд., стереотип. – М. : КНОРУС, 2011. – 432 с.
4. Колокольцев, М.М. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студенток технического вуза Прибайкалья в условиях поликультурной образовательной среды / М.М. Колокольцев, Р.А. Амбарцумян // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – № 10 (81). – С. 399-404.
5. Физическое воспитание студентов : монография : в 2 т. Т. 2 / С.Б. Элипханов, К.Д. Чермит, Л.С. Дворкин, С-А.М. Аслаханов. – М : Изд-во Перо, 2016. – 544 с.

#### REFERENCES

1. Landa, B.H. (2012), *The integrated assessment Methodology physical development and physical fitness: studies guide*, Soviet sport, Moscow.
2. Kholodov, Zh. K. and Kuznetsov, V.S. (2016), *Theory and methods of physical culture and sport*, Academia, Moscow.
3. Ed. Bordovskaya, N.V. (2011), *Modern educational technology: textbook*, KNORUS, Moscow.
4. Kolokoltsev, M.M. and Hambardzumyan, R.A. (2013), “Comparative characteristic of physical development and physical preparedness of students of technical universities of the Baikal region under the conditions of multicultural educational environment”, *Vestnik of Irkutsk state technical University*, No. 10 (81), pp. 399-404.
5. Elipkhanov, S.B., Chermi K.D., Dvorkin L.S. and Aslakhanov, M.A. (2016), *Physical education of students: monograph*, publishing house Pero, Moscow.

**Контактная информация:** sbelphnv@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 29.07.2017*