

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Т. Е. Бычкунова

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kfyz@ranepa.ru*

В статье дается оценка уровня развития физических способностей у студентов первого курса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Определено, какие из тестируемых способностей у учащихся развиты в большей или меньшей степени.

The article assesses the level of development of physical abilities among first-year students of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation. It is determined which of the tested abilities of students are developed to a greater or lesser extent.

Ключевые слова: общая физическая подготовка; физические способности; контрольные нормативы.

Keywords: general physical fitness; physical abilities; control standards.

Введение. В настоящее время вопросы подготовки студенческой молодежи к их будущей профессиональной деятельности по-прежнему остаются актуальными. Поддержание здоровья, соблюдение режима труда и отдыха, основных физических способностей молодых людей в высших учебных заведениях страны призвано положительно влиять на результаты учебной деятельности, психическое состояние и общей социальной активности юношей и девушек. Стоит отметить, что начало учебы в высшем учебном заведении в особенности первый курс являются важным и ответственным периодом, в силу того что происходит адаптация студента к условиям обучения в вузе. Поэтому крепкое здоровье и отсутствие различных видов заболеваний являются залогом успешного обучения в вузе [1, 5, 6].

Как правило, реализация двигательной деятельности и развитие основных физических качеств в высшей школе проходит в рамках предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Студенты выбирают то или иное направление по физической культуре, которое им наиболее подходит и занимаются под руководством педагога [2, 4].

Многие вузы Российской Федерации обладают хорошей спортивной базой, позволяющей проводить занятия по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, плаванию, единоборствам, лыжной подготовке и многим другим. Стоит отметить, что в рабочих программах по элективным дисциплинам есть нормативы, которые студенты сдают каждый семестр и по их результатам препо-

даватель оценивает общий уровень развития физических способностей конкретного студента и группы в целом. Сдача итоговых тестов по общей физической подготовке влияет в том числе и на конечный результат студента по итогам работы за семестр [3, 6, 7].

Цель исследования – оценить уровень развития физических способностей у студентов первого курса.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования стали: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование основных физических способностей студентов; методы математической обработки данных.

В исследовании приняли участие 100 студентов (45 юношей и 55 девушек) I курса основной группы здоровья Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС). Тестирование проводилось в сентябре 2024 года на спортивной базе вуза.

Результаты исследования и обсуждение. В качестве критерия оценки развития основных физических способностей были приняты нормативы из рабочей программы по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Контрольные нормативы по общей физической подготовленности студентов 1-го курса (юноши)

Наименование Упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 3000 м, мин, с	15.00	14.30	14.00	13.30	13.00
Бег на 100 м, с	15.0	14.6	14.3	14.0	13.8
Прыжок в длину с места, см	170	190	210	220	230
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	35	40	45	50	55
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3	5	7	8	10

Таблица 2 – Контрольные нормативы по общей физической подготовленности студентов 1-го курса (девушки)

Наименование Упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 2000 м, мин, с	13.30	13.00	12.30	12.00	11.30
Бег на 100 м, с	19.0	18.0	17.0	16.5	16.0
Прыжок в длину с места, см	130	140	150	160	170
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	30	35	40	45	50
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	5	8	10	12	14

Результаты контрольных испытаний по общей физической подготовке у студентов первого курса представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке студентов 1-го курса (юноши)

Наименование Упражнения	1 Балл	2 Балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 3000 м , мин, с	51 %	30 %	15 %	4 %	-
Бег на 100 м, с	38 %	30 %	20 %	10 %	2 %
Прыжок в длину с места, см	6 %	20 %	37 %	25 %	12 %
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	20 %	28 %	50 %	8 %	-
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	29 %	14 %	48 %	7 %	2 %

Таблица 4 – Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке студентов 1-го курса (девушки)

Наименование Упражнения	1 Балл	2 Балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 2000 м, мин, с	61 %	27 %	10 %	2 %	-
Бег на 100 м, с	37 %	29 %	23 %	8 %	3 %
Прыжок в длину с места, см	8 %	10 %	41 %	30 %	11 %
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	40 %	16 %	49 %	7 %	-
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	7 %	15 %	51 %	20 %	8 %

Результаты контрольных испытаний позволяют констатировать следующие показатели. По кроссовой подготовке на 4 балла выполнили только 4 % юношей и 2 % девушек, на 3 балла 15 % юношей и 10 % девушек. Полученные результаты позволяют говорить о том, что тест «кросс на три тысячи и две тысячи метров» выполнили только 19 % юношей и 13 % девушек, значительная часть тестируемых студентов данное задание, характеризующее развитие общей (аэробной) выносливости не выполнила. В большинстве случаев возникала ситуация, когда обучающиеся сходили с дистанции.

В беге на 100 м у юношей на оценку отлично норматив выполнили 2 %, у девушек 3 %, на 4 балла у юношей 10 %, у девушек 8 %, на 3 балла у юношей 20 % у девушек 23 %. В этом тесте успешно выполнили норматив 32 % юношей и 34 % девушек.

Стоит отметить, что частая ошибка при выполнении этого контрольного испытания, определяющим быстроту, заключалась в слабом выполнении «стартового разгона» и поддержании скорости на всей дистанции.

В тесте «прыжок в длину с места» у юношей отличные результаты у 12 %, у девушек 11 %, на хорошо выполнили 25 % юношей и 30 % девушек, удовлетворительно 37 % юношей и 41 % девушек. Большая часть учащихся с этим заданием, характеризующим развитие скоростно-силовых качеств, успешно справилась, у юношей выполнили 74 %, у девушек 82 %.

В контрольном испытании «поднимание туловища за 1 мин у юношей на 4 балла выполнили 8 % испытуемых у девушек 7 %, удовлетворительно выполнили 50 % юношей и 49 % девушек, этот тест успешно прошли 58 % юношей и 56 % девушек.

В тесте «подтягивание на высокой (низкой) перекладине» на отлично справились 2 % юношей и 8 % девушек, на 4 балла 7% юношей и 20% девушек, на 3 балла выполнили 48 % юношей и 51 % девушек, у юношей это контрольное испытание выполнили 57 % у девушек 79 %.

Стоит отметить, что по тестам, определяющим силовые показатели большая часть студентов 1-го курса справилась, некоторые учащиеся показали результаты гораздо выше представленных в качестве контрольных в рабочей программе.

Выводы.

Проведенное исследование, позволяет констатировать факт о том, что наиболее высокие результаты зафиксированы в тесте, характеризующим развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места). Несмотря на некоторые технические ошибки при выполнении контрольного норматива, большая часть студентов его успешно прошла.

Половина учащихся успешно выполнила контрольное испытание «подъем туловища за 1 мин», еще выше результаты получены в тесте «подтягивание на высокой (низкой) перекладине», что характеризует достаточное развитие силовых способностей.

Треть студентов справилась с тестом на быстроту – «бег на 100 м». В то же время в тесте, характеризующим развитие общей выносливости «кросс на 3000 и 2000 м», результаты оказались самые низкие.

Стоит отметить, что при его выполнении многие студенты не могли выполнить половину пробегаемой дистанции, часть учащихся смогла преодолеть только треть норматива. Такие незначительные показатели в развитии общей выносливости позволяют говорить о том, что многим студентам-первокурсникам желательно проводить самостоятельные занятия циклического характера на развитие этой способности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьев, В. И. Особенности проявления физических способностей и физического развития студентов / В. И. Григорьев, В. Г. Кривошеков, А. М. Фофанов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 107–110.

2. Ковтун, О. Г. Совершенствование физических способностей студентов средствами спортивных игр / О. Г. Ковтун, А. Ф. Баранов, Г. В. Леванов // Актуальные вопросы инновационного развития агропромышленного комплекса : сб. науч. ст. по материалам Международ. науч.-практ. конф. – Курск, 2016. – С. 121–124.

3. Матвеева, Л. М. Исследование скоростно-силовых способностей студентов-первокурсников на учебных занятиях по общей физической подготовке / Л. М. Матвеева, Э. Ш. Шаяхметова, С. С. Матвеев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – №8 (234). – С. 43–47.

4. Патаркацишвили, Н. Ю. Формирование силовых способностей у студентов юридического вуза средствами физической культуры / Н. Ю. Патаркацишвили, А. А. Близнаевский, О. Я. Дорошенко, // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 296–300.

5. Севастьянов, В. В. К вопросу эффективности формирования жизненно важных физических способностей студентов. / В. В. Севастьянов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. науч. статей по материалам национальной науч.-практ. конф. – Воронеж, 2021. – С. 123–130.

6. Физическая культура студента : учебник ; под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000 – 448 с.

7. Шмальц, Т. А. Влияние физической культуры на физические способности студентов / Т. А. Шмальц // Наука через призму времени. – 2019. – № 1 (22). – С. 33–35.