ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКИХ ВУЗОВ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Доктор педагогических наук, профессор В. В. Пономарев [1,2,3,4]

Кандидат педагогических наук, доцент Д. В. Жернаков[4]

Кандидат педагогических наук А. В. Уколов[4]

Аспирант А. С. Горбачев[2]

[1] Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, Красноярск.

[2] Сибирский федеральный университет, Красноярск.

[3] Красноярский государственный аграрный университет.

[4] Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, г. Железногорск, Красноярский край.

Аннотация. В данной работе представлен анализ физической подготовленности студентов Сибирских вузов за 13 лет. Анализ проводился на основе учёта результатов студентов в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег является одним из самых сложных контрольных упражнений по дисциплине «Физическая культура» для студентов в вузе. Длительные циклические упражнения предъявляют высокие требования к функциональной готовности организма молодых людей, проявления волевых усилий, а также общей готовности всех систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная, нервная) переносить длительные физические нагрузки. Как показывает предварительный анализ, современные студенты имеют низкие показатели физической подготовленности и особенно в контрольных упражнениях в беге на 2000м и 3000м.

Основной целью данной работы явилось проведение лонгитюдного исследования формирования общей выносливости у студентов вузов Сибири на занятиях по физическому воспитанию. Данный анализ направлен на

выявление динамики развития общей выносливости у студентов, педагогических закономерностей, влияние действующего программного обеспечения на результативность показателей в беге на 2000м у девушек и 3000м у юношей. Анализ данных показателей будет способствовать разработке более продуктивных организационно-педагогических условий коррекции программного содержания физического воспитания современной студенческой молодежи.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, студенты сибирских вузов, педагогический анализ, динамика сформированности общей выносливости, физическое воспитание.*

Введение. Одной из важных задач физического воспитания студенческой молодёжи в вузе является физическая подготовка студентов, подготовка их к активной и продуктивной трудовой деятельности. В последнее десятилетие повсеместно внедряются в вузы различные педагогические технологии, формы и средства повышения мотивации студентов на занятия физической культурой и спортом, в том числе физической подготовленности. В то же время, анализ статистических данных состояния физической подготовленности современных студентов, сформированности здорового образа жизни, посещение спортивных секций и т. д. показал неблагоприятные тенденции, а именно, наблюдается снижение показателей физической подготовленности, увеличилось число студентов с различными заболеваниями, всего 7% студентов занимается системно в спортивных секциях, не ведут здоровый и активный образ жизни более 57% молодёжи и многие другие сопутствующие факторы.

Вышеуказанная неблагоприятная статистика вызывает определённую тревогу у специалистов, учёных, практиков и, в целом, в обществе. На возникшие проблемы с физическим здоровьем, физической подготовленностью современных специалистов, будущего нации. В связи с чем возникает острая необходимость разработки педагогической стратегии, направленной на укрепление и поддержание физической подготовленности

молодёжи, на основе выявления причин, которые негативно влияют на физическую активность современных студентов вуза. Выявление причин и выработка соответствующих педагогических подходов активизации студентов на занятия физической культурой и спортом и явилась целью данной работы.

Цель исследования – провести теоретический и статистический анализ состояния физической подготовленности современных студентов, на основании чего, выработать педагогическую стратегию совершенствования программного содержания физического воспитания молодёжи в вузах Сибирского региона.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось с 2006-го по 2018 г. В течение данного времени проводился анализ динамики результатов студентов в беге на 2000м (девушки) и 3000м (юноши). Данные контрольные упражнения являются базовыми показателями физической подготовленности студентов вуза. Контрольные упражнения: бег на 2000м и 3000 м комплексно оценивает общий уровень физической подготовленности, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, а также, волевые качества студентов вуза.

В педагогическом тестировании приняли участие 5465 девушек и 5932 юношей вузов Красноярского края.

Таблица 1. Динамика результатов в беге на 2000м у студенток 3-х курсов по отношению к студенткам 1-го курса

Год	Девушки, 1 курс $\bar{x} \pm б$	Девушки, 3 курс $\bar{x} \pm б$	Прирост, %	P
2006	12,46 ± 0,17	12,36 ± 0,15	0,8	p > 0,05
2007	12,00 ± 0,15	11,96 ± 0,13	0,3	p > 0,05
2008	11,28 ± 0,37	11,65 ± 0,34	-3,2	p > 0,05
2009	11,67 ± 0,17	11,72 ± 0,14	-0,4	p > 0,05
2010	12,08 ± 0,13	12,00 ± 0,11	0,6	p > 0,05
2011	11,22 ± 0,35	11,53 ± 0,31	-2,7	p > 0,05
2012	11,54 ± 0,24	11,40 ± 0,21	1,2	p > 0,05
2013	11,57 ± 0,51	11,00 ± 0,49	5,2	p < 0,05
2014	12,02 ± 0,47	11,54 ± 0,44	4,2	p > 0,05
2015	12,39 ± 0,32	12,08 ± 0,31	2,6	p > 0,05
2016	12,56 ± 0,17	12,55 ± 0,16	0,1	p > 0,05
2017	12,36 ± 0,11	12,30 ± 0,13	0,5	p > 0,05
2018	12,23 ± 0,31	12,35 ± 0,21	-1,0	p > 0,05

В таблице № 1 представлена статистическая картина динамики результатов в беге на 2000м у студенток 3-х курсов в сравнении со студентками 1-х курсов вузов Красноярского края.

Таблица 2. Динамика результатов в беге на 3000м у юношей 3-х курсов по отношению к юношам 1-го курса

Год	Юноши, 1 курс $\bar{x} \pm б$	Юноши, 3 курс $\bar{x} \pm б$	Прирост, %	P
2006	13,59 ± 0,43	13,35 ± 0,40	1,8	p > 0,05
2007	13,09 ± 0,24	13,19 ± 0,20	-0,8	p > 0,05
2008	13,10 ± 0,23	13,14 ± 0,18	-0,3	p > 0,05
2009	13,36 ± 0,17	13,44 ± 0,14	-0,7	p > 0,05
2010	13,70 ± 0,31	13,54 ± 0,27	1,2	p > 0,05
2011	13,21 ± 0,29	13,36 ± 0,26	-1,2	p > 0,05
2012	13,59 ± 0,25	12,37 ± 0,22	9,9	p < 0,05
2013	13,21 ± 0,54	12,83 ± 0,51	2,9	p > 0,05
2014	14,01 ± 0,23	13,90 ± 0,19	0,8	p > 0,05
2015	13,51 ± 0,26	13,46 ± 0,18	0,4	p > 0,05
2016	15,18 ± 0,49	14,69 ± 0,45	3,3	p > 0,05
2017	13,45 ± 0,38	13,14 ± 0,35	2,4	p > 0,05
2018	15,18 ± 0,27	15,16 ± 0,24	0,1	p > 0,05

В таблице №2 представлена динамика результатов в беге на 3000м у студентов 3-х курсов по отношению к студентам 1-х курсов вузов Красноярского края.

Результаты исследования их обсуждения. По результатам проведённого педагогического анализа были выполнены таблицы 1, 2, в которых представлены статистические результаты студентов в беге на 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Анализ динамики результатов в беге на 2000 м у студенток 1-х курсов с 2006 по 2018 гг. показал, что наибольший прирост наблюдался у студенток 1-го курса в 2011 г. – 11,0%, низкий прирост в 2016 г. – (-0,7%). В другие исследуемые годы обучения результаты достоверно не изменялись.

У студенток 3-го курса наибольший прирост наблюдался в 2013 г. – 12,4% и низкие показатели в 2016 г. – (-1,5%). В другие годы изменений результатов у студенток 3-х курсов не наблюдалось.

Показатели динамики результатов в беге на 3000м у юношей были следующие:

- прирост результатов в беге на 3000м у юношей 1-го курса наиболее высокий был в 2007 и 2008 гг. (3,9 %), низкие результаты наблюдались в 2014 г. (-3,0 %), 2016 (-10,4 %) и 2017 (-10,5 %).

- наибольший прирост результатов в беге на 3000м у юношей третьего курса в сравнении с 1 курсом наблюдался в 2012 году – 9,9 % ($p < 0,05$), очень низкие результаты показали студенты 3-го курса в 2007 г. (- 0,8 %), 2008 г. (- 0,3 %) и 2009 г. (- 0,7 %).

В среднем показатели в беге на выносливость у студентов 3-го курса по отношению к первокурсникам за 13 лет выросли на 1,52 %. Математический анализ прироста ($p > 0,05$) результатов в беге на 3000м у юношей показал его недостоверность и очень низкую результативность. Всё это позволяет констатировать о недостаточной эффективности современного процесса физического воспитания студентов в вузе.

Выводы:

Теоретический и статистический анализ динамики результатов в беге на 2000м и 3000м у студентов 1-х и 3-х курсов Сибирских регионов с 2006-го по 2018 г. показал следующее:

- за 13 лет у студентов практически не изменились результаты, и наблюдается тенденция снижения показателей в беге на выносливость;
- наблюдается снижение у студентов функций сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем; студенты не выдерживают длительные функциональные и локомоторные нагрузки, даже в средней зоне интенсивности 140 – 160 ударов в минуту;
- нет заинтересованности преподавателей физического воспитания в увеличении процентов студентов с должным уровнем физической подготовленности;

- не внедряются широко в физическое воспитание студентов вузов страны современные научные наработки повышения эффективности учебно-образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»;
- нет эффективных форм и средств формирования мотивации студентов на активные занятия физической культурой и спортом, ЗОЖ;
- есть необходимость увеличения количества массовых физкультурно-спортивных и оздоровительно-профилактических мероприятий среди студентов вузов на открытом воздухе, на природе, где как можно больше включать различные кроссовые дистанции, пробеги, эстафеты и т. д.

Всё это в целом позволяет констатировать о необходимости модернизации программного содержания физического воспитания студенток вуза, разработки новых педагогических подходов и организационных форм активизации студенческой молодежи на занятия физической культурой и спортом, повышения показателей физической подготовленности.

Литература:

1. Макаров, А. В. Физическая подготовка курсантов пожарно-спасательной академии: теория и практика: монография / А. В. Макаров, В. В. Пономарев. – Красноярск: СибГУ, 2018. – 148 с. (9,25 п.л.)

2. Пономарев, В. В. Формирование базовых профессионально прикладных физических качеств у курсантов пожарно-спасательной академии / В. В. Пономарев, А. В. Макаров // «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – 2017. – № 3. – С. 77-79.

3. Пономарев, В. В. Отношение студентов вуза к занятиям боксом в аспекте социологического анализа / В. В. Пономарев, Л. Н. Яцковская, Т. Н. Поборончук // «Теория и практика физической культуры». – 2017. – № 3. – С. 59-61.

4. Пономарев, В. В. Педагогический контроль психофизического потенциала студентов вуза / В. В. Пономарев, О. В. Лимаренко //

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – 2017. – № 6. – С. 56-58.

5. Пономарев, В. В. Формирование силовой выносливости студенток медицинского вуза в процессе прикладного физического воспитания: теоретический аспект // XII Международная научно-практическая конференция (заочная) «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития»Тезисы.– Тула: Изд-во Тульского государственного университета, 2017. – С. 27-29.