

УДК 796.011.3

Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности студенток, обучающихся в ИРНИТУ

© А. А. Семенова, Л. Д. Рыбина, М. А. Артемьева

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. В статье представлены данные мониторинга физической подготовленности студенток Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ) разных годов поступления на начало их обучения на кафедре физической культуры. Физическая подготовленность является важным показателем физического здоровья девушек. В исследовании приняли участие 200 студенток, обучающихся в университете. На основе анализа результатов мониторинговых исследований выявлено, что у девушек 2020 года поступления в университет снижение двигательной активности в период карантина (в связи с коронавирусной инфекцией) и низкая мотивация к занятиям физической культурой привели к низким характеристикам их физической подготовленности по сравнению с результатами, показанными студентками 2019 года поступления, которые проходили обучение в полном объёме. Система мониторинга физической подготовленности и физического развития студенток позволяет преподавателям кафедры физической культуры не только получать оценку исходного уровня их параметров, но и контролировать весь учебный процесс и обеспечивать более индивидуализированный подход к нему, оценивать текущее состояние молодых людей, вовремя вносить в учебную программу дополнительные изменения и небольшие коррективы.

Ключевые слова: физическая культура, студентки, физическая подготовленность, двигательная активность

Comparative Characteristics of the Level of Physical Fitness of Female Students Studying at INRTU

© Anastasia A. Semenova, Lyudmila D. Rybina, Maria A. Artemieva

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. The article presents the data of monitoring the physical readiness of female students of Irkutsk National Research Technical University (INRTU) of different years of admission at the beginning of their studies at Physical Culture Department. Physical fitness is an important indicator of the physical health of girls. The study involved 200 female students studying at the university. Based on the analysis of the results of monitoring studies, it was revealed that among girls in 2020 admission to the university, a decrease in motor activity during the quarantine period (due to coronavirus infection) and low motivation for physical education led to low characteristics of their physical fitness compared to the results shown by female students 2019 admissions, which were fully trained. The system for monitoring the physical fitness and physical development of female students allows teachers of the Department of Physical Education not only to receive an assessment of the initial level of their parameters, but also to control the entire educational process and provide a more individualized approach to it, assess the current state of young people, make additional changes and small adjustments to the curriculum in time.

Keywords: physical culture, students, physical fitness, physical activity

Введение

Физическая культура имеет свою специфическую особенность – только ей присущую оздоровительную функцию, которая выделяет её среди всех других социальных феноменов нашего общества. Она рассматривается как специфический вид культурной деятельности, результаты которой востребованы личностью и обществом: в системе образования и воспитания, в трудовой деятельности и в быту, организации здорового

образа жизни разных групп населения, сохранении и укреплении здоровья человека и нации в целом [1].

Уровень здоровья и физическое развитие являются одними из важнейших условий качества жизни. Неудовлетворительное состояние здоровья и физической подготовленности молодых людей связано не только с ухудшением социально-экономических условий жизни, с воздействием биологических факторов, экологической среды, но и с

недооценкой в обществе оздоровительной роли физической культуры и спорта, с отсутствием должной физкультурной образованности, с низким уровнем знаний по основам теории и методики физических упражнений, оздоровительной работы, направленной на формирование физической культуры личности, на сохранение и укрепление здоровья [2].

Успешное освоение образовательных программ в российских вузах определяется состоянием физического здоровья студентов, включающего в себя физическое развитие и физическую подготовленность. В последние годы наблюдается снижение некоторых показателей физического здоровья отечественных и зарубежных студентов, обучающихся в различных вузах Российской Федерации [3, 4].

Система высшего профессионального образования должна обеспечить высокий уровень знаний выпускаемых кадров, при этом не только не нанести вред, но и укрепить здоровье студенток [1]. Это возможно только при высокой мотивации девушек к занятиям физической культурой, при сформированной у них потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни. В данном процессе они должны быть активными действующими лицами [5, 6].

Но ряд исследований свидетельствует о недостаточном внимании обучающихся к своему здоровью, к занятиям физической культурой, тем самым у них снижается двигательная активность и уровень физической подготовленности, особенно в период дистанционного обучения [4, 7–11].

Физическая подготовленность, являющаяся важным показателем физического здоровья, характеризует основные двигательные качества человека. По динамике этих показателей можно судить об эффективности физкультурно-оздоровительных технологий, которые внедрены в учебный процесс в образовательном учреждении [2]. Также исследование физического развития и физической подготовленности девушек позволяет своевременно и оперативно вносить коррективы в проведение учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся в университете, что даёт более индивидуализированный подход к нему. В последующем проводится текущий контроль, позволяющий преподавателям физической культуры отслеживать изменения физического развития и физической подготовленности студенток в вузе [12].

Цель исследования – изучить и сравнить изменения уровня физической подготовленности у студенток 2019 и 2020 годов поступления в ИРНИТУ.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие две группы студенток ИРНИТУ. Первая группа (2019 года поступления; n = 100 человек) и вторая (2020 года поступления; n = 100 человек).

Тестирование физической подготовленности проводилось в первые две недели после начала занятий элективными курсами по физической культуре и спорту [1].

Исследование уровня физической подготовленности осуществлялось согласно порядку проведения мониторинга физического здоровья населения Российской Федерации и методическим рекомендациям по результатам, показанным в специальных нормативах, разработанных во ВНИИФК:

– «наклон из положения стоя» на гимнастической скамье для определения гибкости.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку, ноги расположены врозь на расстоянии 10–15 сантиметров, пальцы рук и кисти вместе, выполняет два предварительных наклона, не сгибая ноги в коленях, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, прикреплённую к скамейке вертикально;

– «сгибание, разгибание рук в упоре лёжа» на коленях для определения силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Выполняется сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях до прямого угла в локтевых суставах максимальное количество раз без остановок. Не допускается сгибание в тазобедренных суставах, прогиб в пояснице и касание пола животом;

– «подъём туловища за 30 секунд» для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища. Выполняется из положения лёжа на спине, стопы расположены на полу, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, руки – в замок за голову, локти – в стороны. Партнёр прижимает ступни к полу, держа их только руками. По команде «Марш!» за 30 секунд испытуемый выполняет максимально возможное число подъёмов тулови-

ща, энергично сгибаясь до касания локтями бёдер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, опускаясь сначала на поясницу, до касания нижним краем лопаток пола. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Подсчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища (руки не меняют исходного положения на протяжении выполнения теста);

– «прыжок в длину с места» для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп перед стартовой чертой, выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное

расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участнику даётся три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Измеряется результат по крайней точке касания на полу¹ [2].

Результаты исследования и их обсуждения

При начале занятий в университете на кафедре физической культуры девушками были достигнуты следующие параметры их физической подготовленности, которые представлены в таблице.

Сравнительная характеристика физической подготовленности студенток ИРНИТУ

Тесты	Девушки 2019 г.	Девушки 2020 г.	Достоверность
Наклон из положения стоя (см)	16,06 ± 0,23	5,02 ± 0,13	< 0,001
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на коленях (раз)	30,28 ± 0,31	19,20 ± 0,20	< 0,001
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)	23,50 ± 0,13	18,06 ± 0,19	< 0,001
Прыжок в длину с места (см)	165,40 ± 0,57	151,22 ± 0,55	< 0,001

Так, при тестировании гибкости выявлено, что у студенток первой группы показатели лучше ($P < 0,001$) на 11,04 см, чем у девушек второй группы (рис. 1).

При сравнении результатов в тесте, определяющем силовую выносливость

мышц верхнего плечевого пояса, отмечается более высокая её характеристика у обследованных первой группы (при $P < 0,001$), что в 11,08 раз больше, чем у девушек второй группы (рис. 2).

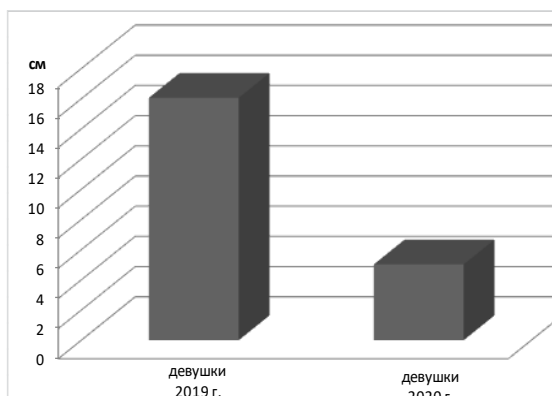


Рис. 1. Наклон из положения стоя

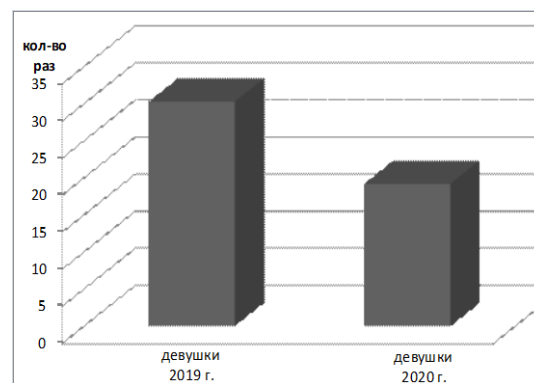


Рис. 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа

При измерении скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища выявлено, что у студенток первой группы она лучше ($P < 0,001$) в 5,44 раз, чем у девушек второй группы (рис. 3).

На основании данных анализа тестирования динамической силы мышц нижних конечностей можно утверждать, что результа-

ты у студенток первой группы ($P < 0,001$) лучше на 14,18 см, чем результаты во второй группе (рис. 4).

¹Тяпин А. Н., Пузырь Ю. П. Физкультурный паспорт: методическое руководство по тест-программе. М.: ВНИИФК, 1998.16 с.

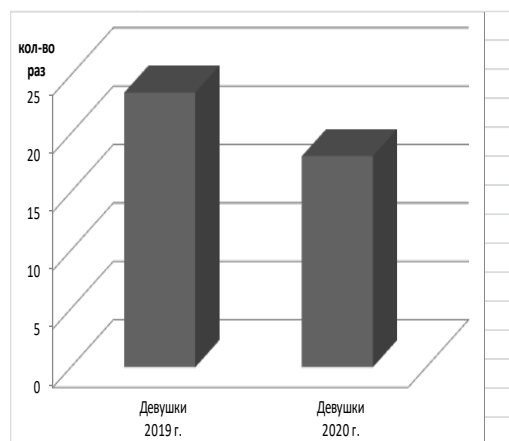


Рис. 3. Подъём туловища за 30 секунд

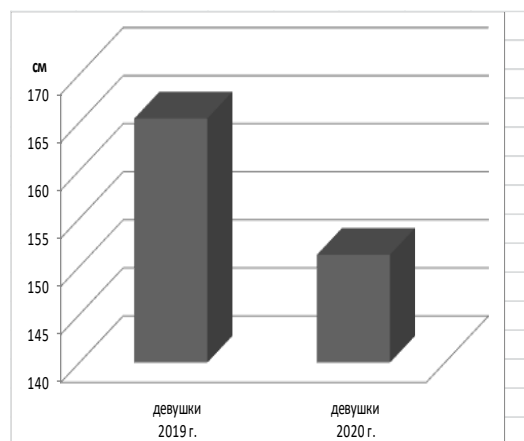


Рис. 4. Прыжок в длину с места

Таким образом, видно, что более хорошие ($P < 0,001$) результаты физической подготовленности с высоким уровнем значимости были выше у студенток первой группы, чем у студенток второй группы.

Выводы

На основании анализа результатов, показанных студентками ИРНИТУ при изучении их физической подготовленности, выявлено, что студентки 2020 года поступления в вуз уступают по всем характеристикам физической подготовленности девушкам 2019 года поступления. У них показатели были значимо ($P < 0,001$) лучше, чем во второй

группе 2020 года набора.

Это, вероятно, является следствием того, что девушки, начавшие обучение в 2019 году, проходили его в полном объёме. В то же время у молодых людей 2020 года поступления занятия по физической культуре в школах и ссузах, где они учились до поступления в вуз, не проводились в связи с пандемией. Девушки целый год не получали необходимую физическую нагрузку, поэтому объём их двигательной активности был значительно снижен, что и привело к негативным результатам при определении их физической подготовленности.

Список источников

1. Койпышева Е. А., Рыбина Л. Д., Лебединский В. Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность дошкольников, школьников и студенток Иркутска // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 41–43.
2. Лебединский В. Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательных процессов в вузах. «Паспорт здоровья»: монография. Иркутск: ИрГТУ, 2008. 268 с.
3. Ушакова И. А. Здоровьесберегающее обучение в профессиональной социализации иностранных студентов-медиков: монография. Волгоград: ВолГМУ, 2014. 131 с.
4. Чиркова Н. В., Рыбина Л. Д. Деятельность профкома в университете как фактор повышения двигательной активности студентов // Молодежный вестник ИрГТУ. 2021. Т. 11. № 1. С. 195–199. [Электронный ресурс]. URL: <http://xn--b1agjig1ai.xn--p1ai/journals/2021/01/articles/33> (27.09.2021).
5. Lebedinskiy V. Y., Koipysheva E. A., Rybina L. D., Kudryavtsev M. D., Sidorov L. K., Zukanov N. N., et al. Dynamics of physical fitness changes in preschool children, schoolgirls and female students of Eastern Siberia (Russia) // Physical Education of Students. 2018. Vol. 22. № 5.

P. 243–251. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0503>.

6. Лавренова Д. С., Койпышева Е. А. Формирование мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой в процессе образовательной деятельности // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 28 апреля 2021 г.). Чебоксары: Чувашский ГАУ, 2021. С. 110–115.
7. Kuzmina O. I., Akhmatgatin A. A., Lebedinskiy V. Y., Koipysheva E. A. Control and assessment monitoring of students' physical health protection // The Individual and Society in the Modern Geopolitical Environment: Proceedings of the 1st International Scientific Practical Conference. 2019. P. 404–409.
8. Артамонова Т. В., Спирина И. К., Кузьмин В. В. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов вузов разной направленности обучения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 29–33.
9. Бачурина Ю. В., Тихая А. Г. Двигательная активность как один из способов сохранения здоровья студенческой молодежи // Педагогические и социологические аспекты образования:

материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Чебоксары, 25 апреля 2018 г.). Чебоксары: Среда, 2018. С. 247–249.

10. Койпышева М. А., Нагаева О. Е. Динамика физической подготовленности студенток ИРНИТУ на разных этапах учебного года с учетом их места жительства // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г.).

Нижневартовск, 2019. С. 214–217.

11. Гонсалес С. Е. Способ анализа исходных показателей двигательной подготовленности студентов вузов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 45–50.

12. Игнатъева Е. П. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья: монография. Иркутск: ИрГТУ, 2014. 204 с.

Сведения об авторах / Information about the Authors

Семенова Анастасия Алексеевна, студентка группы КНБ-20-1, Институт архитектуры, строительства и дизайна, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: anastasiaseменова276@gmail.com

Anastasia A. Semenova, Student, Architecture, Construction and Design Institute, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: anastasiaseменова276@gmail.com

Рыбина Людмила Дмитриевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: Rybina.liuda2016@yandex.ru

Lyudmila D. Rybina, Senior Lecturer of Physical Education Department, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: Rybina.liuda2016@yandex.ru

Артемьева Мария Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: kojpysheva@mail.ru

Maria A. Artemieva, Senior Lecturer of Physical Education Department, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: kojpysheva@mail.ru