

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ КАК КОМПОНЕНТА УСПЕШНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

**Зюрин Э.А., В.А. Куренцов,
ФБУ ФНЦ Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры, г. Москва, Россия**

Актуальность. Уровень физической подготовленности является важнейшим интегральным показателем формирования готовности молодежи к профессиональному обучению и дальнейшему совершенствованию в избранной профессии. Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных в современной России.

Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья детей, подростков и молодежи. Две трети юношей и девушек страдает хроническими или затяжными заболеваниями. Безопасный уровень здоровья имеют лишь 7% студентов; 30% – средний; 27% – ниже среднего; 36% – низкий [7].

В целом для молодежи характерна недостаточная сформированность позитивных социально-значимых стереотипов, таких как ценность здоровья, здоровый образ жизни. Для большинства молодых людей характерно равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, что может привести к формированию негативных поведенческих деформаций, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход дальнейшего развития личности.

В связи с этим, проблема формирования здорового образа жизни является одной из наиболее приоритетных в современной педагогике, поскольку связана с решением сразу двух важнейших задач государственной политики в области образования – развития индивидуальности и формирование здоровой личности.

Цель исследования. Проанализировать физическую подготовленность студентов-первокурсников как компонент успешности освоения профессии и формирования ЗОЖ.

Методы исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические исследования, наблюдения в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на базе Шатурского энергетического техникума (Московская область) В исследованиях приняли участие 45 юношей, поступивших на первый курс и обучающихся по специальности «Автоматизация технологических процессов и производств». Средний возраст испытуемых

16-17 лет. В качестве видов испытаний использовались тесты, представленные в программе физического воспитания студентов средних специальных учебных заведений. Для юношей – бег 100 м., 2000 м., подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину с места.

Для оценки физического состояния нами предлагается следующая структура оценочной шкалы, позволяющая определить уровень физической подготовленности каждого студента как в качественной оценке, так и в баллах и процентах от его должного возрастно-полового уровня, принимаемого за 100% (табл. 1).

Структура оценочной шкалы

Возраст 16-17 лет	Уровень физической подготовленности					Оценка уровня
	Базовый (оптимальный) уровень (тест выполнен)			Дефицит развития качеств (тест не выполнен)		
Высокий	Выше /ср	Средний	Ниже /ср	Низкий	качествен ная	
100%	85–99%	70–84%	51–69%	50%	процентна я	
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	балльная	

Тест считается выполненным при уровне результата от 70% и выше от должного возрастно-полового показателя. Студенты с развитием физических качеств выше 100% рассматриваются как потенциальная группа спортивного отбора. У студентов с уровнем подготовленности ниже 70%-го рубежа выявлены наибольшие трудности в освоении учебного материала, а их физическая подготовка оценивается как «ниже средней» и «низкой» (табл. 2).

Таблица 2
**Оценка уровня физической подготовленности первокурсников
Шатурского индустриального техникума Московской области
(юноши)**

Высокий	Выше/ср	Средний	Ниже/ср	Низкий
100%	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 100 м.,с				
13,8 и ниже	13,9 – 14,3	14,4 – 14,6	14,7 – 14,9	15,0 и выше
Бег 2000 м, мин. с				
7,50 и ниже	7,51 – 8,50	8,51 – 9,20	9,21 – 9,51	9,52 и выше
Прыжок в длину с места, см				
230 и выше	229 – 220	219 - 210	209 – 199	191 и ниже
Подтягивание на перекладине, кол-раз				

13 и больше	10 - 12	8 - 9	7 - 6	5 и меньше
-------------	---------	-------	-------	------------

Результаты тестирования первокурсников, поступивших на первый курс Шатурского индустриального техникума представлены в табл. 3, а оценка уровня физической подготовленности в табл. 4.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности студентов первого курса Шатурского индустриального техникума Московской области (n=45)

Показатели физической подготовленности	Студенты первого курса
	$X \pm m$
1 Бег 100 м, с	$14,7 \pm 0,21$
2 Бег 2000 м, с	$10,37 \pm 1,55$
3 Прыжок в длину с места, см	$201,34 \pm 3,52$
4 Подтягивание на перекладине, кол-раз	$9,20 \pm 1,83$

Таблица 4

Оценка уровня физической подготовленности студентов первого курса, обучающихся в Шатурском индустриальном техникуме Московской области (в %)

Уровень физической подготовленности	Студенты первого курса (n = 45)	
	Абс.	%
Высокий	6	13,3
Средний	18	40,0
Низкий	21	46,7
Уровень подготовленности	Ниже среднего	

Анализ данных таблиц 3 и 4 позволяет говорить о том, что физическая подготовленность юношей 16–17 лет при поступлении в ССУЗ характеризуется низкими показателями и находится на уровне ниже среднего, а в видах испытаний, требующих проявления общей выносливости на низком. При рассмотрении результативности выполнения первокурсниками отдельных тестов физической подготовленности в среднем до 46,7% юношей не в состоянии справиться с контрольными нормативами программы физического воспитания учащихся ССУЗов, а уровень их подготовленности оценивается как «низкий». Наиболее трудными видами испытаний для первокурсников

являются нормативы в беге на 100, 2000 м, которые не в состоянии выполнить в среднем до 53,3% студентов-первокурсников. В целом индекс физической готовности (ИФГ) молодежи при поступлении в среднее профессиональное образовательное учебное заведение находится ниже 70% гигиенического уровня, а уровень подготовленности оценивается как «ниже среднего» [5]. Интегральная оценка уровня физической подготовленности первокурсников представлена в табл. 5.

Таблица 5

Интегральная оценка уровня физической подготовленности молодежи 16-17 лет, поступивших на первый курс Шатурско-индустриального техникума Московской области

Студенты 1 курса	Тесты физической подготовленности				ИФГ	Уровень физической готовности
	1	2	3	4		
П=45	2 балла ниже/ср	1 балл низкий	3 балла средний	3 балла средний	9 баллов	ниже /ср
Примечание: 1 – бег 100 м., 2 - бег – 2000 м., 3 – прыжок в длину с места, 4 – подтягивание на высокой перекладине						

В связи с введением с 1 сентября 2014 года на территории РФ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО определенный интерес представляет исследование готовности современной молодежи к выполнению представленных в комплексе нормативов физической подготовленности. В таблице представлены виды испытаний и нормативные требования V ступени ВФСК ГТО, а в таблице 5 результативность выполнения первокурсниками (юношами) указанных нормативов на золотой, серебряный и бронзовый значки.

Таблица 6

Виды испытаний и нормы комплекса ГТО-2014 года (V ступень, юноши)

Виды испытаний	Испытуемые		
	Студенты 1 курса		
	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Бег 100 м., с	13,8	14,3	14,6
Бег 2000 м., мин.с	7,50	8,50	9,20

Прыжок в длину с места, см.	230	210	200
Подтягивание на перекладине, кол- во раз	13	10	8

Таблица 7

Результаты выполнения отдельных нормативов физической подготовленности первокурсниками Шатурского индустриального техникума Московской области с учетом требований ВФСК ГТО – 2014 на золотой, серебряный и бронзовый значки (п = 45)

Нормативы ГТО V ступени	Количество студентов, выполнившие нормы ГТО							
	золотой		серебряный		бронзовый		не выполнившие	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
Бег 100 м	14	31,5	7	15,6	6	13,3	18	40,0
Бег 2000 м	2	4,4	3	6,7	19	42,2	21	46,7
Прыжок в длину с места	9	20	18	40,0	9	20,0	9	20,0
Подтягивание на перекладине	-	-	17	37,8	12	26,7	16	35,6

Сопоставление результатов тестирования испытуемых с данными таблицы 6 и 7 позволили выявить следующее. Анализ представленных данных позволяет говорить о том, что готовность юношей 16–17 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО V ступени неоднозначна. Так нормативы на золотой, серебряный и бронзовый значок в состоянии выполнить в среднем: в беге на 100 м – 31,5, 15,6 и 13,3%; в прыжках в длину с места – 20, 40 и 20%; в подтягивании на перекладине количество первокурсников, выполнивших силовой тест на золотой значок не выявлено. Из общего числа обследованных лишь 37,8 и 26,7% учащихся выполнили силовой тест на серебряный и бронзовый значок. Наиболее трудным видом испытаний, как и в предыдущие годы, является норматив, требующий проявления общей выносливости (бег 2000). С нормативными требованиями в этом виде испытаний справляются в среднем 4,4% на золотой, 6,7% на серебряный и 42,2% на бронзовый. Выполнить нормативные требования V ступени комплекса ГТО не в состоянии от 20% первокурсников в прыжках в длину с места и 40; 46,7 и 35,6% в беге на 100, 2000м и подтягивании на высокой перекладине, а уровень их физической подготовленности оценивается как «низкий».

Сравнительный анализ, имеющихся научных данных (Ю.П. Пузырь, В.А. Кабачков, А.Н Тяпин, 2006; В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, Е.И. Перова, 2012, 2013) позволяет установить не соответствие между

нормативами, представленными в комплексе ГТО-2014 и требованиями программы физического воспитания. Так, согласно оценочных таблиц, разработанных во ВНИИФК и требований программных материалов программы физического воспитания учащихся средних специальных образовательных учреждений базовый (средний) уровень физической подготовленности первокурсников 16–17 лет, поступивших в 2014-2015 учебном году и выполнивших нормы бронзового значка находятся на уровне ниже 50% должного гигиенического уровня. Следовательно, согласно результатов тестирования и данных оценочной таблицы 4 физическая подготовленность испытуемых оценивается как «ниже средней» и «низкой» (Ю.П. Пузырь, В.А. Кабачков, А.Н Тяпин, 2006). Количество первокурсников, согласно результатов проведенных исследований, с оценкой «ниже среднего» составляет 38,4%. К этому еще следует добавить и с «низким» уровнем 20,1% испытуемых, которые по своему физическому развитию не выполнили нормы комплексы ГТО. В целом можно говорить о том, что в настоящее время 58,5% молодых людей, не в состоянии выполнить нормативы комплекса ГТО-2014, а их физическое состояние оценивается как «ниже среднего» и «низкое».

Выводы. Таким образом, диагностика и оценка физического потенциала молодежи, поступивших в общеобразовательное профессиональное учебное заведение находится на уровне «ниже среднего», а по некоторым показателям «низкое». Высокий уровень готовности к профессиональному обучению, освоению профессии выявлен только у 13,3% первокурсников, средний у 40% молодых людей. Физическая готовность к профессиональному обучению у 46,7% испытуемых находится ниже базового 50% уровня физической подготовленности, что указывает на дефицит в развитии физических качеств, а их уровень может быть оценен как «ниже среднего».

Литература:

1. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-р.пед. наук /А.А. Пашин. М., 2012. – 25 с.
2. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи /А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесский. – М., 1988. – С. 36.
3. Тиунова О.В. Использование различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом /О.В. Тиунова, Д.А. Фильченков, М.В. Томилова. Метод. рекомендации. – М.: Советский спорт – 2013. – С. 23.
4. Куренцов В.А. Организационно-методические подходы в физическом воспитании студенческой молодежи при подготовке к предстоящей профессиональной деятельности / В.А. Куренцов, И.Г Зюзько

// Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. № 1 – С. 34-43

5. Куренцов В.А. Исследование факторов, лимитирующих адаптацию молодежи к предстоящей профессиональной деятельности на начальном этапе обучения / В.А. Куренцов, Е.И. Перова, А.Н. Евстратов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2015. № 1 – С. 57-63.

6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров А.Э. – М.: ФиС, 2010. – 295 с.

7. Якубовская А.Р. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры на этапе профессионального обучения / Якубовская А.Р., Васильева Т.В // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. № 2 – С. 60-69.