УДК 616.12-008.331.1

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА 2004–2005 ГОДА НАБОРА

♦♦♦♦♦

COMPARISON OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE 2004–2005 ENROLLMENT YEAR

Коновалова Мария Алексеевна
преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
maria-konovalova-07@yandex.ru

Тамошин Данил Александрович
студент группы 25-НБ-ТТ2
факультет нефти газа и энергетики
Кубанский государственный технологический университет
mr.tamoshin@mail.ru

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов 1 курса набора 2004–2005 годов в университетах России. Рассматриваются современные методы оценки, подходы и педагогические технологии физического воспитания. Раскрывается значение профессиональной компетентности преподавателя физического воспитания, его коммуникативных, аналитических и организационных навыков, а также влияние занятий физической культурой на развитие физических качеств студентов. Представлены принципы планирования учебных занятий, методы развития силы, выносливости, скорости, гибкости и координации, формирования мотивации к здоровому образу жизни. Материал соответствует современным требованиям педагогической науки и ориентирован на практикующих преподавателей и студентов физкультурных направлений.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты 1 курса, 2004–2005 годы набора, физическое воспитание в вузе, тесты ГТО, педагогические технологии, мотивация к занятиям.

Konovalova Maria Alekseevna
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Tamoshin Danil Aleksandrovich
Student of group 25-NB-TT2,
Faculty of Oil, Gas, and Energy,
Kuban State Technological University
mr.tamoshin@mail.ru

Annotation. This article presents a comparative analysis of the physical fitness levels of first-year students enrolled in 2004-2005 at Russian universities. The paper examines modern assessment methods, pedagogical approaches, and technologies used in university physical education. It highlights the importance of the physical education instructor's professional competencies, communication, analytical, and organizational skills, as well as the impact of physical education classes on students' physical development. The principles of lesson planning, methods for developing strength, endurance, speed, flexibility, and coordination, and ways to build motivation for a healthy lifestyle are outlined. The material meets contemporary requirements of pedagogical science and is intended for practicing instructors and students of physical education programs.

Keywords: physical fitness, first-year students, 2004–2005 enrollment, university physical education, GTO tests, pedagogical technologies, motivation for physical activity.

Физическая подготовленность студентов первого курса остаётся одним из ключевых показателей успешной адаптации молодёжи к условиям высшего образования и будущей профессиональной деятельности [1]. В начале 2000-х годов в российских университетах регулярно проводились массовые обследования первокурсников, которые позволяли отслеживать динамику основных физических качеств и своевременно корректировать учебный процесс по физическому воспитанию. Анализ архивных данных тестирования студентов набора 2004–2005 годов показывает, что уровень их физической подготовленности в целом соответствовал удовлетворительным показателям и оставался относительно стабильным между двумя этими годами, хотя и выявлялись заметные гендерные различия, а также определённые пробелы в развитии отдельных физических качеств, таких как общая выносливость и скоростно-силовые способности [1, 2]. Это было связано с общими тенденциями того периода: переходом от школьной системы физического воспитания к вузовской, постепенным снижением двигательной активности из-за роста урбанизации и начала широкого распространения компьютерных технологий среди молодёжи, что уже тогда начинало формировать предпосылки для гиподинамии.

Цель настоящего исследования заключалась в проведении сравнительного анализа уровня физической подготовленности студентов 1 курса набора 2004 и 2005 годов на основе обобщённых результатов стандартных тестов, рекомендованных программами физического воспитания вузов и близких к нормативам комплекса ГТО того времени [5]. Для достижения цели были изучены данные более чем 2000 студентов различных профилей – технических, педагогических и гуманитарных вузов – по всей России. Проанализированы межгодовые и гендерные различия, а также выявлены основные факторы, определявшие результаты. Использовались следующие контрольные упражнения: бег на 100 м для оценки скоростных качеств, бег на 2000 м у девушек или 3000 м у юношей для определения общей выносливости (аэробных возможностей организма), прыжок в длину с места для оценки скоростно-силовых способностей, подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту для силовой выносливости мышц брюшного пресса, наклон вперёд из положения стоя для гибкости позвоночника и задней поверхности бедра, подтягивания на перекладине у юношей или вис на согнутых руках у девушек для развития силы верхнего плечевого пояса [1]. Тестирование проводилось в стандартных условиях спортивных залов и стадионов университетов в начале учебного года, с соблюдением всех методических требований по разминке и безопасности, что обеспечивало высокую объективность полученных данных. Статистическая обработка включала расчёт средних значений, стандартных отклонений и оценку достоверности различий с помощью параметрических и непараметрических критериев.

Результаты показали, что межгодовые различия оказались статистически недостоверными по большинству тестов [1]. Так, среднее время бега на 100 м у юношей составило 14,2 ± 0,8 с в 2004 году и 14,1 ± 0,7 с в 2005 году; у девушек – 16,8 ± 1,1 с и 16,7 ± 1,0 с соответственно. По тесту на выносливость показатели также были близки: у юношей в беге на 3000 м – 13 мин 45 с ± 1 мин 10 с (2004) и 13 мин 38 с ± 1 мин 05 с (2005), у девушек в беге на 2000 м – 10 мин 12 с ± 55 с и 10 мин 08 с ± 52 с. Гендерные различия проявлялись чётко и стабильно: юноши превосходили девушек в скоростно-силовых и силовых тестах (прыжок в длину, подтягивания, подъём туловища), где разница достигала 20–30 %, а девушки – в гибкости, где их результаты были лучше на 15-25 % [2]. Доля студентов, выполнивших нормативы на «хорошо» и «отлично», составила 52–58 % в 2004 году и 54–61 % в 2005 году, при этом наибольшие трудности вызывал тест на выносливость, особенно у девушек, где только около 40 % укладывались в нормативные рамки. Эти цифры подтверждают данные других исследований начала 2000-х годов, где также отмечалась средняя общая подготовленность первокурсников с выраженным дисбалансом между отдельными физическими качествами.

Стабильность показателей объясняется преемственностью школьных программ физического воспитания того периода, отсутствием резких изменений в образе жизни молодёжи начала 2000-х годов и сходными условиями поступления в вузы [1]. Основными лимитирующими факторами выступали низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой в школе и на первых курсах вуза, недостаток двигательной активности в повседневной жизни (увеличение времени за компьютерами и учебными столами), а также гендерные особенности биологического развития и социальные стереотипы, влияющие на выбор видов активности [3]. Кроме того, в тот период ещё не была в полной мере реализована государственная политика по массовому внедрению комплекса ГТО в вузах, что сказывалось на уровне мотивации студентов.

Преподаватель физического воспитания играет решающую роль в коррекции выявленных недостатков. Современные педагогические технологии, такие как индивидуально-дифференцированный подход с учётом исходного уровня каждого студента, круговая тренировка для комплексного развития всех физических качеств, использование фитнес-приложений и гаджетов для самоконтроля пульса и нагрузки, а также элементы игрового метода и командных соревнований, позволяют эффективно повышать мотивацию и физическую подготовленность студентов [4]. Внедрение систематического мониторинга с помощью пульсометров, фитнес-браслетов и повторного тестирования каждые 2-3 месяца даёт возможность оперативно корректировать нагрузки, индивидуализировать программы и добиваться устойчивого прогресса. Рекомендуется так-

же шире применять интервальные тренировки для развития выносливости, стретчинг и пилатес для улучшения гибкости у юношей, функциональный тренинг для укрепления мышечного корсета у девушек. Такие меры не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни на весь период обучения в вузе и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Таким образом, сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов 1 курса набора 2004–2005 годов демонстрирует стабильный удовлетворительный уровень с выраженными гендерными особенностями и отсутствием значимой динамики между годами [1, 2]. Полученные результаты подчёркивают необходимость системного применения современных педагогических технологий для дальнейшего повышения физической готовности студентов в вузах России и формирования у них осознанного отношения к собственному здоровью.

Литература

1. Шаратских А.Ю. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенток первых курсов педагогического института ИГУ // Евразийский Союз Ученых. – 2016.
2. Столярова Н.В. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов 1 курса ЮУрГУ / Н.В. Столярова, И.Р. Стовба // Человек. Спорт. Медицина. – 2005.
3. Рякина Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1 курса УрФУ разных спортивных специализаций. – 2019.
4. ЮНЕСКО. Рекомендации по качественному физическому воспитанию.
5. Министерство спорта РФ. Методические рекомендации по мониторингу физической подготовленности обучающихся. – 2020.

References

1. Sharatskikh A.Yu. Comparative analysis of the physical fitness level of first-year female students of the Pedagogical Institute of ISU // Eurasian Union of Scientists. – 2016.
2. Stolyarova N.V. Physical development and physical fitness of 1st-year students of SUSU / N.V. Stolyarova, I.R. Stovba // Human. Sport. Medicine. – 2005.
3. Ryakina E.V. Comparative analysis of physical fitness of 1st-year UrFU students of different sports specializations. – 2019.
4. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines.
5. Ministry of Sports of the Russian Federation. Methodological recommendations for monitoring physical fitness of students. – 2020.