

УДК 796.015.132

Юрій Котченко

Динамика снижения исходных показателей общей выносливости студентов первого курса*Севастопольский национальный технический университет (г. Севастополь)***Постановка научной проблемы и анализ последних исследований.**

Общий уровень физической подготовленности поступающей высшие учебные заведения молодежи, степень ее интереса к занятиям физической культурой и спортом, находятся на достаточно низком уровне. Слабая физическая готовность и неудовлетворительное состояние здоровья студентов приводит к тому, что они не могут выдержать высоких интеллектуальных и психологических нагрузок. Однако о здоровье они сами задумываются лишь тогда, когда появляются те или иные болезни, а о физическом развитии – при возникновении первых проблем [1; 2; 3; 7]. В первую очередь это касается первокурсников, поступивших в высшее учебное заведение сразу после школы. Значительное количество студентов даже после регулярных занятий в вузе не меняют своего отношения к физической культуре. К примеру, опрос, проведенный в Белгородском государственном технологическом университете им. В. Г. Шухова (Россия), показал, что за время учебы у 38,24 % студентов повысился интерес к занятиям физической культурой, у 50,3 % он остался без изменений, у 10,36 % отмечено его снижение [4].

Низкий уровень общей физической подготовки первокурсников заставляет вносить определенные коррективы в учебную программу и снижать зачетные требования. В первую очередь это относится к основному тесту на работоспособность и общую выносливость – бегу на средние дистанции. Существующие ранее обязательные гостесты отменены, а принимаемые в настоящее время контрольные нормативы имеют стабильную тенденцию к снижению требований по общей подготовке. В тоже время развитие общей выносливости и работоспособности студентов является одной из основных целей физического воспитания в вузе [5; 6].

Задача исследования – установить динамику изменения исходного уровня общей выносливости и работоспособности среди студентов первого курса.

Изложение основного материала и обоснование одержанных результатов исследования.

Низкий уровень общей физической подготовки первокурсников заставляет вносить определенные коррективы в учебную программу, уделять больше учебного времени развитию выносливости и снижать зачетные требования. С целью проведения исследований в данной области, в Севастопольском национальном техническом университете был выполнен анализ исходных контрольных нормативов по сдаче бега на средние дистанции среди первокурсников сразу после поступления в вуз за 16 лет, начиная с 1994 по 2009 год. Оценка тестирования проходила по 15-бальной системе разбитой на три зоны. Зона 1–6 – плохо; зона 7–11 – удовлетворительно; зона 12–15 – хорошо и отлично (табл. 1).

Таблиця 1

Оценка общей выносливости

Зона	мпк мл/кг/мин	балл	мпк мл/кг/мин	балл
высокая	55,0	15	45,0	15
	54,0	14	44,5	14
	53,0	13	44,0	13
	52,0	12	43,5	12
средняя	51,0	11	43,0	11
	50,0	10	42,0	10
	49,0	9	41,0	9
	48,0	8	40,0	8
	47,0	7	39,5	7
низкая	46,0	6	39,0	6
	45,0	5	38,0	5
	44,0	4	37,5	4
	43,0	3	37,0	3

Были проанализированы ежегодные оценки тестирования по каждой контрольной группе и установлено процентное соотношение студентов для каждой зоны. Полученные данные представлены в таблицах 2 и 3.

Таблиця 2

Результаты оценки исходного тестирования юношей первого курса

№ з/п	Год	Общее количество студентов	Средняя оценка	Зона 1–6 балла	Отношение к общему числу, %	Зона 7–11 баллов	Отношение к общему числу, %	Зона 12–15 баллов	Отношение к общему числу, %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1994	22	10,2	2	9,1	13	59,1	7	31,8
2	1995	18	10,9	1	5,5	10	55,5	7	38,9
3	1996	57	11,5	5	8,8	19	33,3	33	57,9

Окончание таблицы 2

4	1997	19	12,3	0	0	7	36,8	12	63,2
5	1998	56	10,4	6	10,7	26	46,4	24	42,8
6	1999	33	10,6	3	9,1	19	57,6	11	33,3
7	2000	55	10,7	5	9,1	27	49,1	23	41,8
8	2001	76	12,6	4	5,3	18	23,7	54	71,1
9	2002	73	12,0	2	2,7	26	35,6	45	61,6
10	2003	80	10,4	9	11,2	41	51,2	30	37,5
11	2004	101	11,0	7	6,9	45	44,5	49	48,5
12	2005	78	10,1	14	17,9	37	47,4	27	34,6
13	2006	69	11,4	6	8,7	27	39,1	36	52,2
14	2007	69	9,2	20	29,0	29	42,0	20	29,0
15	2008	48	10,4	4	8,3	29	60,4	15	31,2
16	2009	57	9,8	10	17,5	31	54,4	16	28,1
Σ; Σ _{ср}		Σ 911			Σ _{ср} 10		Σ _{ср} 46		Σ _{ср} 44

Если взять в целом весь исследуемый период, установлено следующее распределение по зонам у юношей: плохо – 10 %; удовлетворительно – 46 %; хорошо и отлично – 44 %. Дальнейший анализ позволил установить направленность изменений для каждой зоны за указанное время. Динамика изменений представлена на рис 1.

Таблиця 3

Результаты оценки исходного тестирования девушек первого курса

№ з/п	Год	Общее количество студентов	Средняя оценка	Зона 1–6 балла	Отношение к общему числу, %	Зона 7–11 баллов	Отношение к общему числу, %	Зона 12–15 баллов	Отношение к общему числу, %
1	1994	25	7,9	10	40,0	9	36,0	6	24,0
2	1995	19	12,0	1	5,3	8	42,1	10	52,6
3	1996	47	9,9	11	23,4	22	46,8	14	29,8
4	1997	37	12,2	1	2,7	17	45,9	19	51,4
5	1998	39	11,9	2	5,1	15	38,5	22	56,4
6	1999	26	10,6	3	11,5	12	46,1	11	42,3
7	2000	8	10,4	1	12,5	4	50,0	3	37,5
8	2001	27	12,0	2	7,4	11	40,7	14	51,8
9	2002	33	10,0	3	9,1	23	69,7	7	21,2
10	2003	61	9,6	12	19,7	34	55,7	17	27,9
11	2004	49	11,5	4	8,2	21	42,8	24	49,0
12	2005	46	10,6	5	10,9	28	60,9	13	28,3
13	2006	46	8,2	14	30,4	24	52,2	8	17,4
14	2007	29	8,2	11	37,9	12	41,4	6	20,7
15	2008	43	10,7	2	4,6	26	60,5	15	34,9
16	2009	31	5,9	18	58,1	11	35,5	2	6,5
Σ ; $\Sigma_{\text{ср}}$		Σ 566			$\Sigma_{\text{ср}}$ 18		$\Sigma_{\text{ср}}$ 48		$\Sigma_{\text{ср}}$ 34

На рисунке хорошо видно падение количества студентов, имеющих высокие оценки с 47,3 % в 1994 году до 42,6 % в 2009 году (- 4,7 %). Также происходит снижение количества студентов, находящихся в средней зоне с 49,3 % до 44,6 % (- 4,7 %). Соответственно существенный прирост идет в низкой зоне: за последние 16 лет, она выросла с 3,5 % в 1994 году до 12,9 % в 2009, т. е. на 9,4 %.

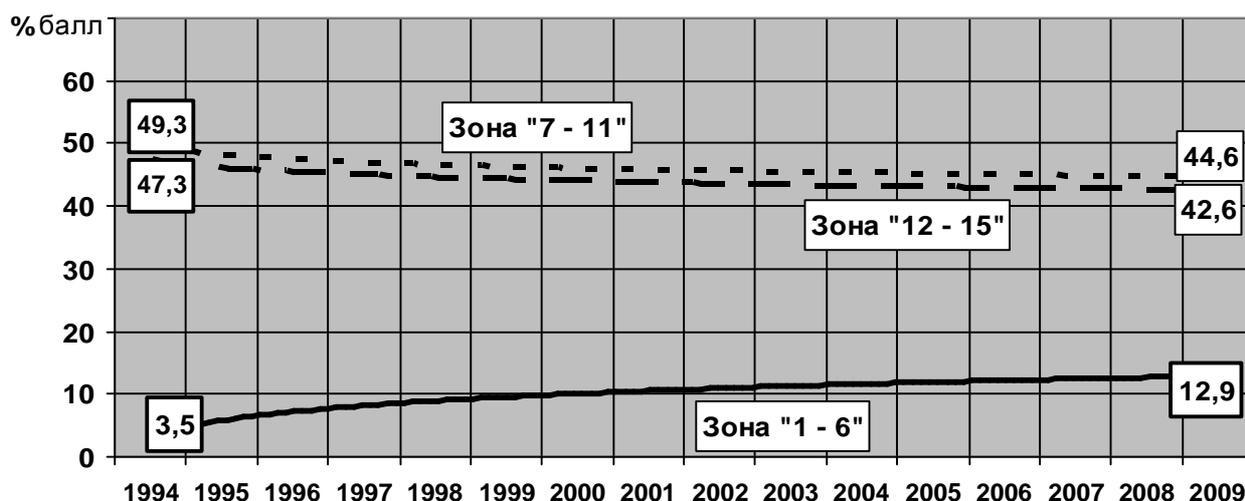


Рис 1. Оценка тестирования юношей-первокурсников по результатам исходных контрольных нормативов в беге на средние дистанции

У девушек, за исследуемый период распределение выглядит таким образом: плохо – 18 %; удовлетворительно – 48 %; хорошо, отлично – 34 %. Зная эти цифры, можно определить направленность изменений в зонах у девушек.

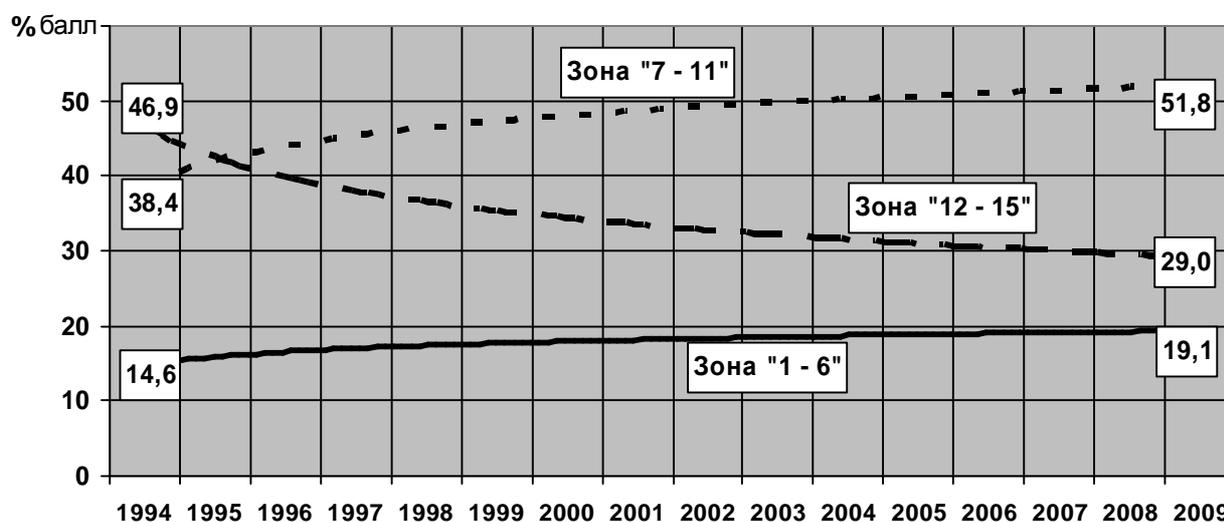


Рис 2. Оценка тестирования девушек-первокурсниц по результатам сдачи исходных контрольных нормативов в беге на средние дистанции

Из диаграммы хорошо видно значительное падение результатов зоны 12–15, на 17,9 %. За счет этого контингента на 4,5 % выросло количество студенток в зоне низкой оценки и на 13,4 % – в средней.

Выводы. Установлен общий характер направленности изменений процентного соотношения студентов в зонах низких, средних и высоких оценок результатов тестирования. Прослеживается чёткая тенденция ухудшения результатов. У юношей растёт количество студентов в низкой зоне оценки (1–6 балла) на 9,4 %, за счет снижения в зонах средних и высоких оценок – на 4,7 %. У девушек наблюдается количественный рост в зонах низкой и средней оценки на 4,5 % и 13,4 %, соответственно, за счет ухудшения результатов в высокой зоне (12–15 баллов) на 17,9 %. С практической точки зрения, можно использовать полученные результаты для более точной коррекции оценки бега студентов при сдаче контрольных нормативов.

Литература

1. Виленский М. Я. Личностное развитие студента в гуманитарно-ориентированном образовательном пространстве физической культуры / М. Я. Виленский // Физическая культура, спорт, туризм: сегодня и завтра : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д : [б.и.], 2004. – С. 9–15.
2. Зайцев В. П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Белгород : БГТУ, 2003. – 232 с.
3. Крамской С. И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в ВУЗе : монография / Крамской С. И. – Белгород : БГТУ, 2009. – С. 51–71.
4. Крамской С. И. Проблемы разработки оздоровительных программ для студентов в условиях технического вуза : сб. науч. тр. / С. И. Крамской, И. А. Амельченко.– Харьков : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 47–49.
5. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 367 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Л. : Штабар, 2007. – 207 с.
7. Сергієнко В. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді / В. Сергієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 79–82.

Аннотации

В статье приводятся данные исследований исходного уровня общей выносливости студентов первого курса. Установлена динамика стабильного снижения результатов по итогам тестирования, на протяжении последних 16 лет. Определена направленность изменений процентного соотношения студентов в зонах низких, средних и высоких оценок за исследуемый промежуток времени.

Ключевые слова: выносливость первокурсника, тестирование студента первого курса, снижение выносливости.

Юрій Котченко. Динаміка зниження вихідних показників загальної витривалості студентів першого курсу. У статті наведені результати досліджень початкового рівня загальної витривалості студентів першого курсу. Установлено динаміку стабільного зниження результатів за підсумками тестування впродовж останніх 16 років. Визначено спрямованість змін процентного співвідношення студентів у зонах низьких, середніх і високих оцінок за досліджуваний проміжок часу.

Ключові слова: витривалість першокурсника, тестування студента першого курсу, зниження витривалості.

Yurii Kotchenko. Reduction Dynamics of Initial Endurance of First-year Students. The results of initial studies of first-year students' general endurance are depicted in the article. The dynamics of stable reduction is established on the basis of 16 years-long testing. The change of percentage of students with low, middle and high marks in the period of the investigation is found out.

Key words: first year student's endurance, first year student testing, endurance reduction.