

УДК 796.015.132

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Д.В. ЖАВОРОНОК
(Представлено: Т.И. БОЧЕК)

Измерение и анализ уровня физической подготовки студентов различных специальностей, а также их личное отношение к занятиям физической культурой.

Цель выбранного исследования, была следующая: проверить у каких специальностей уровень физической подготовленности наиболее высокий и узнать, связано ли это с их будущей профессией.

Данная работа проводилась со студентами различных групп и специальностей с совершенно непохожими учебными планами, а именно группы: ХТ; ПГС; ПР; АНЯ; ФС.

Для сравнения подготовленности было решено провести сравнительный анализ на основе 2 тестов: один тест включает в себя вопросы, а другой – комплекс упражнений для измерения уровня физической подготовки.

На первом этапе исследования был проведен опрос среди студентов, чтобы узнать их личное отношение к занятиям физической культурой. Полученные сведения были, проанализировали и представили в виде таблицы (табл. 1).

Таблица 1. – Результаты опроса

Вопрос	ХТ	ПГС	ПР	АНЯ	ФС
1	2	3	4	5	6
1. Как Вы относитесь к занятию физической культуры?	Положительно 36%	Положительно 71%	Положительно 19%	Положительно 46%	Положительно 66%
	Нейтрально 29%	Нейтрально 15%	Нейтрально 58%	Нейтрально 54%	Нейтрально 34%
	Отрицательно 14%	Отрицательно 14%	Отрицательно 10%	Отрицательно 0%	Отрицательно 0%
	Резко негативно 21%	Резко негативно 0%	Резко негативно 13%	Резко негативно 0%	Резко негативно 0%
2. Нужны ли Вам занятия физической культурой?	Да, нужны 57%	Да, нужны 43%	Да, нужны 35%	Да, нужны 62%	Да, нужны 81%
	Нужны, но редко 7%	Нужны, но редко 57%	Нужны, но редко 55%	Нужны, но редко 38%	Нужны, но редко 19%
	Не вижу смысла 36%	Не вижу смысла 0%	Не вижу смысла 10%	Не вижу смысла 0%	Не вижу смысла 0%
3. Какая у Вас группа по физической культуре?	Основная 62%	Основная 57%	Основная 55%	Основная 46%	Основная 100%
	Подготовительная 15%	Подготовительная 29%	Подготовительная 26%	Подготовительная 38%	Подготовительная 0%
	Спец. группа 23%	Спец. группа 14%	Спец. группа 19%	Спец. группа 16%	Спец. группа 0%
4. Выберите утверждение, которое наиболее соответствует Вашему обычному самочувствию на занятиях?	Усталость, безразличие, напряжение 54%	Усталость, безразличие, напряжение 29%	Усталость, безразличие, напряжение 52%	Усталость, безразличие, напряжение 0%	Усталость, безразличие, напряжение 0%
	Приподнятое настроение 38%	Приподнятое настроение 71%	Приподнятое настроение 39%	Приподнятое настроение 54%	Приподнятое настроение 45%
	Радость и вдохновение 8%	Радость и вдохновение 0%	Радость и вдохновение 9%	Радость и вдохновение 46%	Радость и вдохновение 55%
5. Как часто Вы пропускаете занятия по физической культуре?	Вообще не хожу 16%	Вообще не хожу 14%	Вообще не хожу 6%	Вообще не хожу 23%	Вообще не хожу 23%
	Раз в неделю 7%	Раз в неделю 43%	Раз в неделю 15%	Раз в неделю 0%	Раз в неделю 10%
	Раз в месяц 36%	Раз в месяц 14%	Раз в месяц 60%	Раз в месяц 77%	Раз в месяц 0%
	Раз в 3 месяца 0%	Раз в 3 месяца 0%	Раз в 3 месяца 0%	Раз в 3 месяца 0%	Раз в 3 месяца 0%
	Раз в семестр 0%	Раз в семестр 29%	Раз в семестр 6%	Раз в семестр 0%	Раз в семестр 0%
	Не пропускаю 41%	Не пропускаю 0%	Не пропускаю 13%	Не пропускаю 0%	Не пропускаю 80%

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6
6. Причина пропуска.	По болезни 43%	По болезни 43%	По болезни 68%	По болезни 77%	По болезни 100%
	Не нравятся преподаватели 29%	Не нравятся преподаватели 0%			
	Нет времени 21%	Нет времени 57%	Нет времени 16%	Нет времени 23%	Нет времени 23%
	Плохой инвентарь 0%				
	Занимаюсь общественной жизнью ВУЗа 7%	Занимаюсь общественной жизнью ВУЗа 7%	Занимаюсь общественной жизнью ВУЗа 16%	Занимаюсь общественной жизнью ВУЗа 0%	Занимаюсь общественной жизнью ВУЗа 0%
	Освобождена, т.к. хорошо сданы нормативы 0%				
7. Ваше отношение к сдаче нормативов.	Считаю важным 8%	Считаю важным 0%	Считаю важным 0%	Считаю важным 0%	Считаю важным 61%
	Отрицательно 46%	Отрицательно 0%	Отрицательно 26%	Отрицательно 0%	Отрицательно 0%
	Нейтрально 46%	Нейтрально 100%	Нейтрально 74%	Нейтрально 100%	Нейтрально 39%
8. Как Вы сдаете нормативы?	Отлично, у меня нет никаких проблем 61%	Отлично, у меня нет никаких проблем 57%	Отлично, у меня нет никаких проблем 16%	Отлично, у меня нет никаких проблем 10%	Отлично, у меня нет никаких проблем 89%
	Сдаю, но не на отлично 36%	Сдаю, но не на отлично 29%	Сдаю, но не на отлично 78%	Сдаю, но не на отлично 68%	Сдаю, но не на отлично 11%
	Не сдаю, слишком высока планка 3%	Не сдаю, слишком высока планка 14%	Не сдаю, слишком высока планка 6%	Не сдаю, слишком высока планка 22%	Не сдаю, слишком высока планка 0%
9. Занимаетесь ли дополнительными секционными занятиями по физической культуре?	Регулярно 21%	Регулярно 14%	Регулярно 6%	Регулярно 3%	Регулярно 0%
	Хочу, но нет времени 21%	Хочу, но нет времени 29%	Хочу, но нет времени 19%	Хочу, но нет времени 58%	Хочу, но нет времени 0%
	Нерегулярно 7%	Нерегулярно 14%	Нерегулярно 26%	Нерегулярно 23%	Нерегулярно 17%
	Не занимаюсь 51%	Не занимаюсь 43%	Не занимаюсь 49%	Не занимаюсь 16%	Не занимаюсь 74%

Исходя из таблицы, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство студентов группы ХТ, ПГС и ФС положительно относятся к занятиям физической культурой, а ПР и АНЯ – нейтрально.
 2. Студенты групп ХТ, АНЯ и ФС считают, что им нужны занятия, а ПГС и ПР – нужны, но редко.
 3. Основная группа у большинства студентов данных специальностей.
 4. Усталость, безразличие, напряжение чувствуют на занятиях физической культуры ХТ и ПР. А у АНЯ и ПГС приподнятое настроение. ФС же чувствуют радость и вдохновение.
 5. ПГС ходят раз в неделю. А ПР и АНЯ – раз в месяц, чего нельзя сказать об ФС и ХТ, которые почти не пропускают занятия.
 6. По болезни пропускают занятия физической культуры ХТ, ФС, ПР и АНЯ, а вот у ПГС на нее просто нет времени.
 7. Нейтральное отношение к сдаче нормативов у всех исследуемых групп, кроме студентов группы ФС, которые считают это важным.
 8. Не на отлично сдают нормативы АНЯ и ПР, а ПГС, ХТ и естественно ФС – на отлично.
 9. Большая часть студентов ХТ, ПГС, ФС и ПР не посещают дополнительные секционные занятия по физической культуре. АНЯ хотят, но не имеют времени.
- На следующем этапе была проведена проверка уровня подготовленности студентов.

Данный тест состоял из практических упражнений трех типов нагрузки:

1. Отжимание. Данный тип нагрузки позволяет измерить силу и прочность грудных мышц, плеч и трицепсов, а также выносливость этих мышечных групп. Цель: сделать максимальное количество отжиманий от пола в течение минуты.

2. Скручивание. Этот вид нагрузки помогает измерить силу и выносливость мышц живота. Цель: выполнить максимально возможное количество скручиваний за 1 минуту.

3. Восстановление сердечного ритма. Данное спортивное испытание направлено на выявление аэробной выносливости, то есть способности сердечнососудистой системы реагировать на нагрузки. Выполняя это упражнение, задача состоит в том, чтобы определить, насколько быстро сердечный ритм возвращается к нормальному уровню после тренировочной нагрузки. Чем быстрее это происходит, тем выносливее организм. Цель: выполнить зашагивания на платформу в течение 3 минут без остановки, сохраняя при этом последовательный темп, а затем определить, как быстро сердечный ритм вернется в норму.

После проведения данного теста были проанализированы результаты и выведены в таблицы 2, 3 и 4.

Таблица 2. – Результаты отжимания

	ХТ	ПГС	ПР	АНЯ	ФС
отлично	64%	57%	8%	5%	75%
хорошо	31%	27%	23%	12%	22%
средне	5%	16%	36%	56%	3%
низкий	0%	0%	28%	17%	0%
очень низкий	0%	0%	5%	10%	0%

Таблица 3. – Результаты скручивания

	ХТ	ПГС	ПР	АНЯ	ФС
отлично	43%	57%	15%	9%	75%
хорошо	34%	39%	25%	2%	20%
ниже среднего	20%	4%	21%	38%	5%
очень низкий	3%	0%	39%	41%	0%

Таблица 4. – Результаты восстановления ритма

	ХТ	ПГС	ПР	АНЯ	ФС
отлично	52%	63%	3%	0%	52%
хорошо	16%	27%	3%	0%	42%
выше среднего	20%	5%	17%	6%	3%
средне	4%	0%	35%	18%	3%
ниже среднего	4%	5%	27%	54%	0%
низкий показатель	0%	0%	11%	12%	0%
очень низкий показатель	0%	0%	4%	11%	0%

Несмотря на то, что ХТ не хотят ходить на физкультуру, они имеют один из лучших уровней подготовки. И это не удивительно, ведь в их будущей профессиональной деятельности все эти навыки очень сильно пригодятся.

Студенты ПГС считают, что им редко нужны занятия ФК, но при этом ходят на нее в приподнятом настроении и хорошо сдают нормативы.

ПР редко ходят и при этом чувствуют усталость и соответственно сдают нормативы. Какая подача, такая и отдача.

Девочки группы АНЯ редко посещают занятия, но всегда в хорошем настроении. К сожалению, сдача нормативов оставляет желать лучшего.

Что не скажешь про группу ФС. Они отлично сдают нормативы, оправдывая выбранную будущую специальность. Почти не пропускают занятия и всегда идут на пару, как на праздник.

Существует ряд уровней проявления личности. Исходя из результатов, было определено, какие уровни существуют в каждой из групп. Вот, что получилось:

Пред номинальный уровень, больше характерен для АНЯ, т. к. у студентов проявляется неудовлетворенность содержанием учебных занятий и вне учебной деятельности. Отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста. На учебных занятиях такие студенты пассивны. Уровень их физических возможностей различный.

Номинальный уровень характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре. Спонтанно используют отдельные средства и методы под влиянием товарищей по учебной группе, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле или кино информации. Знание, практические умения ограничены. Смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. Уровень их физической подготовленности имеет широкий диапазон. К этому уровню мы отнесли группу ПР.

Потенциальный уровень проявляется у ХТ, так как они отличаются осознанным отношением к физической культуре в целях самосовершенствования и подготовки к профессиональной деятельности. Необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки позволяют им грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем преподавателя или опытных товарищей. Познавательную активность проявляют в сфере просмотра спортивных мероприятий и чтением литературы.

Направленность «на себя» показали ПГС. В процессе учебных занятий они эмоциональны, проявляют самовыражение, частично используют физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами. Проявляют активность в общественной физкультурной деятельности лишь при побуждении извне.

Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости физической культуры для развития и реализации возможностей личности. Они владеют необходимыми знаниями, умениями и навыками для физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, семейную жизнь. Кого как не ФС мы можем отнести к этому уровню.

В сфере профессионального применения у специалистов химической, строительной и спортивной отрасли очень важно физическое состояние. Многие действия требуют невероятной точности и плавности движений, следовательно, моторика у работника должна быть на высочайшем уровне. Существует много факторов и условий, создающих возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм. Так же данные специальности требуют специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки. По нашим результатам мы видим, что данные специальности имеют наивысший уровень подготовленности, что говорит о том, что они понимают, насколько важна физическая культура для их дальнейшей работы и их здоровья.

Юридические и филологические специальности характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Спорт позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного вида деятельности. Студентам данной специальности следует обратить внимание на свой низкий уровень физической подготовленности, иначе у них могут быть большие проблемы со здоровьем.

Еще одним важным фактором является то, что в современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями

ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994.– 368 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учеб. пособие / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010 – 368 с.
3. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 222 с.