

на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворённость. Причинами выгорания в спорте могут являться длительное эмоциональное напряжение, стресс, долговременные монотонные тренировки, межличностные и внутри личностные конфликты, длительное давление со стороны коллег, тренера, семьи, сниженный уровень самооценки, ощущение неудачи, депрессия.

Таким образом, перетренированные и переутомленные спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. М., 2010. 340 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. М.: Астрель: АСТ, 2004. 863 с.
4. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html>

УДК 378.172:796.011

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, КАК СРЕДСТВО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА THE DIAGNOSTICS OF PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS AS MEANS OF PLANNING OF EDUCATIONAL PROCESS

*Черба Татьяна Ивановна, доцент,
Твердохлебова Людмила Ивановна, старший преподаватель,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко,
г. Тирасполь, Приднестровье
Cherba Tatiana Ivanovna, associate professor,
T.G. Shevchenko State University of Pridnestrovie , Tiraspol, Pridnestrovie
Tverdokhlebova Liudmila Ivanovna, senior teacher,
fizvos1986@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о соответствии уровня физической подготовленности студентов I курса с требованиями к диагностике физической подготовленности в условиях высшей школы

Summary. The questions of compliance of level of physical fitness of students of the I course with requirements to diagnostics of physical fitness in the conditions of the higher school are considered in the article.

Ключевые слова: студент, диагностика физической подготовленности, учебный процесс.

Keywords: student, diagnostics of physical fitness, educational

Введение. Обеспечение всестороннего гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности подрастающего поколения является одним из приоритетных требований современного общества к физкультурному образованию. Всестороннее физическое развитие студенческой молодежи имеет значение не только потому, что существенно влияет на качество профессиональной подготовки, но и в значительной степени определяет возможность ведения достойного образа жизни. В последние годы отмечается устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вузы [1,2,4, 5].

Связано это с увеличением учебной нагрузки, приводящей к переутомлению и гиподинамии, проблемами в социальном и межличностном общении. Кроме того, продолжается практика необоснованного освобождения от занятий физической культурой в школах, есть проблема оснащения спортивного инвентарем спортивных залов, да и наличие самих залов. В связи с этим наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой, что сказывается на уровне физической подготовленности, здоровье и качестве жизни.

Ученые, занимающиеся изучением данной проблемы [1,2,3,4], указывают, что повышение умственных и физических нагрузок у школьников без оптимальной их компенсации физической активностью приводит к существенному ухудшению общего состояния здоровья выпускников школ, что в свою очередь сказывается и на профессиональной подготовке специалиста.

Физическая подготовленность является одним из основных критериев здоровья и работоспособности студенческой молодежи и характеризуется достигнутым уровнем развития физических качеств. Положительная динамика показателей физической подготовленности лучше всего говорит о качестве проведения занятий по физической культуре, а знание студентами этих показателей формирует осознанное отношение, не только к этим занятиям, но и к своему здоровью.

Любая двигательная, сознательная и целенаправленная деятельность предполагает учет ее результатов. Одной из форм такого учета является тестирование (контрольные испытания), выполняющее важную роль в физическом воспитании, определяя его направленность и предполагаемый уровень физической подготовленности [6]. Использование тестирования как средства диагностики в вузе, позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности студентов, корректировать содержание занятий физической культурой в планировании учебного процесса, мотивировать студентов к

укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и организации активного досуга.

В качестве критериев физической подготовленности выступают требования в виде обязательных и дополнительных тестов по физической подготовке, с учетом гендерных различий и направлений подготовки, разрабатываемые вузовскими специалистами по физическому воспитанию.

Цель работы – определить алгоритм планирования учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» на основе данных диагностики физической подготовленности студентов I-го курса.

Задачи:

- провести диагностику уровня физической подготовленности студентов I-го курса;
- оптимизировать содержание физкультурных занятий с учетом выявленного уровня физической подготовленности студентов;
- выработать практические рекомендации для повышения уровня физической подготовленности студентов I курса путем коррекции содержания учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и интернет-ресурсов, педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение последних пяти лет преподаватели кафедры физического воспитания Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко проводили мониторинг физической подготовленности студентов первого курса филологического факультета и инженерно-технического института, анализ результатов которого показал, что более 65% первокурсников не могут выполнить тест по общей выносливости (бег 2000м-жен; 3000м-муж.) на положительную оценку (результаты выполнения контрольных упражнений оценивались с учетом бальной системы оценки, представленной в рабочей программе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»).

Свыше 50% студентов имели низкий уровень развития быстроты (бег 100м). Каждый шестой студент показал низкий уровень подготовленности в тестах, характеризующих уровень развития силы (табл.1).

В 2018-2019 учебном году, также было проведено тестирование основных физических качеств у студентов I курса ПГУ им. Т.Г.Шевченко, в котором участвовало 227 студентов – 127 студентов филологического факультета (ФФ) и 100 студентов инженерно-технического института (ИТИ) (106 юношей и 121 девушка). Средне-групповые результаты тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 1

Средне-групповые данные тестирования основных физических качеств у студентов-первокурсников 2013-2018 гг.

Тестируемые качества	Контрольное упражнение	Средний результат	Результат на оценку «удовл.»
Быстрота	Бег 100 м, сек	М – 14,2 Ж – 18,2	М – 14,0 Ж – 17,0
Выносливость	Бег 3000 м, мин., сек 2000 м, мин., сек	М – 13.32,0 Ж – 12.02,0	М – 13.10,0 Ж – 11,15,0
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	М – 231 Ж – 180	М – 230 Ж – 180
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М – 10	М – 9
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	Ж – 45	Ж – 40

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности студентов I курса ИТИ и ФФ

Тестируемые качества	Контрольное упражнение	Уровни физической подготовленности				
		высокий	средний		низкий	
		Баллы				
		5	4	3	2	1
Быстрота	Бег 100 м, сек	9 % (21/227)	10 % (22/227)	14 % (32/227)	47 % (107/227)	20 % (45/227)
Выносливость	Бег 3000 м и 2000 м (мин., сек)	6 % (13/227)	12% (28/227)	18% (41/227)	38% (87/227)	26% (58/227)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	14% (32/227)	18% (41/227)	35% (79/227)	15% (34/227)	18% (41/227)
Сила	Подтягивание на перекладине (юн.) (кол-во раз)	8% (8/106)	14% (15/106)	33% (35/106)	25% (27/106)	20% (21/106)
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (дев.) (кол-во раз)	12% (15/121)	16% (19/121)	44% (53/121)	16% (19/121)	12% (15/121)

Как видно из таблицы, большинство студентов не справились с тестами, оценивающими такие качества как быстрота и выносливость, оценки в «1» – «2»

балла получили 67 % (152 студента) и 64 % (145 студента) респондентов соответственно. В то же время, тестирование скоростно-силовых способностей и силы показало, что большинство студентов получили положительные оценки, демонстрируя средний и высокий уровень развития этих способностей.

Средний уровень развития быстроты отмечается у 54 студентов (24 %); выносливости – у 69 студентов (30%); скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) – у 120 студентов (53 %); силы – у 50 юношей (55%) и 72 девушек (60%). Высокий уровень развития быстроты отмечается у 21 студента (9%); выносливости – у 13 студентов (6 %); скоростно-силовых качеств – у 32 студентов (14 %); силы – у 8 юношей (8%) и 15 девушек (12%). Таким образом, результаты тестирования физической подготовленности студентов I курса, ПГУ им. Т.Г. Шевченко набора 2018-2019 учебного года, свидетельствует о низком уровне развития быстроты и выносливости, что может негативно сказаться на освоении программного материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», связанного с преимущественным проявлением указанных физических качеств.

Для изучения предшествующего опыта занятий физическими упражнениями среди первокурсников был проведен опрос, анализ результатов которого показал, что до поступления в университет регулярно посещали уроки физической культуры 77 % респондентов; были освобождены от занятий или занимались в специальных медицинских группах 23 % опрошенных. Итоговые оценки по физической культуре «хорошо» и «отлично» имели 87,5 % выпускников школ, что существенно отличается от результатов нашего оценивания (только 35,4% юношей и 11,1 % девушек были бы оценены на эти оценки). У большинства студентов I курса имеется негативное отношение к физической культуре, а также полностью отсутствует понимание её значимости для дальнейшего профессионально-личностного развития.

Показатели тестирования уровня физической подготовленности студентов заставили нас оценить преимущества и недостатки традиционно применяемых средств и методов обучения и соответственно скорректировать планы физкультурных занятий со студентами филологического факультета и инженерно-технического института.

В первую очередь было пересмотрено содержание рабочих программ дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в направлении увеличения количества часов на изучение игровых видов спорта, поскольку широкое применение различных спортивных игр в учебном процессе оправдано высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской. Также были включены различные комплексы нетрадиционных систем физических упражнений («табата», «стретчинг», «бодифлекс»), которые можно было выполнять не только во время учебных занятий, но и самостоятельно.

Для развития выносливости и быстроты у студентов с низким уровнем развития этих качеств в программу учебных занятий были включены дополнительные упражнения: спортивная ходьба (заданная дистанция и время);

12 минутный бег (с требованием систематического увеличения расстояния пробегаемой дистанции); повторный бег по лестнице (трибуна стадиона) на частоту движений и скорость; комплексы упражнений, выполняемых поточно и с применением метода круговой тренировки; бег и прыжки через скакалку на месте и в движении.

Дважды в семестр, осуществлялся контроль динамики результатов. Итоговое семестровое тестирование показало положительный прирост результатов по всем тестируемым параметрам и увеличение количества студентов, имеющих средний уровень развития тестируемых физических качеств.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили возможности планового систематического контроля текущего состояния физической подготовленности студентов не только как средство стимулирования их к систематическим занятиям по собственному физическому совершенствованию, но и как инструмента оптимизации содержания с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Выводы

1. Анализ данных многолетнего мониторинга физической подготовленности студентов I-го курса свидетельствует об отрицательной динамике показателей тестирования основных физических качеств, особенно выносливости и быстроты.

2. Для повышения уровня физической подготовленности студентов в учебных занятиях по физической культуре рекомендуется в большем объеме использовать средства физической подготовки, спортивные и подвижные игры, игры, нетрадиционные системы физических упражнений, а также поточный и круговой методы выполнения упражнений.

3. Систематическое тестирование физической подготовленности студентов позволяет своевременно вносить коррективы в содержание занятий по физической культуре и повышает интерес студентов не только к занятиям, но и к выполнению упражнений с повышенной психологической и волевой напряженностью (особенно упражнений, направленных на развитие выносливости).

Литература

1. Бобырева М.М. Динамика показателей развития физических качеств студентов медицинского вуза. Физическая культура и спорт // Мат. III междунар. науч.-практич. конф. – Ставрополь, 2006. - С.23-25.

2. Вовк В.М. Динамика физической подготовленности школьников - выпускников и студентов младших курсов в условиях непрерывного физического воспитания // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / XXПИ. – Харьков, 2001. - N 4. - С. 38-41

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с

4. Лысова И.А., Нечушкин Ю.В. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарного и технического профиля:

[Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-vuzov-gumanitarnogo-i-tehnicheskogo-profilya>

5. Черба Т.И. О проблеме соответствия физической подготовленности студентов-первокурсников требованиям дисциплины «Физическая культура» научных работ: «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»/: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огіка, 2014.– Випуск 5.– С. 127-131.

6. Физическая культура и Элективные курсы по физической культуре: Примерная программа дисциплин для обучающихся I-III курсов всех специальностей очной формы подготовки бакалавров и специалистов ПГУ им. Т.Г. Шевченко. – / Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева, Л.И. Твердохлебова, и др. – Тирасполь, 2018. – 100 с.

УДК 796.06

**ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
THE PROBLEM OF PRESERVATION AND STRENGTHENING
OF HEALTH CON-TIME STUDENTS**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Kanevskaya Galina Valentinovna, professor
Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia
hanevskaya48@mail.ru*

Аннотация. В статье показано, отношение современных студентов к их образу жизни, к их здоровью. И влияние высших учебных заведений на их самостоятельную деятельность.

Annotation. The article shows the attitude of modern students to their way of life, to their health. And the influence of higher education institutions on their independent activity.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты, здоровый образ жизни, физическая культура

Keywords: higher educational institution, students, healthy lifestyle, physical culture

Ухудшение состояния здоровья учащихся во время учебы в университетах объясняется главным образом неблагоприятными последствиями факторов социальной среды и наследственными генетическими предрасположенностями. Большинство студентов, получающих высшее образование, должны изменить принципы привычной жизни, изменить место жительства, изменить условия