УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТИ (ф) СВФУ В СУБЪЕКТИВНЫХ И ОБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ

Полкова К.А.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета,

Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), Россия (678960 Россия, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), ул. Кравченко, 16), e-mail: kpolkova@inbox.ru

Изучив значение физической подготовленности и роли самооценки для студентов института, авторы статьи приводят результаты исследования субъективных и объективных показателей уровня физической подготовленности студентов технического института и дают их сравнительный анализ. Все оценки рассматривались по пятибалльной шкале. Субъективные показатели определялись по самооценке уровня физической подготовленности студентов. Это выявило, в основном, средний и выше среднего уровни. Исследование физической подготовленности проводилось на основании выполнения тестов по пяти основным физическим качествам, разработанным кафедрой физвоспитания. Показано, что студенты также имеют средний и выше среднего уровни подготовленности. Выявлено, что у девушек более низкий уровень подготовленности, чем у юношей. При сравнении субъективных и объективных показателей отмечается, что не все студенты могут адекватно оценить свой уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты института, физическая подготовленность, субъективная оценка, объективная оценка.

PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF TI (B) NEFU IN SUBJECTIVE AND OBJECTIVE INDICATORS

Polkova K.A.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University

Neryungri, Republic of Sakha (Yakutia), Russia (678960 Russia, Neryungri, The Republic Of Sakha (Yakutia), street Kravchenko, 16), e-mail: kpolkova@inbox.ru

Having studied the importance of physical fitness and the role of self-esteem for students of the Institute, the authors give the results of a study of subjective and objective indicators of the level of physical preparedness of students of technical Institute and give their comparative analysis. All assessments were considered on a five-point scale. Subjective indicators were determined by self-assessment of level of physical preparedness of students. It revealed mostly average and above average levels. A study of physical fitness was carried out on the basis of tests on the five main physical qualities developed by the Department of physical education. It is shown that students also have average and above average levels of fitness. Found that girls have lower level of readiness than boys. When comparing subjective and objective indicators, it is noted that not all students can adequately assess their physical fitness level.

Key words: students, physical fitness, subjective assessment, objective assessment.

Введение

Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения, подготовки молодых людей к профессиональной деятельности. Одним из важных

результатов процесса физического воспитания в вузе является общефизическая и профессионально-прикладная физическая подготовленность обучающихся.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

Роль физической подготовленности студентов многогранна.

Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда.

Оценка физической подготовленности – эффективный способ привлечения студентов к занятиям физической культурой, возможность исследовать уровень личной физической подготовленности, определить пути ее развития.

Учебными программами по физической культуре в высших учебных заведениях предусмотрена балльная оценка физической подготовленности. На основании государственного образовательного стандарта, с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов кафедры физической культуры разрабатывают шкалу оценки по общефизической и профессионально прикладной физической подготовке. Эта форма очень удобна, дает возможность перевести нормативы в баллы и быстро сделать расчеты для контроля успеваемости по балльно-рейтинговой системе оценки.

Важную роль в исследовании личной физической подготовленности играет самооценка, которая имеет ряд функций: сравнительного познания себя, прогностическая, регулятивная. Самооценка является внутренним представлением о себе самом, собственном потенциале, своей социальной роли и жизненных позициях. Самооценка может быть как завышенная – это переоценивание индивидом собственного потенциала, так и заниженная – это недооценивание своего потенциала. Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании. Завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Во многих научных работах одним из ключевых предметов исследования является физическая подготовленность студентов. Сравнительная динамика физической подготовленности студенток представлена в трудах О.А. Богданова, Л.Н. Шелкова и И.П. Васютина [1]. Стараниями К.Э Столяр, С.Ю. Витько изложены организационно-методические подходы к оценке физической подготовки студентов [3]. Физическое

воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи представлена в работах Яковлевой В.Н. [5]. Штих Е.А. рассматривает объективную и субъективную оценки уровня физической подготовленности и физического здоровья студенток гуманитарного вуза [4].

В рамках нашего Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета (ТИ (ф) СВФУ) мы так же решили провести исследование и узнать, какую оценку дают студенты своему уровню физической подготовленности и определить, насколько данная оценка совпадает с объективной.

Цель исследования – провести сравнительный анализ субъективных и объективных показателей уровня физической подготовленности студентов ТИ (ф) СВФУ.

Задачи:

1. Определить, как студенты оценивают свой уровень физической подготовленности.
2. Изучить объективные данные об уровне физической подготовленности студентов.
3. Сравнить субъективную оценку студентов с результатами выполненных ими нормативов.

Методика и организация исследования

В исследовании за период 2015-2016 гг. приняли участие студенты 1-3 курсов, обучающиеся на дневном отделении в ТИ (ф) СВФУ и занимающиеся в группах общефизической подготовки. Общее количество опрошенных составило – 97 человек, из них 41 юноша и 56 девушек. В общий количественный состав вошли студенты, обучающиеся как на гуманитарных специальностях, так и на технических, примерно в одинаковых пропорциях. Все студенты по результатам медицинского осмотра отнесены к основной группе. Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе исследования нами проведен анкетный опрос среди студентов, основанный на субъективной оценке и направленный на определение уровня физической подготовленности по 5-тибалльной шкале. Студентам было предложено оценить в баллах от 1 до 5 свой уровень физической подготовленности (1 – низкий уровень, 2 – ниже среднего, 3 – средний уровень, 4 – выше среднего, 5 – высокий уровень).

На втором этапе исследования на основе проведения тестирования и определения результатов тестов, были выявлены объективные данные об уровне физической подготовленности студентов. Физическую подготовленность студентов оценивали по следующим контрольным упражнениям (тестам):

1. Тест на быстроту: челночный бег 5 × 10 м (измерения в сек.).
2. Тест на скоростную выносливость: челночный бег по длине волейбольной площадки 18 м в течение 40 сек. (результат измерялся в метрах).

3. Тест на гибкость: наклон вперед с прямыми ногами, стоя на скамье, с опусканием рук ниже уровня скамейки (измерения в см).
4. Тест на силу (для юношей): подтягивание на высокой перекладине, с учетом массы тела испытуемых (результат оценивался по количеству раз).
5. Тест на силу (для девушек): поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (результат определялся по количеству раз).

Контрольные тесты проводились в условиях спортивного зала на промежуточной аттестации студентов.

Оценка результатов осуществлялась по 5-балльной шкале, утвержденной в ТИ (ф) СВФУ, и определялась, как средняя арифметическая величина выбранных тестов.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты анкетного опроса среди девушек и юношей, а также всего контингента представлены в табл. 1.

Таблица 1. Субъективная оценка уровня физической подготовленности студентов (в %)

Контингент	Кол-во студентов, оценивших свою подготовленность на:				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Девушки	5,35	12,50	46,42	25	10,71
Юноши	2,43	9,75	41,46	34,14	12,19
Весь контингент	3,89	11,12	43,94	29,57	11,45

Анализируя результаты опроса по всему контингенту, можно констатировать, что большинство студентов оценивают уровень физической подготовленности как «средний» - 43,94%, «выше среднего» – 29,57% и «высокий» - 11,45% опрошенных. Причем юноши отмечают уровни «выше среднего» и «высокий» чаще, чем девушки. А уровни «ниже среднего» и «низкий» в целом по оценке студентов встречаются реже. И здесь можно отметить, что более часто низкие уровни оценивают девушки, чем юноши.

Рассмотрим результаты выполнения студентами контрольных упражнений (тестов) и их оценку в баллах в табл. 2.

Таблица 2. Объективные показатели уровня физической подготовленности студентов (в %)

Контингент	Кол-во студентов, выполнивших контрольные нормативы на:				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Девушки	5,35	19,64	51,78	17,85	5,35
Юноши	2,43	2,43	58,54	24,39	12,19

Весь контингент	3,89	11,03	55,16	21,12	8,77

Полученные данные по всему контингенту студентов показывают, что «низкий» уровень физической подготовленности имеет небольшое количество студентов - 3,89%. Уровень «ниже среднего» наблюдается у 11,03% студентов. В основном студенты имеют средние показатели – отмечено у 55,16% опрошенных. А оценки «выше среднего» и «высокий» имеют место у большего количества студентов в сравнении с оценками «ниже среднего» и «низкий». Сравнивая показатели юношей и девушек, можно заметить, что уровень физической подготовленности девушек значительно ниже.

Сравнение субъективной оценки и объективных показателей физической подготовленности студентов представлено в табл. 3.

Таблица 3. Сравнение субъективной и объективной оценок физической подготовленности студентов (в %)

Оценка	Уровни физической подготовленности				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Субъективная (С)	3,89	11,12	43,94	29,57	11,45
Объективная (О)	3,89	11,03	55,16	21,12	8,77
Разница	0	С>О на 0,09	С<О на11,22	С>О на 8,45	С>О на 2,68

Из таблицы видно, что при сравнении субъективных и объективных оценок по всему контингенту, показатели: «низкий», «ниже среднего» и «высокий» уровень физической подготовленности практически совпадают. По «среднему» уровню мы получили заниженные данные объективных оценок, а именно, 11,22% студентов неадекватно оценили свои объективные показатели. По уровню подготовленности «выше среднего» можно наблюдать, что у 8,45% студентов субъективная оценка выше их реальных показателей.

Выводы

Исследования показали, что студенты нашего института оценивают свой уровень физической подготовленности, в основном, как «средний» и «выше среднего». Другие оценки имеют место, но у небольшого количества опрошенных.

Уровень физической подготовленности студентов по объективным показателям также, в основном, отмечается как «средний» и «выше среднего». В целом можно констатировать, что большинство студентов справляются с предложенными тестами, разработанными кафедрой физического воспитания ТИ (ф) СВФУ, что соответствует реальным возможностям

обучающихся. Более низкие результаты девушек по сравнению с юношами можно выделить как общую тенденцию по стране, на что следует обратить внимание и вести работу по совершенствованию физического воспитания девушек.

Сравнительный анализ субъективных и объективных оценок уровня физической подготовленности студентов показал, что не все студенты объективно могут оценить свою физическую подготовленность. В основном, это выражается в занижении оценок «среднего» уровня и завышении оценок «выше среднего» уровня, но различия не являются критическими. Можно полагать, что у студентов имеет место завышение или занижение самооценки своего уровня физической подготовленности из-за неумения адекватно оценивать свои силы, которые должны соответствовать реальным возможностям. Неадекватная самооценка возможна на фоне снижения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Остальные оценки практически совпадают. Такие данные является результатом планомерной работы кафедры физического воспитания института, уделяющей внимание самостоятельному определению оценки уровня физической подготовленности студентами по разработанной шкале.

Литература

1. Богданов О.А., Шелкова Л.Н., Васютина И.П. Сравнительная динамика физического развития и физической подготовленности студенток-первокурсниц / О.А. Богданов, Л.Н. Шелкова, И.П. Васютина //Теория и практика физической культуры.– 2016. - № 8. – С 35-37.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич // Физическая культура студента: Учебник. – М.: Гардарики, 2000.

3. Столяр К.Э., Витько С.Ю. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, И.В. Кондракова // Теория и практика физической культуры.– 2016. - № 9. – С 9-11.

4. Штих Е.А. Объективная и субъективная оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности студенток гуманитарного вуза / Е.А. Штих [Электронный ресурс]. - URL: http://www.rusnauka.com/PNR_2006/Sport/4_+shtih.doc.htm

5. Яковлева В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В.Н. Яковлева // Science Time. – 2014. - № 9.