

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Бровкина И.Л., Ананьев Р.В., Ванина А.А., Малышева М.В., Волкова М.Э.

Курский государственный медицинский университет (КГМУ)

Россия, 305041, Курская область, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3

Актуальность. В организации учебного процесса важная роль отводится физической подготовке студентов. Для этого в Курском Государственном Медицинском Университете организованы занятия физкультурой для студентов основной, подготовительной и специальной групп. В данной статье представлены особенности физической подготовленности студентов КГМУ, изучены эффективности различных методов ее оценки, а также предположены возможные причины полученных результатов и предложены рекомендации по выбору оптимальных методов оценки.

Цель – изучить эффективность различных методов оценки уровня физической подготовленности студентов КГМУ.

Материалы и методы. Было проведено теоретическое обоснование выбранных методов оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы КГМУ и приведены результаты исследования физической подготовленности 200 студентов с применением этих методов.

Результаты. Физическая подготовленность среди юношей выше среднего у 21% занимающихся в основной группе, средняя у 33%, ниже среднего у 28%, плохая у 18%. Физическая подготовленность среди девушек выше среднего у 22% занимающихся в основной группе, средняя у 33%, ниже среднего у 28%, плохая у 17%. Среди общего количество студентов, занимающихся в основной группе, распределение следующее: физическая подготовленность выше среднего у 21,5%, средняя у 33%, ниже среднего у 28%, плохая у 17,5%. Глядя на таблицу с контрольными упражнениями, можно заметить, что упражнения прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине и бег наиболее приближены к средним значениям.

Заключение. Наиболее эффективными методами оценки физической подготовленности являются прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине и бег. В заключении отмечено, что процент студентов с уровнем подготовленности ниже среднего и ниже остается высоким. Дефицит двигательной активности характерен для многих студентов, особенно во время экзаменов, что приводит к ухудшению физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, здоровье студентов, активный образ жизни, особенности организма.

Бровкина Инна Леонидовна – д.м.н., профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры, КГМУ, г. Курск. E-mail: brovkinail@kursksmu.net.

Ананьев Роман Владимирович – ассистент кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры, КГМУ, г. Курск. E-mail: ananeyrv@kursksmu.net.

Ванина Анна Александровна – ординатор 1 года по направлению «Лечебная физкультура и спортивная медицина», КГМУ, г. Курск. ORCID ID: 0000-0002-0358-4836. E-mail: vaninaaa@kursksmu.net (автор, ответственный за переписку).

Малышева Марина Вадимовна – ассистент кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры, КГМУ, г. Курск. E-mail: snirkovamv@kursksmu.net.

Волкова Марина Эдуардовна – ассистент кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры, КГМУ, г. Курск. E-mail: volkovame@kursksmu.net.

УДК 796.012.11

RESEARCH OF THE EFFECTIVENESS OF METHODS FOR ASSESSING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

BROVKINA I.L., ANANYEV R.V., VANINA A.A., MALYSHEVA M.V., VOLKOVA M.E.

KURSK STATE MEDICAL UNIVERSITY (KSMU)

305041, 3, K. MARX STREET, KURSK, RUSSIAN FEDERATION

RELEVANCE. PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS PLAYS AN IMPORTANT ROLE IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS. FOR THIS PURPOSE, PHYSICAL EDUCATION CLASSES HAVE BEEN ORGANIZED AT KURSK STATE MEDICAL UNIVERSITY FOR STUDENTS OF BASIC, PREPARATORY AND SPECIAL GROUPS. THIS ARTICLE PRESENTS THE FEATURES OF PHYSICAL FITNESS OF KSMU STUDENTS, EXAMINES THE EFFECTIVENESS OF VARIOUS ASSESSMENT METHODS, SUGGESTS POSSIBLE CAUSES OF THE RESULTS OBTAINED, AND OFFERS RECOMMENDATIONS FOR CHOOSING OPTIMAL ASSESSMENT METHODS.

OBJECTIVE: TO STUDY THE EFFECTIVENESS OF VARIOUS METHODS FOR ASSESSING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF KSMU STUDENTS.

MATERIALS AND METHODS. THE THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE SELECTED METHODS FOR ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE MAIN MEDICAL GROUP OF KSMU AND THE RESULTS OF A STUDY OF THE PHYSICAL FITNESS OF 200 STUDENTS USING THESE METHODS WERE PRESENTED.

RESULTS. PHYSICAL FITNESS AMONG YOUNG MEN IS ABOVE AVERAGE FOR 21% OF THOSE INVOLVED IN THE MAIN GROUP, AVERAGE FOR 33%, BELOW AVERAGE FOR 28%, POOR FOR 18%. PHYSICAL FITNESS AMONG GIRLS IS ABOVE AVERAGE FOR 22% OF THOSE INVOLVED IN THE MAIN GROUP, AVERAGE FOR 33%, BELOW AVERAGE FOR 28%, POOR FOR 17%. AMONG THE TOTAL NUMBER OF STUDENTS ENROLLED IN THE MAIN GROUP, THE DISTRIBUTION IS AS FOLLOWS: PHYSICAL FITNESS IS ABOVE AVERAGE FOR 21.5%, AVERAGE FOR 33%, BELOW AVERAGE FOR 28%, POOR FOR 17.5%. LOOKING AT THE TABLE WITH THE CONTROL EXERCISES, YOU CAN SEE THAT THE EXERCISES LONG JUMP FROM A STANDING POSITION, LIFTING THE TORSO FROM A SUPINE POSITION AND RUNNING ARE CLOSEST TO THE AVERAGE VALUES.

CONCLUSION. THE MOST EFFECTIVE METHODS OF ASSESSING PHYSICAL FITNESS ARE THE LONG JUMP FROM A STANDING POSITION, LIFTING THE TORSO FROM A SUPINE POSITION AND RUNNING. IN CONCLUSION, IT IS NOTED THAT THE PERCENTAGE OF STUDENTS WITH A LOWER-THAN-AVERAGE LEVEL OF PREPARATION REMAINS HIGH. LACK OF PHYSICAL ACTIVITY IS TYPICAL FOR MANY STUDENTS, ESPECIALLY DURING EXAMS, WHICH LEADS TO A DETERIORATION IN PHYSICAL FITNESS.

KEYWORDS: PHYSICAL FITNESS, STUDENTS' HEALTH, ACTIVE LIFESTYLE, BODY FEATURES.

BROVKINA INNA L. – DOCTOR OF MEDICAL SCIENCES, PROFESSOR, HEAD OF THE DEPARTMENT OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL THERAPY, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. E-MAIL: BROVKINAIL@KURSKSMU.NET.

ANANYEV ROMAN V. – ASSISTANT OF THE DEPARTMENT OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL THERAPY, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. E-MAIL: ANANEVRV@KURSKSMU.NET.

VANINA ANNA A. – 1 YEAR RESIDENT IN THE FIELD OF PHYSICAL THERAPY AND SPORTS MEDICINE, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. ORCID ID: 0000-0002-0358-4836. E-MAIL: VANINAAA@KURSKSMU.NET (THE AUTHOR RESPONSIBLE FOR THE CORRESPONDENCE).

MALYSHEVA MARINA V. – ASSISTANT OF THE DEPARTMENT OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL THERAPY, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. E-MAIL: SHIRKOVAMV@KURSKSMU.NET.

VOLKOVA MARINA E. – ASSISTANT OF THE DEPARTMENT OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL THERAPY, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. E-MAIL: VOLKOVAME@KURSKSMU.NET.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В организации учебного процесса важная роль отводится физической подготовке студентов [8, 9]. Для этого в КГМУ организованы занятия физкультурой для студентов основной, подготовительной и специальной групп [4]. Основная группа студентов в медицинском учебном заведении представлена здоровыми студентами без хронических заболеваний, с соответствующим физическим развитием и без нарушений здоровья и физического развития. Они не имеют функциональных нарушений, которые могли бы привести к отставанию от сверстников в физической подготовленности. Подготовительная группа студентов включает в себя учащихся с незначительными отклонениями в физическом развитии и здоровье, но с достаточной физической подготовленностью [5]. Эти студенты освобождаются от сдачи контрольных нормативов, имеют ограничения в нагрузках и постепенно осваивают двигательные навыки. Специальная группа студентов включает лиц с серьезными отклонениями в здоровье постоянного или временного характера, требующими значительного ограничения физических нагрузок в соответствии с учебной программой [1, 2].

В данной работе приводится теоретическое обоснование выбранного метода оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы КГМУ и приведены результаты исследования физической подготовленности.

Физическая подготовленность является результатом специально организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению умений и навыков в этой области. Существует несколько основных качеств, которые взаимосвязаны между собой: сила, выносливость, координация, гибкость и скорость. Степень развития данных качеств определяет уровень физической подготовленности человека. Обычно в структуре физической подготовленности преобладает недостаточное развитие определенных физических качеств. Часто встречаются случаи сильного или слабого развития силы, скорости, гибкости, ловкости или выносливости. Редко можно встретить лю-

дей с равномерным развитием всех физических качеств [7]. При выборе видов спорта или упражнений для развития определенных качеств ориентируются на личные мотивации, такие как укрепление здоровья, коррекция недостатков, увеличение функциональных возможностей, подготовка к профессиональной деятельности и достижение спортивных результатов. Физическая подготовленность измеряется максимальной статической, динамической или комбинированной ботой, которую спортсмен может выполнить.

Как и любой другой аспект, тест физической подготовленности требует высокой валидности и надежности. Процедура тестирования должна быть стандартизирована, что подразумевает строгое регулирование проведения тестовых упражнений и точное измерение их результатов. Если тест физической подготовленности входит в систему физического воспитания и образования, то он должен соответствовать всем требованиям, учитывая правовые, ресурсные, организационные и другие аспекты функционирования систем. В результате возникают следующие критерии: минимальное количество тестовых упражнений, относительная простота упражнений, отсутствие использования сложной техники, предотвращение травм во время выполнения упражнений, соблюдение техники безопасности при тестировании, а также одинаковая оценка тестируемых одного пола и возраста в соответствии с одним стандартом [3, 6].

Согласно принятой концепции разработчиков теста физической подготовленности, создается новый набор требований, описывающий состав теста, методику оценки результатов, стандарты для выполнения упражнений или испытаний, индивидуализацию, понятие о сбалансированном физическом развитии и др.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования были собраны наиболее валидные и распространенные методы оценки физической подготовленности для анализа их информативности на 200 студентах основной группы Курского государственного медицинского универ-

ситета. Были использованы следующие базовые тесты, отражающие уровень развития шести важных физических качеств: тесты на скорость (бег на 30 или 100 метров); тесты на координацию (бег 3х9 метров); тесты на скорость и силу (прыжок в длину с места, подъем тела за 30 секунд); тесты на силу (подтягивание, отжимание, вис на перекладине); тесты на выносливость (бег на 1000, 2000, 3000 метров). Студенты, прошедшие каждое из контрольных испытаний, были разделены по уровням физической подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные данные студентов по уровню подготовки были собраны в таблицу 1. При данных нормативах оценка 4 приравнивается к среднему уровню физической подготовленности, оценка 5 к уровню выше среднего, а оценка 3, соответственно к уровню ниже среднего.

В результате проведения данных тестов среди учащихся основной группы КГМУ были выявлены студенты, которые не сдали норматив. В таблице 2 в ячейках указан процент студентов, сдавших норматив, и

включен процент учащихся, не сдавших норматив, то есть с уровнем физической подготовленности ниже среднего.

Используя подсчет среднего арифметического, от значений в столбцах «выше среднего», «средняя», «ниже среднего», «плохая», получаем следующие результаты. Физическая подготовленность среди юношей выше среднего у 21% занимающихся в основной группе, средняя у 33%, ниже среднего у 28%, плохая у 18%.

Физическая подготовленность среди девушек выше среднего у 22% занимающихся в основной группе, средняя у 33%, ниже среднего у 28%, плохая у 17%. Среди общего количество студентов, занимающихся в основной группе, распределение следующее: физическая подготовленность выше среднего у 21,5%, средняя у 33%, ниже среднего у 28%, плохая у 17,5%.

Таким образом, оценивая представленную таблицу 2 с контрольными упражнениями, можно заметить, что такие упражнения, как прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине и бег более всего приближены к средним значениям данных для оценки физической подготовленности.

Таблица 1. Оценка физической подготовки студентов от «3» до «5» в зависимости от контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Муж.			Жен.		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м, с	4,6	4,8	5,1	5,1	5,4	5,8
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15
4. Прыжок в длину с места, см	225	205	190	190	170	160
5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки скрещены на груди за 1 мин, раз	50	45	40	40	27	20
6. Челночный бег 4х9 м, с	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2

Таблица 2. Распределение студентов по уровням физической подготовки

Контрольные упражнения	Муж.				Жен.			
	выше среднего	средняя	ниже среднего	плохая	выше среднего	средняя	ниже среднего	плохая
1. Бег 30 м %	21	36	28	15	21	39	24	16
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса %	12	17	32	39	-	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа %	-	-	-	-	15	20	38	27
4. Прыжок в длину с места %	21	32	32	15	19	30	35	16
5. Подъём туловища из положения лежа на спине, руки скрещены на груди за 1 мин %	32	35	23	10	30	36	21	13
6. Челночный бег 4х9 м %	20	42	25	13	25	41	20	14

ВЫВОДЫ

Наиболее эффективными методами оценки физической подготовленности являются прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине и бег. Процент студентов с уровнем подготовленности ниже среднего и плохая остается высоким. Дефицит двигательной активности характерен для многих студентов, особенно во время экзаменов, что приводит к ухудшению физической подготовленности. Главными причинами этого являются уменьшение физических нагрузок, отсутствие тренировок во время экзаменационных сессий и

летних каникул, а также недостаток времени для занятий спортом. Эти факторы влияют на уровень физической подготовленности и эффективность работы студентов, которые очень важны для их профессионального развития. Поэтому сейчас особенно актуальна задача разработки новых подходов к изучению физической активности, что могло бы способствовать улучшению здоровья студентов.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

Авторы декларируют отсутствие конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Авторы заявляют об отсутствии финансирования.

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД АВТОРОВ

Ананьев Р.В. – написание текста, проведение испытаний;

Бровкина И.Л. – анализ и обобщение данных, редактирование;

Ванина А.А. – дизайн окончательного варианта статьи;

Малышева М.В. – обработка материала;

Волкова М.Э. – формулировка выводов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Р.В., Примакова О.В. Предэкзаменационный и экзаменационный период у студентов КГМУ как причина развития психо-и соматовегетативных нарушений. *Молодежная наука и современность: материалы 88 Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 4 т., Курск, 20-21 апреля 2023 года. Курск: Курский государственный медицинский университет. 2023;507-510.*
2. Ананьев Р.В., Примакова О.В., Малышева М.В. Способы реабилитации студентов специальной медицинской группы КГМУ. *Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. Курск: Курский государственный медицинский университет. 2024;75-76.*
3. Воронина В.Т., Бровкина И.Л., Воронин А.П. Проблемы подготовки студентов к нормам ГТО. *Университетская наука: взгляд в будущее: Сборник научных трудов по материалам Международной научной конференции, посвященной 83-летию Курского государственного медицинского университета. В 2-х томах, Курск, 02 февраля 2018 года. Под редакцией В.А. Лазаренко. Том II. Курск: Курский государственный медицинский университет. 2018;177-179.*
4. Кичигина А.О., Малышева М.В., Волкова М.Э. Особенности состояния здоровья и образ жизни студентов КГМУ. *Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. Курск: Курский государственный медицинский университет. 2024;6:91-92.*
5. Куцевалов А.А., Примакова О.В. Итоги диспансеризации студентов КГМУ за 5 лет. *Молодежная наука и современность: 71-я итоговая межвузовская конференция студентов и молодых ученых: в 2 ч., Курск, 17 апреля 2006 года. Том Часть II. Курск: Курский государственный медицинский университет. 2006;22.*
6. Мещеряков С.П., Егорычев А.О. Мониторинг физической подготовленности студентов. *Учебно-методическое пособие. Москва. Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина. 2018;6-8.*
7. Малышева М.В., Кичигина А.О., Волкова М.Э. Образ жизни современной молодежи как фактор риска для здоровья. *Прокопенковские чтения 2024: Материалы II Международная научно-практическая конференция, посвященная памяти Л.Г. Прокопенко, Курск, 21 марта 2024 года. Курск: Курский государственный медицинский университет. 2024;79-80.*
8. Шульгина Т.А., Бровкина И.Л. Мониторинг состояния здоровья студентов Курского государственного медицинского университета за период с 2012 по 2015 гг. *Коллекция гуманитарных исследований. 2016;1(1):78-84.*
9. Шляпцев И.И., Жеребцова В.Д., Власенко В.Д. Структура спортивного травматизма среди студентов КГМУ. *Студенческая наука и медицина XXI века: традиции, инновации и приоритеты: XIV Всероссийская (88-я Итоговая) студенческая научная конференция СНО с международным участием, посвященная 90-летию Клиник СамГМУ, Самара, 14 октября 2020 года. Самара: ООО «Офорт». 2020;397-398.*