

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗА К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НА РАЗНЫХ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ

Колокольников М. М., Бархатова Л. В.

ФГБОУ ВПО Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, e-mail: mihkoll@mail.ru

Статья посвящена изучению вопроса взаимосвязи между мотивационно-ценностным отношением студенток к занятиям физической культурой в вузе и их физической подготовленностью за весь период обучения, а также анализу динамики изменения результатов их физической подготовленности по результатам контрольных испытаний на разных курсах. На первых трёх курсах обучения установлен наибольший процент положительных ответов на вопросы, связанные с мотивацией интересов к занятиям физической культурой среди девушек. В этот же период регистрируются прирост показателей в силовых тестах и гибкости. К четвертому курсу обучения у студенток наблюдается снижение мотивации к занятиям физической культурой и отмечаются самые низкие значения в тестах, характеризующих их силовые качества. Аналогичная динамика показателей отмечается в тестах на динамическую силу мышц нижних конечностей и гибкости. Для повышения уровня ценностного отношения студентов к вузовской дисциплине «Физическая культура» необходимо усиление теоретической подготовки студенческой молодежи по данному предмету. Рекомендовано компенсировать недостаток двигательной активности студенток путем использования управляемых самостоятельных занятий.

Ключевые слова: студентки, ценности физической культуры, анкетирование, физическая подготовленность.

ATTITUDE OF THE STUDENTS OF VUZ (INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION) TOWARD THE VALUES OF PHYSICAL CULTURE AND THEIR PHYSICAL PODGOTOVLENOST IN THE DIFFERENT COURSES OF THE INSTRUCTION

Kolokoltsev M. M., Barkhatova L. V.

FGBOU VPO Irkutsk national research technical university, Irkutsk, email: mihkoll@mail.ru

Article is dedicated to the study of a question of the interrelation between the motivational-value attitude of students toward occupations by physical culture in VUZ (Institute of Higher Education) and their physical preparedness within entire period of instruction, and also to the analysis of the dynamics of a change in the results of their physical preparedness according to the results of monitoring tests in different courses. In the first three courses of instruction the greatest percentage of positive answers to the questions, connected with the motivation of interests in the occupations with physical culture among the girls is established. In the same period they are recorded increase in the indices in the power tests and the flexibility. To the fourth course of instruction in students reduction in the motivation to the occupations is observed by physical culture and the lowest values in the tests, which characterize their power qualities, are noted. The analogous dynamics of indices is noted in the tests to the dynamic force of muscles of lower extremities and flexibility. For raising the level of the value attitude of students toward higher educational discipline "physical culture" is necessary strengthening the theoretical training of student youth on this object. Recommended compensate a deficiency in the engine activity of students by using the controlled independent occupations.

Keywords: student, the value of physical culture, questioning, physical preparedness.

Физическая культура как сфера социальной деятельности человека направлена на укрепление не только его здоровья, но также на развитие психофизических способностей в процессе выполнения осознанной двигательной активности [1, 2]. Она играет весомую роль в повышении умственной работоспособности, а также увеличении продолжительности жизни и снижении смертности населения страны [4, 5]. Формирование у молодежи понимания ценностного отношения к физической культуре является важнейшей задачей и инструментом реализации стратегий развития не только индивида, но и целой страны, как

залог здорового и гармоничного развитого общества в России.

Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления личности о желаемом. В формировании определенных ценностей проявляется единство физического, психического и социального развития личности [9, 10]. Ценности по качественному критерию могут быть представлены как: материальные, физические, социально-психологические, культурные.

Известно, что личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, его двигательными возможностями, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Вследствие снижения у молодежи интереса к занятиям физической культурой и уменьшением объема двигательной активности, связанной с унитарностью педагогического процесса и организационных условий его реализации на занятиях, сложилась негативная тенденция к утрате личностного смысла и интереса к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе. Так, более 46 % опрошенных студентов вузов страны в качестве объективных причин нежелания посещать академические занятия по физической культуре указывают на чрезмерную дидактичность учебного процесса и авторитарный стиль управленческой деятельности преподавателя, перегруженность спортивных залов, использование морального устаревшего и изношенного спортивного оборудования, игнорирование их индивидуальных физических и психофизиологических особенностей [3].

Все вышеизложенные факты не только подтверждают актуальность исследования, но и представляются особенно важными в формировании единого комплекса по поддержанию здоровья студенческой молодежи с использованием средств и методов физической культуры [6, 7]. Изучение вопроса, связанного с приоритетом ценностей физической культуры среди студенток-девушек, представляется особенно важным для повышения их мотивационного компонента к необходимости увеличения двигательной деятельности. Можно предположить, что повышение мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой могут привести к приросту показателей физического здоровья, в том числе – их физической подготовленности. В случае недостаточной мотивации к двигательной активности можно предположить ухудшение характеристик их физической кондиции.

Управление мотивационными качествами студентов к физической активности позволяют эффективно использовать средства и методы физической культуры не только на

учебных занятиях по дисциплине образовательного цикла, но и при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой [1, 8].

Цель исследования. Определить взаимосвязь между отношениями к ценностям физической культуры и физической подготовленностью у студенток технического вуза за время их обучения на разных курсах.

Организация исследования. В исследовании участвовало 453 студентки (1–4 курс) технического направления Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ). Из них 127 первокурсниц; 140 второкурсниц; 71 третьекурсниц и 115 студенток 4 курса. Занятия физической культурой, длительностью 90 мин каждое, проводились на 1–2 курсах обучения 2 раза в неделю, на 3–4 курсах 1 раз в неделю. Студентки по состоянию здоровья были отнесены к I-ой функциональной группе (основная медицинская группа здоровья). Анкета по оценке отношения студенток к ценностям физической культуры включала 7 вопросов, на которые предлагалось два однозначных варианта ответа «Да» и «Нет».

Для оценки основных двигательных качеств студенток использовались тесты: на скоростную выносливость и ловкость («Челночный бег 10 раз x 5 м», с); тест на быстроту («Бег 20 м с хода», с); на скоростно-силовую выносливость мышц сгибателей туловища («Подъем туловища из положения лежа», кол-во раз за 30 с); тесты на силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса («Вис на перекладине», с и «Отжимание», количество раз); тест на динамическую силу мышц нижних конечностей («Прыжок в длину с места», см); тест на активную гибкость позвоночника и тазобедренных суставов («Наклон вперед из положения сидя», см) и тест на общую выносливость («Бег 1000 м», мин/с).

Использовались параметрические методы обработки материала, с учетом нормального гауссовского распределения изучаемых количественных признаков на всех курсах обучения. Рассчитывалось среднее арифметическое значение показателей (М), среднеквадратичное отклонение (s) и стандартная ошибка (m). Оценка достоверности различий средних величин независимых выборок проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия между значениями показателей при уровне $P < 0,05$ считали статистически значимым.

Исследование было выполнено в соответствии с принципами Хельсинской Декларации (2008). Все обследуемые были проинформированы о характере и цели исследования, дали письменное согласие на участие в нем.

Результаты исследования. Анализ результатов опроса студенток показал, что на первый вопрос «Нравятся ли Вам занятия физической культурой в нашем вузе?» положительно ответили 92,1 % девушек первого курса, по 100 % второго и третьего курсов. Среди четверокурсниц положительно ответили только 82,6 % опрошенных (рис.1), что, по нашему мнению, связано с переходом на одноразовые занятия в неделю физической

культурой на старшем курсе обучения в университете, что снижает интерес студенток к обучению данной дисциплины.

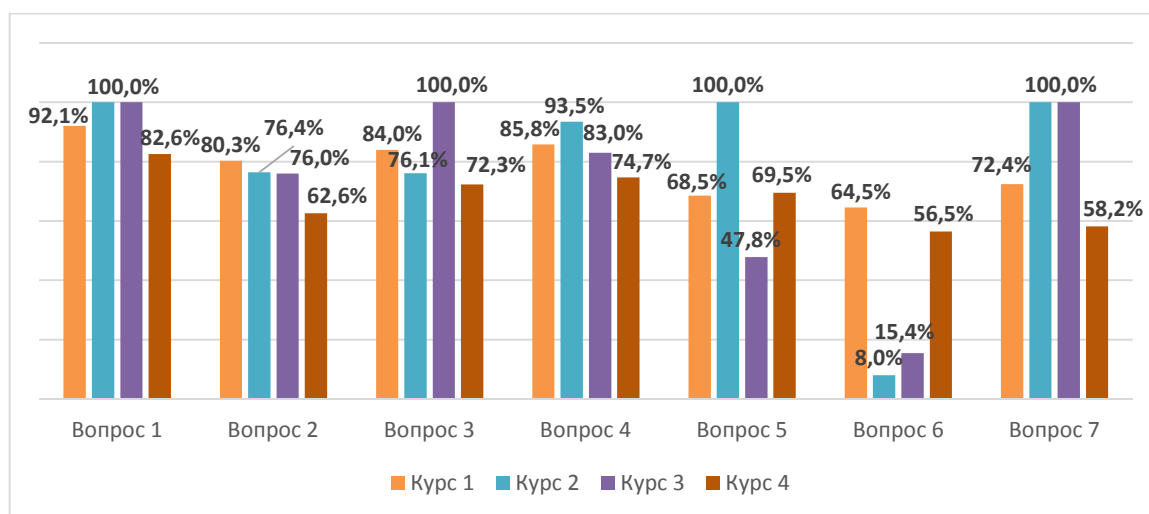


Рис. 1. Динамика положительного отношения студенток к ценностям физической культуры (%)

На второй вопрос «Соответствие физической культуры вашему эстетическому вкусу» на первых трёх курсах обучения ответили «Да» 80,3; 76,4 и 76,0 % студенток (соответственно), однако, к четвертому курсу количество положительных ответов снижается – до 62,6 %.

Ответы на третий вопрос «Значимость данной дисциплины для студентов» показал высокие результаты ответов «Да» на 1–3 курсах. Первый курс – 84,0 % студенток, на 2 курсе – 76,1 % и на третьем – 100 %. Снижение количества студенток, давших положительный ответ на этот вопрос, на четвертом курсе снизилось до – 75,3 %. Такой результат опроса студентов, по-видимому, объясняется переориентированием значимости предмета «Физическая культура» на другие дисциплины, защиту выпускной квалификационной работы и на возможность зарекомендовать себя в вузе как хорошего будущего специалиста.

На четвертый вопрос «Необходима ли данная дисциплина для общества?» наибольшее количество положительных ответов зарегистрировано на 2 курсе обучения – 93,5 %. К 3-му курсу характеристика этого показателя снижается до 83,0 %, а к четвертому – до 74,7 %.

Динамика изменения ответов на пятый вопрос «Обогащаетесь ли вы духовно от данной дисциплины?» представляет кривую (рис.1), имеющую пики подъема и снижения. Так, на 1 курсе ответили «Да» 68,5 % респондентов, на 2 курсе – 100 %, на третьем курсе отмечается значительное снижение положительных ответов до 47,9 % с последующим подъемом к 4 курсу до 69,5 %.

На вопрос «Развивают ли занятия физической культурой ваши познавательные способности?» девушки второго и третьего курсов ответили «Да» лишь в 7,85 % и 15,49 %

случаев, соответственно. Однако к четвертому курсу на поставленный вопрос положительно ответили более половины респондентов (56,5 %).

На последний вопрос анкеты «Значим ли данный предмет для коллектива?» дали положительный ответ 72,4 % первокурсниц, на 2 и 3 курсах – 100 % и значительное снижение (в 1,7 раза) числа положительных ответов у студенток 4 курса – 58,2 %. По-видимому, такие результаты характерны только для студенток-девушек 2–3 курсов и могут объясняться тем, что у них занятия в основной медицинской группе здоровья проводились с использованием технологий фитнес-аэробики и подготовкой к командным выступлениям на фестивале «Мир движений», проводимом ежегодно среди студенток третьих курсов ИРНИТУ.

В ходе тестирования физической подготовленности студенток 1–4 курсов получены результаты, которые представлены таблице.

**Физическая подготовленность студенток на разных курсах обучения
в вузе ($M \pm m$)**

Тесты оценки физической подготовленности	Курсы обучения			
	1	2	3	4
Бег 20 м с хода	3,33±0,02	3,36±0,02	3,36±0,02	3,52±0,03
Челночный бег 10х5	19,37±0,05	19,56±0,06	19,64±0,07	20,74±0,09
Бег 1000 м	5:04±0:4	5:06±0:5	5:19±0:7	5:30±0:9
Вис	7,2±0,8	7,5±0,9	7,2±0,8	6,6±0,6
Отжимание	34,8±1,1	35,4±1,0	29,1±0,8	27,7±0,7
Подъем туловища за 30 из положения лежа	21,7±1,1	26,6±1,4	23,7±1,3	22,2±1,2
Наклон вперед из положения сидя	14,3±0,9	14,8±1,0	17,9±1,1	14,2±0,8
Прыжок в длину с места	164,8±6,5	164,5±6,4	175,8±7,1	163,6±6,3

Из приведённых данных следует, что результаты физической подготовленности студенток, связанные с двигательным качеством «Быстрота» (тест «Бег 20 м с хода»), имеют отрицательную динамику в течение всего периода обучения в вузе. В данном тесте значение показателя ухудшается ко второму курсу на 0,03 с и до третьего остаётся неизменным, после чего вновь снижается ещё на 0,16 с ($P < 0,05$). Достоверно значимое ухудшение результатов в тесте «Бег 20 м с хода» происходит на 4-ом курсе (3,52±0,03 с).

Достоверное ухудшение ($P < 0,05$) результата скоростной выносливости и ловкости студенток («Челночный бег 10 х 5 м») на 1,37 секунды с 19,37±0,05с (1 курс) до 20,74±0,09

(4 курс) указывает на отрицательную динамику в данном тесте на протяжении всего процесса обучения в вузе.

Исследование показало, что результаты теста «Бег на 1000 м», которые отражают уровень выносливости, зависят не только от технической подготовленности студенток, но и степени их мотивированности к выполнению теста, т.е. уровня проявления волевых качеств. Ухудшение результатов в тесте «Бег на 1000 м» на 16,0 с наблюдается также к 4-му курсу обучения в сравнении с 1 курсом. Предполагаем, это связано со снижением мотивации девушек к занятиям физической культурой аэробной направленности, как на учебных занятиях, так и самостоятельного выполнения двигательных нагрузок вне учебного времени.

Вместе с тем характеристики показателей двигательного качества «Сила» в тестах «Вис», «Отжимание», «Подъем туловища» имеют положительную динамику, а наивысшие значения регистрируются у студенток 2-го курса обучения. В дальнейшем установлено значительное снижение результатов этого теста к 4-му курсу, что можно объяснить переходом на одноразовые в неделю занятия физической культурой и, соответственно, уменьшением объема физических нагрузок. На рис. 2 приведен пример динамики изменения характеристики показателя силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса в тесте «Подъем туловища за 30 с» у студенток 1–4 курсов обучения.

Как видно из рис. 2, наибольший показатель силы мышц брюшного пресса отмечен у студенток 2 курса (26,6 раза), к третьему курсу он снижается до 23,7, а к 4-му до 22,2 раза.

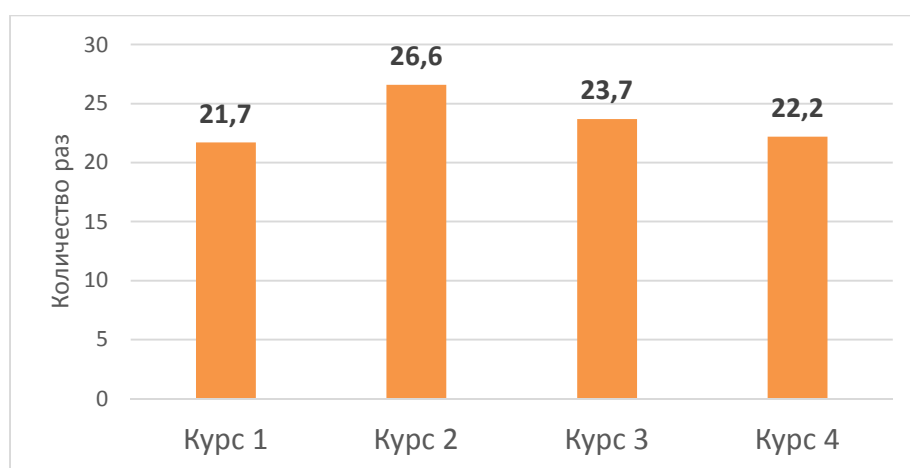


Рис. 2. Динамика изменения характеристики показателя силы мышц брюшного пресса в тесте «Подъем туловища за 30 с»

На третьем курсе обучения, согласно образовательной программе вуза, силовые нагрузки уменьшаются, студентки переходят к занятиям аэробикой и самостоятельной подготовке к уже выше упомянутому ежегодному фестивалю по фитнес-аэробике «Мир движений». В ходе подготовки к фестивалю девушки уделяют больше внимания упражнениям, направленным на увеличение гибкости и повышение подвижности в суставах

опорно-двигательного аппарата, чем силовым и аэробным нагрузкам. Этот факт находит отражение в позитивных результатах испытания в тесте «Наклон вперед». Так, к 3 курсу результат в данном тесте возрастает с $14,3 \pm 0,9$ см (1 курс) до $17,9 \pm 1,1$ см (3 курс, $P < 0,05$) и снижается на четвертом курсе обучения до $14,2 \pm 0,8$ см ($P < 0,05$).

Другое испытание двигательных качеств – «Прыжок в длину с места» – показывает улучшение результата к третьему курсу и ухудшение на четвертом курсе обучения в вузе. Так, у первокурсниц значение показателя составило $164,8 \pm 6,5$ см, на 3 курсе – $175,8 \pm 7,1$ см, а на 4 курсе – $163,6 \pm 6,3$ см ($P < 0,05$).

Выводы. Динамика интереса студенток ИРНИТУ к физической культуре показывает прирост положительных ответов на вопросы анкеты при опросе их на тему мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и подтверждает популярность данной дисциплины среди девушек на протяжении первых трёх курсов обучения. К четвертому курсу обучения в вузе наблюдается снижение положительных ответов на большинство поставленных вопросов анкеты, связанных с ценностями физической культуры. Это, по нашему мнению, можно объяснить с утратой интереса к дисциплине «Физическая культура» в связи с переориентированием студентов к учебной деятельности по основным дисциплинам будущей профессии.

У студенток технического вуза Прибайкалья установлено отсутствие положительной динамики в развитии скоростных качеств к периоду окончания вуза. Об этом свидетельствуют низкие характеристики в тестах «Бег 20 м с хода» и «Челночный бег 10 x 5 м». Не установлено улучшения результатов теста на выносливость. Так, в тесте «Бег 1000 м» не отмечено положительной динамики на всех 4-х курсах обучения студенток в техническом вузе.

В тестах, характеризующих силовые качества (тесты «Вис», «Подъем туловища» и «Отжимание») отмечается улучшение значения показателей у студенток ко 2-му курсу обучения. У студенток 3 курса, при переходе на одноразовые в неделю занятия физической культурой, отмечается ухудшение силовых характеристик девушек. На 4 курсе, на фоне снижения процента положительных ответов анкеты, у студенток отмечаются и самые низкие значения в тестах, характеризующих силовые качества. Аналогичная динамика показателей отмечается у них в тестах «Прыжок в длину с места» и «Наклон вперед».

С учетом выявленных особенностей динамики ответов анкеты о мотивационно-ценностном отношении студенток к физической культуре, необходимо усиление теоретической подготовки студенческой молодежи по данной дисциплине. Недостаток двигательной активности студенток рекомендовано компенсировать путем внедрения управляемых самостоятельных форм и методов занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1. Амбарцумян Р. А. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья / Р. А. Амбарцумян, М. М. Колокольников // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – № 2 (73). – С. 216-220.
2. Ефремова Н. Г. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации / Н. Г. Ефремова, А. Цуркан, И. О. Скоморохова // Молодой ученый. – 2014. – № 21. – С. 725-726.
3. Козлов Н. С., Ятлова Е. А. Проектирование компетентностной модели подготовки студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры / Общеспортивная тематика // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 35–40.
4. Колокольников М. М. Двигательные возможности студенток технического вуза с различными типами телосложения / М. М. Колокольников, Е. А. Койпышева // Вестник ИрГТУ. – 2014. – № 1 (84). – С.210-215.
5. Колокольников М. М. Конституциональная типология организма студентов Прибайкалья (сообщение 1) / М. М. Колокольников, О. М. Лумпова // Вестник ИрГТУ. – 2013. – №7(78). – С.268-273.
6. Колокольников М. М. Соматотипологическая характеристика популяции юношей Прибайкалья / М. М. Колокольников, О. М. Лумпова // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – № 2(61). – С. 226-231.
7. Колокольников М. М. Физическое развитие студентов. Антропометрическая и соматотипологическая характеристика учащейся молодежи юношеского возраста Прибайкалья: монография / М. М. Колокольников; Иркутский государственный технический университет. – Saarbrücken, 2011. – С.84.
8. Лумпова О. М. Соматотипологическая характеристика популяции девушек юношеского возраста Прибайкалья / О. М. Лумпова, М. М. Колокольников // Валеология. – 2011. – № 2. – С. 67-72.
9. Лумпова О. М. Характеристика физического развития юношей Прибайкалья / О. М. Лумпова, М. М. Колокольников // Фундаментальные исследования. – 2011.– № 11-2. – С. 320-324.
10. Шпорин Э. Г. «Кафедра – Центр – Факультет. Посвящается 80-летию ИрГТУ. История кафедры физической культуры / под ред. Э. Г. Шпорина, В. Ю. Лебединского, М. М. Колокольцева. – Иркутск: Изд-во ООО «Мегапринт», 2010. – 168 с.