

*Лобанова Мария Анатольевна
студентка 1 курса магистратуры,
факультет физической культуры
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Россия, г. Казань
e-mail: m_lobanova92@mail.ru*

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

***Аннотация:** Данная статья посвящена изучению физической подготовленности студентов средних специальных заведений. Целью данного исследования является определение уровня физической подготовленности учащихся. В результате исследования было установлено, что физическое развитие студентов находится на низком уровне.*

Ключевые слова: средние специальные учебные заведения, студенты, уровень физической подготовленности студентов, физическая культура, физическая подготовленность.

*Lobanova Maria Anatolyevna
1st year master student,
faculty of physical culture
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Russia, Kazan*

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

***Abstract:** This article is devoted to the study of physical fitness of students of secondary special institutions. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of students. As a result of the study, it was found that the physical development of students is at a low level.*

Keywords: physical culture, physical fitness, secondary specialized educational institutions, students, the level of physical fitness of students.

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Физическая культура является основным условием и предпосылкой эффективной профессиональной деятельности [1, с. 8].

Связь физического воспитания с трудовой деятельностью наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). ППФП представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Каждая профессия имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Именно поэтому в учебных заведениях необходимо профилирование процесса физического воспитания с применением средств ППФП [2, с. 5].

Оптимальный уровень общей физической подготовленности является основой процесса физического совершенствования человека. Определение уровня физической подготовленности студентов является одной из наиболее важных задач в работе преподавателей физической культуры. Контрольные тесты позволяют определить уровень развития двигательных качеств, оценить качество процесса физического воспитания [3, с. 2244].

Базой исследования являлось Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Казанский политехнический колледж». В исследовании принимали участие 100 студентов (юноши) в возрасте от 16 до 18 лет. Уровень физической подготовленности оценивался по результатам тестов для определения уровня развития двигательных качеств, а именно: координационных способностей (челночный бег 3x10 м), гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье), силовой выносливости (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места толчком двумя ногами) (таблица 1).

Таблица 1.

Среднестатистические показатели уровня физической подготовленности студентов средних специальных учебных заведений

<i>Тест</i>	<i>Среднестатистическое</i>	<i>Оценка</i>
-------------	-----------------------------	---------------

	<i>значение</i>	«3»	«4»	«5»
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	7,54	9	11	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	27,94	27	31	42
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	+2,60	6	8	13
Челночный бег 3x10 м, с	7,94	7,9	7,6	6,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	207,63	195	210	230

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности студентов средних специальных учебных заведений (ССУЗ) является ниже среднего. Так, результаты трех тестов из пяти оцениваются как «неудовлетворительно» (подтягивание из виса на высокой перекладине (7,54 раза), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+2,60 см), челночный бег 3x10 м (7,94 с)). Согласно результатам тестов для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости уровень физического развития оценивается как ниже среднего (прыжок в длину с места толчком двумя ногами (207,63 см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (27,94 раза)).

Таким образом, исходя из результатов проведенного исследования, можно констатировать низкий уровень физической подготовленности студентов ССУЗов. Анализ уровня физического развития студентов показал, что общая направленность учебных программ, традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма и эффективного развития основных двигательных качеств занимающихся. Процесс физического воспитания в ССУЗах должен быть ориентирован на индивидуальные особенности, возможности, интересы и способности студентов. Двигательная активность учащихся должна быть расширена за счет применения на занятиях наиболее интересных, доступных и эффективных физических упражнений в зависимости от исходного уровня физической подготовленности студентов.

Список литературы:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
2. Сидоров С.Г. Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности студентов специализированных ВУЗов. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2012. 103 с.
3. Galan Y. The analysis of physical fitness of students of 13-14 years in the process of physical education // Journal of Physical Education and Sport. 2017. № 5. P. 2244-2249.