***ВороновН.А., кандидат биологических наук, доцент***

***Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова,***

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЭТАП ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** Физическая подготовка осуществляемая на основе интегративного подхода включающего в себя дополнительно к основным занятиям, беседы, диспуты, занятия в спортивных секциях и спортивно-массовых мероприятиях дает положительный результат. Современное российское образование сталкивается с рядом противоречий, таких как противоречие между необходимостью нового качества образования в соответствии с потребностями рыночной экономики и неготовностью многих учебных заведений к решению данной проблемы, между необходимостью внедрения нового содержания образования и отсутствием механизмов данного внедрения, между ориентацией требований рынка труда на мобильных специалистов, обладающих такими личностными качествами, которые позволяют им легко адаптироваться на рынке труда и традиционными методами их подготовки. На преодоление этих и целого ряда других противоречий и направлена политика совершенствования системы высшего образования.

В нашем исследовании было выявлено отсутствие знаний, которые должны были формироваться в процессе профессионально-прикладной физической подготовки у студентов и в свою очередь в будущем иметь практическое значение в социальной жизнедеятельности, так и в освоении будущей профессии.

Также выявлено то, что большую роль играет мотивация к занятиям физической культурой и спортом, которая влияет на профессиональную подготовку обучающихся и привлечению их к занятиям физической культурой и спортом. Исследования, проводились в 4 этапа, показали преимущество личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов.

**Ключевые слова:** студенты, личностно-ориентированная физическая подготовка студентов, физическая культура и спорт, мотивация, контрольные нормативы.

**Введение.** Бесспорно, физическая подготовка является важным элементом в жизни каждого человека. Особенно в современном мире, поскольку с каждым днем молодые люди все больше времени уделяют физической подготовке в своей обыденной жизни [1]. Здоровый образ жизни активно пропагандируется в средствах массовой информации, что не может остаться незамеченным в широких кругах нашего общества по всему миру. В годы студенчества важно понять и пропустить сквозь себя данные истины, поскольку высокое эмоциональное напряжение и постоянные стрессы, быстрый ритм жизни и главное умственные перегрузки требуют выхода скопившейся в организме напряженности, и более того эмоциональной разрядки путём физических упражнений.

Роль физической подготовки подробно раскрывается в собственных целях и задачах.

Стоит раскрыть само определение физической подготовки: физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на формирование физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих лучшие условия для совершенствования каждой стороны подготовки. С другой стороны, существуют разные определения данного термина. Одним из них, заслуживающего отдельного внимания является следующее: физическая подготовка – это комплекс мер, служащих для физического усовершенствования военнослужащих с целью улучшения их физической подготовки к выполнению боевых задач и требований, обусловленных прохождением ими военной службы.

Таким образом, из двух определений, одно из который имеет общий характер, а другой более специализирован, можно сделать вывод, что физическая подготовка включает в себя физические упражнения, целью которых является развитие и улучшение таких физических качеств как ловкость, выносливость, скорость, а также гибкость.

Цели физической подготовки самые разнообразные. Чаще всего они зависят от самого человека, поскольку он же их и ставит перед собой.

Одной из важнейших задач физической подготовки студентов является подготовка специалиста-профессионала.

Диагностический этап исследования выявил некомпетентность студентов в знании о физической культуре, необходимых для освоения будущих профессий.

Отмечено отсутствие у студентов знаний, которые могут быть сформированы в ходе профессионально-прикладной физической подготовки и иметь прикладное значение как социальной жизнедеятельности, так и в освоении будущей профессии [3].

На следующем этапе выявлено, что мотивация к занятиям физической культурой и спортом имеет большое значение в профессиональной подготовке студентов и привлечению их к занятиям физической культурой и спортом. Наши наблюдения позволили выделить основные направления интерактивного комплекса задач обучения студентов.

**Целью исследования** личностно-ориентированной физической подготовки было сформировать у человека физические и личностные качества, необходимые ему в профессиональной деятельности и ориентации в сложных жизненных ситуациях.

**Объект исследования.** Студенты всех факультетов ЯрГУ им. П.Г. Демидова в процессе их физической подготовки к избранному виду деятельности.

**Материал и методы исследования.** Проводимые нами исследования были направлены на получение информации, которая определила высокую эффективность реализуемой нами личностно – ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов. Ход нашего исследования проводился в виде опросов студентов различных факультетов. В исследование были включены студенты всех факультетов на которых осуществляется физическая подготовка по предмету «Физическая культура» в университете им. П.Г. Демидова [2].

На каждом факультете были определены две группы студентов – контрольная и экспериментальная. В контрольных группах физическая подготовка осуществлялась по традиционной методике, основанной на дифференцированном подходе к данному виду подготовки. В экспериментальных группах физическая подготовка осуществлялась на основе интегративного подхода и обеспечивалась реализацией разработанной нами модели личностно – ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов [2].

**Результатами исследования** выявлена положительная динамика в отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом. У студентов этой группы сформировано положительное отношение к учебным занятиям по физической культуре, а также осознания ее роли в готовности к профессиональной деятельности и готовности действовать в сложных жизненных ситуациях (таблица 1).

**Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом**

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
| Отношение к занятиям физической культурой и спортом | - положительное - 59  - нейтральное - нет  - отрицательное - 209  - не знаю - нет  - другое: нет | - положительное - 116  - нейтральное - нет  - отрицательное - 160  - не знаю - нет  - другое: буду заниматься регулярно |
| Роль физической подготовки в освоении будущей профессии | - существенная - 8  - несущественная - нет  - скорее влияет, чем нет - нет  - скорее не влияет, чем влияет - нет  - не влияет - 259  - не знаю - нет | - существенная - 141  - несущественная - нет  - скорее влияет, чем нет - нет  - скорее не влияет, чем влияет - нет  - не влияет - 135  - не знаю - нет |
| Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях | - существенная - 14  - несущественная - нет  - скорее влияет, чем нет - нет  - скорее не влияет, чем влияет - нет  - не влияет - 268  - не знаю - нет | - существенная - 168  - несущественная - нет  - скорее влияет, чем нет - нет  - скорее не влияет, чем влияет - нет  - не влияет - 108  - не знаю - нет |

У студентов контрольной группы, хотя и прослеживается небольшая положительная динамика в ответах на те же вопросы, не выявлено достоверной положительной динамики в этом направлении (таблица 2).

**Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отношение к занятиям физической культурой и спортом | | | | |
| До эксперимента | Ответ да | 28 | 35 | 63 |
| Ответ нет | 225 | 226 | 451 |
| После эксперимента | Ответ да | 59 | 116 | 175 |
| Ответ нет | 209 | 160 | 369 |
| Роль физической подготовки в освоении будущей профессии | | | | |
| До эксперимента | Ответ да | 19 | 24 | 43 |
| Ответ нет | 262 | 251 | 513 |
| После эксперимента | Ответ да | 8 | 141 | 149 |
| Ответ нет | 259 | 135 | 394 |
| Роль физической подготовки в ориентации в сложных жизненных ситуациях | | | | |
| До эксперимента | Ответ да | 0 | 5 | 5 |
| Ответ нет | 280 | 270 | 550 |
| После эксперимента | Ответ да | 14 | 168 | 182 |
| Ответ нет | 268 | 108 | 376 |

Положительная динамика, возможно, объясняется процессом взросления и расширения информационного поля.

Разработанные экспертами критерии эффективности физической подготовки в экспериментальных группах показали положительную динамику результатов. На основании этого можно сделать вывод об эффективности опытной работы.

Прием контрольных нормативов во всех семестрах у студентов экспериментальных групп как у юношей, так и у девушек показал существенное улучшение всех показателей на 2 и особенно на 3 курсах, так достоверное улучшение показателей выявлено у юношей по всем показателям (прыжок в длину с места, подтягивание, поднос ног к перекладине, бег на 1 км и 3 км). У девушек достоверно изменились все показатели, включая бег на 100 м. (прыжок с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем корпуса, бег на 100 м, 500 м и 2 км). Возможно, показатели физической культуры – быстрота, улучшились в результате повышения общей физической подготовки.

Исключение составил тест бег на 100 м., изменившийся в меньшей степени, по-видимому потому, что качество быстрота формируется в более раннем возрасте. Не было выявлено существенных различий в динамике показателей в мужской и женской частях выборки.

Достоверное изменение показателей тестирования у девушек (таблица 3) и у юношей (таблица 4) говорит о положительном сдвиге в развитии физических качеств: силы, выносливости и в меньшей степени быстроты.

**Сравнительная оценка показателей в тестах в контроле и эксперименте**

**у девушек по семестрам**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТЕСТ | Семестр | Контроль  n=154 | Эксперимент  n=156 | p | Std.Dev.  Контроль | Std.Dev.  Эксперимент |
| 100 метров | I | 16,30±0,88 | 17,27±1,08 | 0,0000 | 0,88 | 1,08 |
| 100 метров | II | 16,53 | 17,00 | 0,0000 | 0,88 | 1,09 |
| 100 метров | III | 16,65 | 16,78 | 0,2174 | 0,90 | 0,96 |
| 100 метров | IV | 16,77 | 16,65 | 0,3006 | 0,94 | 0,99 |
| 100 метров | V | 16,97 | 16,37 | 0,0000 | 0,92 | 0,97 |
| 100 метров | VI | 17,14 | 16,17 | 0,0000 | 0,94 | 0,95 |
| Прыжок в длину | I | 179,0 | 168,3 | 0,000 | 11,43 | 13,33 |
| Прыжок в длину | II | 177,2 | 171,6 | 0,000 | 12,51 | 12,88 |
| Прыжок в длину | III | 175,0 | 174,7 | 0,809 | 12,65 | 12,04 |
| Прыжок в длину | IV | 174,3 | 176,8 | 0,081 | 12,91 | 12,55 |
| Прыжок в длину | V | 173,3 | 179,7 | 0,000 | 12,43 | 12,49 |
| Прыжок в длину | VI | 171,2 | 182,3 | 0,000 | 12,36 | 11,76 |
| Отжимание | I | 18,1 | 14,3 | 0,000 | 2,76 | 3,62 |
| Отжимание | II | 17,7 | 15,1 | 0,000 | 2,69 | 3,27 |
| Отжимание | III | 17,0 | 16,0 | 0,002 | 2,65 | 2,89 |
| Отжимание | IV | 16,5 | 16,6 | 0,780 | 2,91 | 2,72 |
| Отжимание | V | 15,6 | 17,3 | 0,000 | 3,14 | 2,40 |
| Отжимание | VI | 15,0 | 18,2 | 0,000 | 3,42 | 2,24 |
| Пресс туловище | I | 61,1 | 52,5 | 0,000 | 6,37 | 9,06 |
| Пресс туловище | II | 60,1 | 55,2 | 0,000 | 8,71 | 7,37 |
| Пресс туловище | III | 57,8 | 57,8 | 0,996 | 8,26 | 5,95 |
| Пресс туловище | IV | 57,0 | 59,4 | 0,011 | 9,21 | 6,85 |
| Пресс туловище | V | 54,4 | 60,9 | 0,000 | 8,66 | 7,02 |
| Пресс туловище | VI | 52,9 | 62,3 | 0,000 | 9,59 | 7,12 |
| 500 метров | I | 117 | 132 | 0,000 | 7 | 9 |
| 500 метров | II | 120 | 127 | 0,000 | 8 | 9 |
| 500 метров | III | 122 | 125 | 0,001 | 8 | 8 |
| 500 метров | IV | 124 | 122 | 0,089 | 9 | 8 |
| 500 метров | V | 126 | 119 | 0,000 | 10 | 6 |
| 500 метров | VI | 129 | 116 | 0,000 | 11 | 7 |
| 2000 метров | I | 649 | 700 | 0,000 | 91 | 102 |
| 2000 метров | II | 663 | 698 | 0,000 | 57 | 60 |
| 2000 метров | III | 667 | 688 | 0,002 | 58 | 59 |
| 2000 метров | IV | 673 | 677 | 0,478 | 59 | 54 |
| 2000 метров | V | 678 | 667 | 0,089 | 60 | 54 |
| 2000 метров | VI | 686 | 660 | 0,000 | 58 | 53 |

**Сравнительная оценка показателей в тестах в контроле и эксперименте**

**у юношей по семестрам**

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ТЕСТ | Семестр | Контроль  n=141 | Эксперимент  n=128 | p | Std.Dev.  Контроль | Std.Dev.  Эксперимент |
| 100 метров | I | 13,77 | 14,16 | 0,0001 | 0,70 | 0,88 |
| 100 метров | II | 13,73 | 14,01 | 0,0019 | 0,68 | 0,81 |
| 100 метров | III | 13,73 | 13,87 | 0,1050 | 0,64 | 0,76 |
| 100 метров | IV | 13,72 | 13,81 | 0,2912 | 0,69 | 0,76 |
| 100 метров | V | 13,74 | 13,73 | 0,9088 | 0,68 | 0,79 |
| 100 метров | VI | 13,77 | 13,59 | 0,1321 | 0,65 | 1,18 |
| Подтягивание | I | 230,7 | 225,8 | 0,013 | 15,5 | 16,2 |
| Подтягивание | II | 231,4 | 230,7 | 0,768 | 16,1 | 19,1 |
| Подтягивание | III | 232,6 | 234,1 | 0,410 | 15,9 | 14,5 |
| Подтягивание | IV | 232,5 | 237,8 | 0,004 | 16,6 | 13,1 |
| Подтягивание | V | 230,0 | 237,6 | 0,009 | 14,8 | 29,8 |
| Подтягивание | VI | 230,1 | 244,0 | 0,000 | 22,9 | 15,6 |
| Пресс | I | 10,4 | 8,6 | 0,000 | 3,7 | 3,4 |
| Пресс | II | 10,4 | 9,4 | 0,015 | 3,4 | 3,6 |
| Пресс | III | 10,6 | 10,3 | 0,442 | 3,3 | 3,3 |
| Пресс | IV | 10,4 | 11,1 | 0,101 | 3,4 | 3,5 |
| Пресс | V | 10,7 | 12,1 | 0,002 | 3,7 | 3,6 |
| Пресс | VI | 10,8 | 12,9 | 0,000 | 3,5 | 3,4 |
| Пресс туловище | I | 8,9 | 7,1 | 0,000 | 3,5 | 4,0 |
| Пресс туловище | II | 9,2 | 8,0 | 0,003 | 3,1 | 3,4 |
| Пресс туловище | III | 9,4 | 8,9 | 0,192 | 3,1 | 3,2 |
| Пресс туловище | IV | 9,7 | 9,9 | 0,536 | 2,9 | 3,0 |
| Пресс туловище | V | 9,5 | 10,8 | 0,001 | 2,9 | 3,5 |
| Пресс туловище | VI | 9,7 | 11,7 | 0,000 | 3,0 | 3,0 |
| 1000 метров | I | 242 | 247 | 0,296 | 37 | 31 |
| 1000 метров | II | 244 | 241 | 0,458 | 32 | 30 |
| 1000 метров | III | 244 | 232 | 0,001 | 29 | 29 |
| 1000 метров | IV | 244 | 226 | 0,000 | 31 | 27 |
| 1000 метров | V | 242 | 218 | 0,000 | 28 | 25 |
| 1000 метров | VI | 242 | 212 | 0,000 | 30 | 21 |
| 3000 метров | I | 794 | 803 | 0,357 | 77 | 76 |
| 3000 метров | II | 795 | 791 | 0,627 | 70 | 66 |
| 3000 метров | III | 798 | 775 | 0,011 | 76 | 66 |
| 3000 метров | IV | 792 | 760 | 0,000 | 73 | 61 |
| 3000 метров | V | 794 | 746 | 0,000 | 75 | 59 |
| 3000 метров | VI | 794 | 731 | 0,000 | 72 | 56 |

Таким образом, апробированная методика лично-ориентированной физической подготовки студентов дала положительный результат и может быть рекомендована в практике физической подготовке студентов.

Задачей физического воспитания студентов в ВУЗе является содействие подготовке специалистов. Под этим подразумевается всестороннее физическое развитие и совершенствование индивидуальных личностных качеств, а также воспитание профессионально необходимых или же прикладных качеств будущего специалиста.

Главными задачами физической подготовки также являются:

1. Повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности
2. Коррекция телосложения
3. Развитие до требуемого уровня основных физических качеств

Под основными физическими качествами предполагаются следующие физические качества: Выносливость; Сила; Быстрота; Ловкость; Гибкость.

Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека, может осуществляться при любых видах занятий физическими упражнениями.

Лично-ориентированная физическая подготовка студентов проводилась в четыре этапа: диагностический – позволяющий определить отношение студентов к предмету физическая культура; мотивационного обеспечения и формирования мотивации студентов к активному выполнению в процессе физической подготовке; организационно-практический – формирующий у человека физические и личностные качества, необходимые в профессии; контрольно-оценочный – подводящий итог лично-ориентированной физической подготовки студентов.

**Выводы.** Результаты исследования показали положительную динамику в отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом; в понимании роли физической подготовки в освоении будущей профессии и ориентации в сложных жизненных ситуациях. Это в свою очередь определило положительные сдвиги в показателях тестирования развития физической культуры, особенно на старших курсах обучения.

Апробированная нами методика физической подготовки студентов может быть рекомендована на всех курсах обучения в ВУЗе. На основе предложенного метода возможны дальнейшие исследования в этом направлении.

**Литература**

1. Воронов Н.А. Развитие форм физической активности для поддержания умственной деятельности // [Развитие образования](https://elibrary.ru/contents.asp?id=36511239). 2018. [№ 1 (1)](https://elibrary.ru/contents.asp?id=36511239&selid=36511247). С. 29-31
2. Воронин С.М. Эффективность личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2010. № 3(15). С. 136-141

3. Елизарова Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. М.: Советский спорт. 2013. 95 c.

**References**

1. Voronov N.A. Development of forms of physical activity to maintain mental activity // Development of education. 2018. № 1 (1). S. 29-31

2. Voronin S. M. Efficiency of personal-oriented physical training of students of non-core universities // News of higher educational institutions. Volga region region. Humanities. 2010. № 3(15). S. 136-141

3. Elizabeth E.M. Physical culture. Lessons of physical activity. Moscow: Soviet sport. 2013. 95 s.