

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. А. Чуринов

*Петрозаводский государственный университет,
г. Петрозаводск, Республика Карелия, Российская Федерация
e-mail: andrej.churinov@yandex.ru*

В статье рассматриваются результаты тестирования физической подготовленности студентов второго курса Физико-технического института Петрозаводского государственного университета по отдельным контрольным нормативам. Выявлен низкий уровень физической подготовленности студентов. Установлена необходимость поиска путей, повышающих эффективность образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

The article discusses the results of testing the physical fitness of second-year students of the Physical-Technical Institute of Petrozavodsk State University according to certain control standards. The low level of physical readiness of students is revealed. The necessity of finding ways to increase the efficiency of the educational process in the discipline "Physical culture and sport" has been established.

Ключевые слова: контрольные нормативы; тестирование; физическая культура; физическая подготовленность; студент.

Keywords: control standards; testing; physical education; physical fitness; student.

Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках приносит значительную пользу здоровью. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20 %–30 % выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Во всем мире в 2016 г. 28 % взрослых в возрасте 18 лет и старше не были достаточно физически активны (23 % мужчин и 32 % женщин) [1].

Цель и методы исследования: в свете пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ) и повышения уровня физической активности молодого поколения было проведено исследование в виде тестирования физической подготовленности среди второкурсников Физико-технического института Петрозаводского государственного университета (год поступления – 2021).

В соответствии с контрольными нормативами базисной вузовской программы по физической культуре и нормативами ГТО студенты выполняли: прыжок в длину с места; подтягивания на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин; тест на гибкость; бег 100 м; бег 30 м; бег 1000 м.

В сдачу контрольных нормативов входило семь испытаний, за каждое испытание начислялись очки, из которых складывалась сумма баллов всех нормативов: от 3 до 5 очков – 2 балла; от 6 до 10 очков – 4 балла; от 11 до 15 очков – 6 баллов; от 16 до 21 очка – 8 баллов [2].

Приведем некоторые результаты тестирования. В тестировании приняло участие 75 % студентов-второкурсников как показано на рисунке. Из них:

юношей – 49 (55,68 % от общего числа студентов, принявших участие в тестировании)

девушек – 17 (19,32 % от общего числа студентов, принявших участие в тестировании).

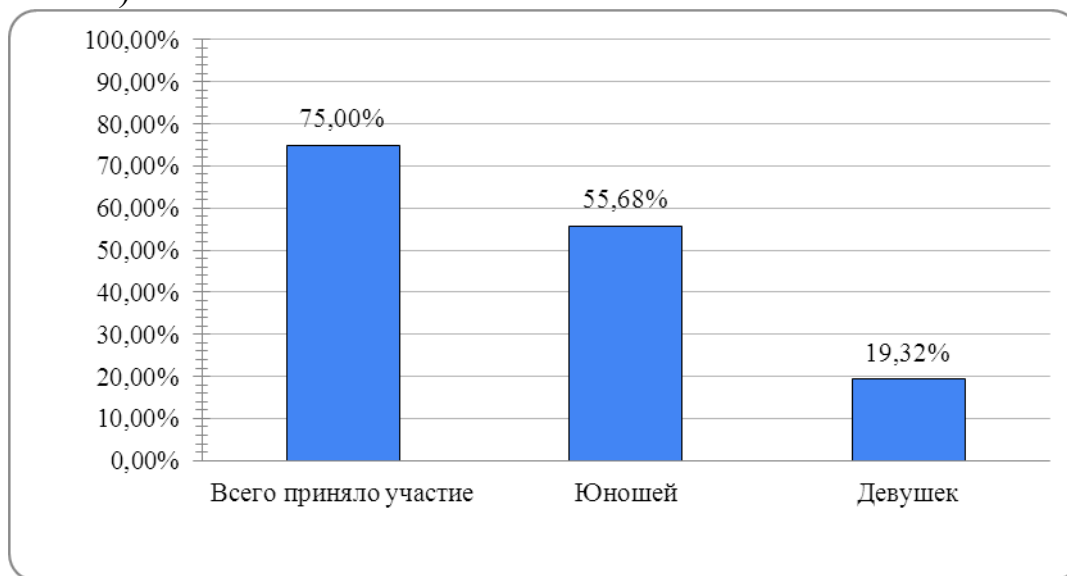


Рисунок – Количество участников тестирования

Пройденные студентами нормативы можно разделить на следующие группы:

- проверяющие скоростные характеристики (бег на 30 и 100 м);
- проверяющие выносливость (бег на 1000 и 500 м);
- проверяющие гибкость (наклон вперед из положения стоя);
- проверяющие взрывную силу (прыжок в длину с места);
- проверяющие силовую выносливость (подтягивания, отжимания, понимание туловища).

При прохождении юношами норматива на скоростные качества, большая часть студентов (92,86 %) показала неудовлетворительный результат, не уложившись в минимальное отведенное для преодоления дистанции время. Среднее время, нужное для преодоления дистанции составило 5,29 с, в то время как минимальное отведенное время – 4,4 с. При прохождении тех же нормативов девушками ситуация почти не отличается. При прохождении тестирования в беге на 30 м большинство девушек (86,67 %) показало неудовлетворительный результат. Среднее значение составило 6,276 с для прохождения дистанции, а минимальное отведенное время – 5,5 с.

Похожая ситуация сложилась при прохождении студентами тестирования в беге на 100 м. Разница между средним и минимальным отведенным

значением не стала менее существенной, большая часть студентов (69,23 %) все также не уложилась в норматив. Среднее время прохождения дистанции – 15,59 с, а минимальное отведенное время – 15,1 с.

В беге на 100 метров 80 % девушек не уложилось в норматив. Среднее время прохождения дистанции составило 19,97 с, минимальное отведенное время – 17,5 с. Проанализировав данные, собранные при тестировании скоростных характеристик студентов, можно сделать следующий вывод: уровень физической подготовленности студентов II курса для преодоления короткой дистанции не удовлетворяет минимальным требованиям по нормативам ГТО.

В беге на 500 м большая часть студенток (71,43 %) уложилась в норматив, средний результат равен 2,16 мин. При прохождении юношами тестирования в беге на 1000 м (51,28 %) смогли преодолеть дистанцию в минимальное отведенное время, средний результат был равен 4,12 мин. Минимальный проходной результат – 3,55 мин. После анализа данных, собранных при тестировании выносливости студентов, мы сделали следующий вывод: уровень выносливости студентов II курса удовлетворяет требованиям базисной вузовской программы и нормативам ГТО.

При прохождении юношами тестирования на гибкость большинство (82,35 %) студентов показали удовлетворительный результат. Средний результат наклона вперед равен +12,21 см. Минимальный проходной результат – +6 см. Средний результат среди девушек при прохождении тестирования на гибкость равен +15,55 см. Минимальный проходной результат – +8 см.

В прыжках в длину с места, большая часть юношей (55,56 %) не смогла показать результат, который бы удовлетворял минимальному проходному. Средний результат составил 212,17 см, что не дотягивает до минимального проходного всего на 2,83 см (1,3 %). У девушек же результат несколько хуже. 69,23 % студенток не уложились в норматив. Средняя длина прыжка составила 161,38 см, минимальный проходной результат – 170 см.

Проанализировав данные, полученные при прохождении студентами норматива в прыжках в длину, можно сделать вывод: уровень подготовки студентов II курса в нормативе «Прыжок в длину с места» не удовлетворяет минимальным требованиям по нормативам базисной вузовской программы и нормативам ГТО.

При сдаче норматива «подтягивание из виса на высокой перекладине» большинство юношей (54,29 %) показало, как минимум удовлетворительный результат. Средний результат при прохождении юношами тестирования на подтягивания равен 7,86 раз. Минимальный проходной результат – 9 раз. Большая часть девушек (54,55 %) при сдаче норматива «Отжимания» не смогла показать удовлетворительный результат. Среднее количество отжиманий составило 9,55 раз, в то время как минимальный проходной результат – 10 раз.

Анализируя результаты тестирования можно сделать следующие выводы: в некоторых тестах физической подготовленности (наклон вперед из положения стоя, бег на 500 и 1000 м, а также оценивающих силовую

выносливость) студенты II курса показывают результаты лучше или удовлетворяющие минимальному проходному результату по нормативам программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича для XI класса, базисной вузовской программе и нормативам ГТО.

В остальных же тестах, таких как прыжок в длину с места, бег на 30 и 100 м, наблюдается низкий уровень подготовленности, не удовлетворяющий минимальным требованиям по нормативам программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича для XI класса, базисной вузовской программы и нормативам ГТО.

Проведенный анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов II курса может послужить предпосылкой для разработки преподавателями кафедры физической культуры технологий, повышающих эффективность образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Физическая активность [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity/>. – Дата доступа: 21.12.2022.

2. Чуринов, А. А. Элективная дисциплина «Физическая культура» в Петрозаводском государственном университете [Электронный ресурс] / А.А Чуринов // E-Scio. – 2018. – С. 47–56. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektivnaya-distiplina-fizicheskaya-kultura-v-petrozavodskom-gosudarstvennom-universitete>. – Дата доступа: 21.12.2022.