

*Чуринов Андрей Александрович, старший преподаватель,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ ФИЗИКО – ТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Аннотация: В статье рассматривается уровень физической подготовленности студентов первого курса Физико-технического института Петрозаводского государственного университета при выполнении нормативов по физической культуре. Прослеживается динамика развития физических качеств, приводятся примеры сдачи контрольных нормативов, их анализ, дается оценка их выполнения.

Ключевые слова: физическое развитие, контрольные нормативы, уровень развития, оценка, здоровый образ жизни, тестирование, подготовленность, нагрузка.

Abstract: The article considers the level of physical fitness of first-year students of the Institute of Physics and Technology of Petrozavodsk State University in the implementation of standards for physical culture. The dynamics of the development of physical qualities are traced, examples of passing control standards are given, their analysis is given, and an assessment of their implementation is given.

Keywords: physical development, control standards, level of development, assessment, healthy lifestyle, testing, fitness, load.

Основной целью физического развития юношей и девушек, пропагандой здорового образа жизни на всех курсах Петрозаводского государственного университета является повышение уровня развития основных физических качеств [2]. Для выявления уровня физической подготовленности и

определения нагрузки в учебном процессе по физической культуре нами проводится ежегодное тестирование студентов по контрольным нормативам. Тестирование проводится 2 раза в учебном году: осенью и весной. Это в свою очередь также позволяет проследить динамику повышения или снижения физической подготовленности в отдельных нормативах с учетом данной нагрузки, условиями и возможностями тренировочного процесса, методами и средствами которые применялись для развития определенных физических качеств.

В качестве примера приведем анализ результатов тестирования студентов первого курса, год поступления в университет 2020 . Время проведения тестирования сентябрь 2020 года. Контрольные нормативы включали такие упражнения как: бег 100м, бег 1000м, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжок в длину с места. Во всех контрольных нормативах принимали участие и юноши и девушки.

В тестировании приняли участие 200 студентов 1 курса Физико - технического института ПетрГУ. Результаты студентов сравнивались с нормативами представленными в школьной программе В.И.Ляха, А. А. Зданевича для учащихся 11 класса общеобразовательной школы на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» [1] и с результатами первокурсников показанные в этих нормативах годом ранее, и сравним их уровень физической подготовленности. Это в свою очередь поможет нам с определением уровня нагрузки: увеличить, уменьшить или оставить на прежнем уровне, на развитие каких физических качеств следует обратить больше внимания. Проанализируем некоторые результаты тестирования, показанные первокурсниками при сдаче нормативов в 2020 году. Результаты представлены в таблицах 1и2 в % отношении.

Таблица 1.Оценивание контрольных нормативов бег 100м. и бег 1000м. (год 2020)

Тест	Бег 100м				Бег 1000м			
	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»
Девушки	20	18	16	46	10	25	27	38
Юноши	30	23	14	33	18	24	35	23

Таблица 2. Оценивание контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре, прыжок в длину с места (год 2020)

Тест	Сгибание и разгибание рук в упоре				Прыжок в длину с места			
	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»
Девушки	12	14	10	64	8	16	25	51
Юноши	25	30	20	25	10	14	25	51

Анализируя результаты контрольных нормативов среди девушек в беге на 100м, мы видим, что на оценку «отлично» норматив сдали лишь 20%. На оценку «хорошо» выполнили 18% и на оценку «неудовлетворительно» 46%. В беге на 1000м оценку «отлично» получили 10 % девушек, 25 % получили оценку «хорошо» и 38 % оценку «неудовлетворительно».

У юношей в беге на 100 м. на «отлично» выполнили 30 % тестируемых, на «неудовлетворительно» 33%. В беге на 1000 м. результат на «отлично» показали 18 % юношей и 23% показали неудовлетворительный результат.

В упражнении сгибание и разгибание рук в упоре среди девушек результат на «отлично» показали 12%, на оценку «хорошо» 14%, «удовлетворительно» показали 10% и «неудовлетворительно» показали 64% девушек.

У юношей в аналогичном упражнении на «отлично» выполнили 25%, на «хорошо» 30%, «удовлетворительно» у 20% и «неудовлетворительно» показали 25% .

В прыжке в длину с места девушки показали следующий результат: 8% на «отлично» 16% на «хорошо» 25% на «удовлетворительно» и 51% на «неудовлетворительно». Юноши в этом же упражнении показали практически такие же результаты в процентном соотношении.

В качестве примера для сравнения приведем результаты тестирования за 2019 год в таблицах 3и4в % соотношении. В 2019 году в сдаче нормативов приняло участие такое же количество обучающихся, как в общем количестве, так и по гендерному признаку.

Таблица 3. Оценивание контрольных нормативов бег 100м. и бег 1000м. (год 2019)

Тест	Бег 100м				Бег 1000м			
	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»
Девушки	28	22	14	36	12	28	32	28
Юноши	35	30	12	23	22	34	20	24

Таблица 4. Оценивание контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре, прыжок в длину с места (год 2019)

Тест	Сгибание и разгибание рук в упоре				Прыжок в длину с места			
	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»	«отл»	«хор»	«удовл»	«неуд»
Девушки	16	20	18	46	16	22	35	27
Юноши	35	32	25	8	18	24	30	28

Анализируя результаты тестирования в 2020 и 2019 годах в этих нормативах можно сделать ряд выводов. Практически во всех нормативах, результаты, показанные в 2019 году выше, относительно результатов, показанных в 2020 году, но по отношению к показателям нормативов школьной программы В.И.Ляха, А. А. Зданевича для учащихся 11 класса остаются на очень низком уровне, но это не дает сделать вывод об уровне физической подготовленности всех первокурсников университета.

Для повышения уровня развития физических качеств и повышения результатов в сдаче контрольных нормативов: силы, выносливости, быстроты, ловкости нам следует увеличить объём тренировочной нагрузки на занятиях по физической культуре, практически во всех видах упражнений. В беговых упражнениях для развития выносливости: бег на короткие и длинные дистанции, для развития силы и силовой выносливости: различные упражнения с собственным весом, подтягивания на высокой и низкой перекладине, отжимания из упора лежа, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощениями со свободными весами.

Так же следует уделить внимание занятиям на свежем воздухе. Это различные спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения в парах. Давать дополнительные задания, которые студенты могут выполнять самостоятельно такие как: ходьба, бег по пересеченной местности, не

категорийные походы, езда на велосипеде, в зимний период посещение плавательного бассейна, лыжные прогулки, занятия в различных секциях по видам спорта.

Библиографический список:

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – Москва: Просвещение, 2011. – 56 с.

2. Чуринов, А.А. Физическая подготовленность студентов ФТИ к сдаче нормативов по физической культуре. [Текст] / А.А. Чуринов // НАУКА БЕЗ ГРАНИЦ. - Россия, 2019. - №9. - С.31-39.