

*Чуринов Андрей Александрович, старший преподаватель,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г.Петрозаводск
Переверзева Дарья Алексеевна, студент физико-технического института,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

КРАТКИЙ АНАЛИЗ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ФИЗИКО- ТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Аннотация: В статье приводится краткий анализ сдачи нормативов по физической культуре, целью которого является выявление уровня физической подготовленности студентов третьего курса физико-технического института Петрозаводского государственного университета.

Ключевые слова: исследование, физическая культура и спорт, нормативы, здоровый образ жизни, анализ, тестирование, студенты, качество жизни, популяризация спорта.

Abstract: The article provides a brief analysis of the passing of standards for physical culture, the purpose of which is to identify the level of physical fitness of third-year students of the Physics and Technology Institute of Petrozavodsk State University.

Keywords: research, physical culture and sports, standards, healthy lifestyle, analysis, testing, students, quality of life, popularization of sports.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей, а придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё

максимальное удовольствие [1].

С целью анализа уровня физической подготовленности, нами было проведено тестирование студентов третьего курса Физико-технического института Петрозаводского государственного университета (год поступления 2020) с опорой на нормативы программы Ляха В.И., Зданевича А.А [2] для 11-го класса, Базисной ВУЗовской программы и нормативы ГТО в следующих видах: прыжок в длину с места; подтягивания; отжимания; брюшной пресс за 1 минуту; тест на гибкость; бег 30м; 100 м; бег 500 м; бег 1000 м.

Выполнение контрольных нормативов нами оценивалось в очках и баллах. При наборе определенного количества очков студент получал дополнительные баллы к основному зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»: 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.

В тестировании среди третьекурсников ФТИ приняло участие 52 человека (86,87%) из 60, обучающихся только на двух направлениях физико-технического института. Из них юношей – 35(67,31%), девушек – 17(32,69%) (Рис. 1).



Рис.1. Соотношения, принявших участие в сдаче нормативов

В беге на 30 м приняло участие 42 человека (80,77%). Из них девушки - 14(33,33%), юноши – 28(66, 67%). Девушки пробежали хуже 5.5 сек, юноши хуже 4.4 сек.

В беге на 100 м приняло участие 42 человека (80,77%). Из них девушки - 33,33%, юноши - 66, 67%. Из девушек на 0 очков сдали 13 человек. 92,86% - пробежали хуже 17,5 сек, на 1 очко - 1 человек 7,14% - пробежал за 17,1 - 17,9 сек. Юноши на 0 очков сдали 25 человек 89,29% - пробежали хуже 15,1 сек, на 1 очко сдал 1 человек 3,57% - пробежал за 14,9-15,1 сек, на 2 очка сдали 2 человека (7,14%) - пробежали за 13,6-14,8 сек, на 3 очка сдали 0 человек.

В беге на 500 м приняли участие только девушки 14 человек. Из них на 0 очков сдали 7 человек. 50% - пробежали хуже 2,25 мин, на 1 очко сдали 7 человек (50%) - пробежали за 1,48-2,25 мин, на 2 и 3 очка сдали 0 человек.

В беге на 1000 м принимали участие только юноши - 26 человек. Из них на 0 очков сдали 17 человек (65,38%) - пробежали хуже 3,55 мин, на 1 очко сдали 3 человек (11,54%) - пробежали за 3,26-3,55 мин, на 2 очка сдали 6 человек (29,08%) - пробежали за 3,01-3,25 мин, на 3 очка сдали 0 человек (Рис. 2).



Рис.2. Соотношения в беге на1000м.

В прыжке в длину с места толчком двумя ногами, приняло участие 47 человек (90,38%). Из них девушки - 34,04%, юноши - 65,96%. Девушки на 0 очков сдали 10 человек (62,5%) - прыгнули хуже 170 см, на 1 очко - 2 человека (12,5%) - прыгнули на 170-179 см, на 2 очка - 2 человека (12,5%) - прыгнули на 180-189 см, на 3 очка - 2 человека (12,5%) - прыгнули на 190+ см. Юноши на 0 очков сдали 19 человек (61,29%) - прыгнули хуже 215 см, на 1 очко - 4 человека 12,91% - прыгнули на 215-229 см, на 2 очка - 2 человека (6,45%) - прыгнули на 230-239 см, на 3 очка - 6 человек (19,35%) - прыгнули на 240+ см.

В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу принимали участие только девушки - 16 человек (94,12%). Из них на 0 очков сдали 3 человека (18,75%) - отжались меньше 10 раз, на 1 очко сдали 2 человека (12,5%) - отжались 10-11 раз, на 2 очка сдали 2 человека (12,5%) - отжались 12-13 раз, на 3 очка сдали 9 человек (56,25%) - отжались 14+ раз (Рис. 3).

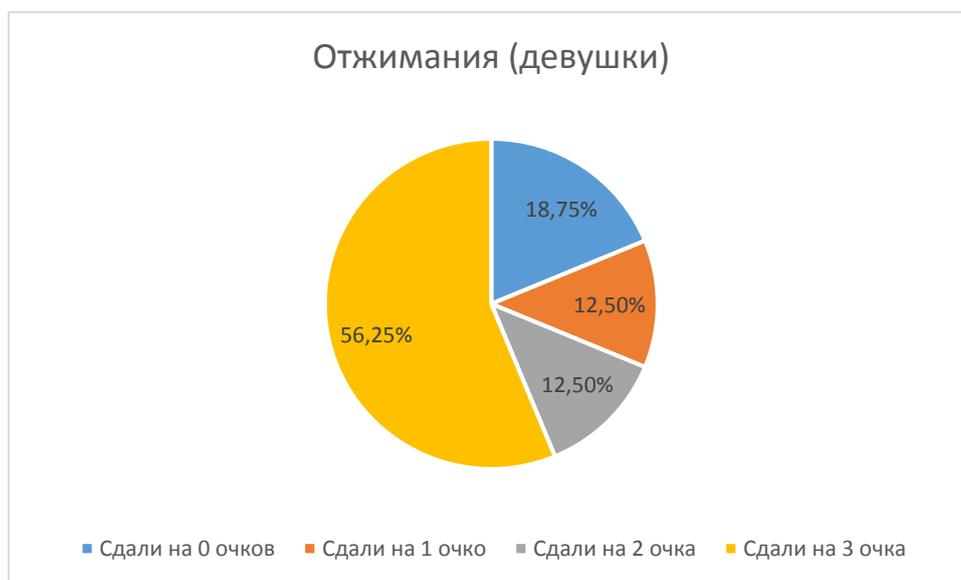


Рис. 3. Соотношения, сдавших отжимания

В подтягивании из виса на высокой перекладине принимали участие только юноши - 31 человек (88,57%). Из них на 0 очков сдали 17 человек (54,84%) - подтянулись меньше 9 раз, на 1 очко сдали 2 человека (6,45%) - подтянулись 9 раз, на 2 очка сдали 9 человек (29,03%) - подтянулись 10-12 раз, на 3 очка сдали 3 человека (9,68%) - подтянулись 13+ раз (Рис. 4).

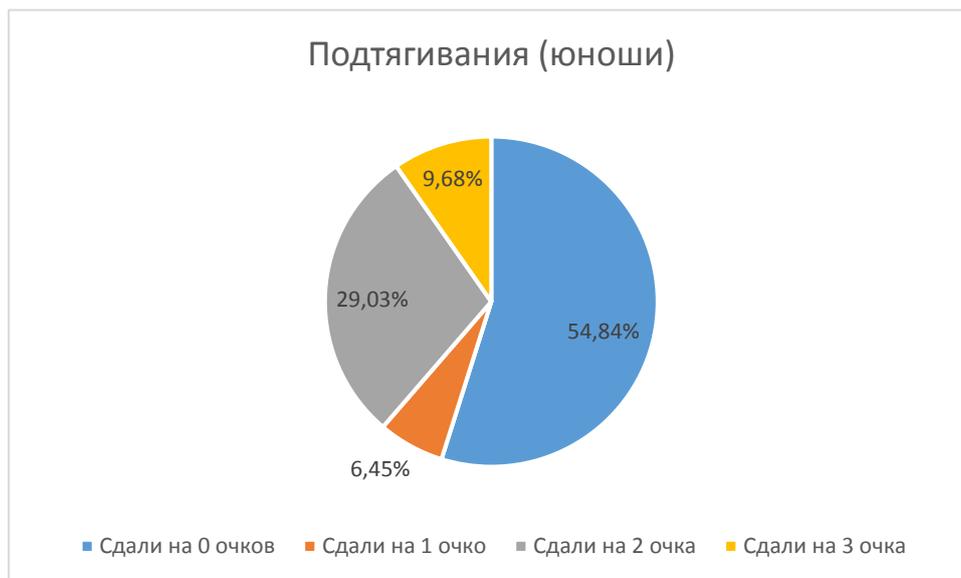


Рис. 4. Соотношения, сдавших подтягивания

В поднимании туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту приняло участие 47 человек (90,38%). Из них девушки - 34,04%, юноши - 65,96%. (Рис. 5). Из девушек на 0 очков сдали 7 человек (43,75%) – выполнили упражнение меньше 34 раз, на 1 очко - 5 человек (31,25%) – выполнили упражнение 34-39 раз, на 2 очка - 4 человека (25%) – выполнили упражнение 40-46 раз, на 3 очка - 0 человек (Рис. 6). Из юношей на 0 очков сдали 23 человека (74,19%) – выполнили упражнение меньше 43 раз, на 1 очко - 6 человек (19,35%) – выполнили упражнение 44-49 раз, на 2 очка - 2 человека (6,45%) – выполнили упражнение 50-56 раз, на 3 очка - 0 человек (Рис. 7).



Рис. 5. Соотношения сдавших брюшной пресс

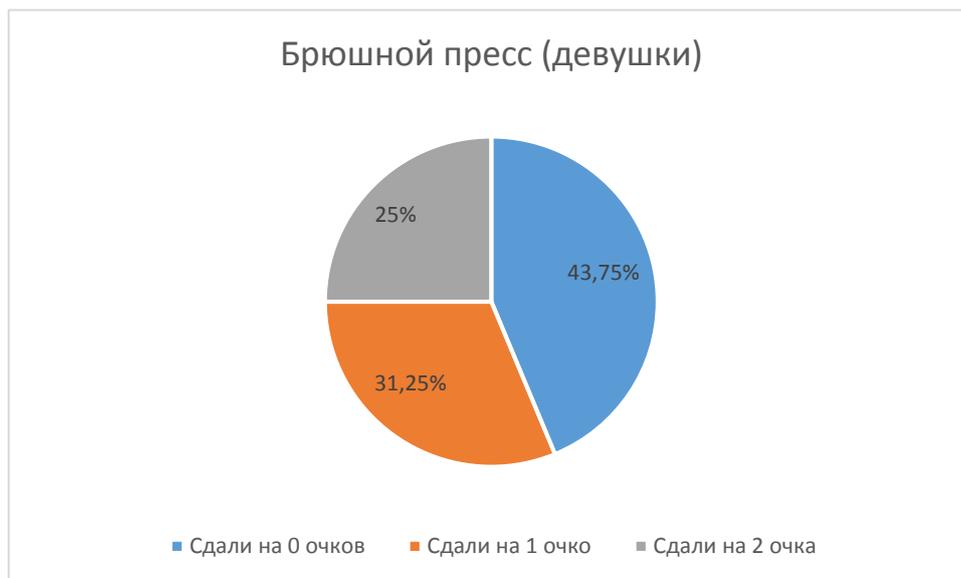


Рис. 6. Соотношения сдавших брюшной пресс (дев).

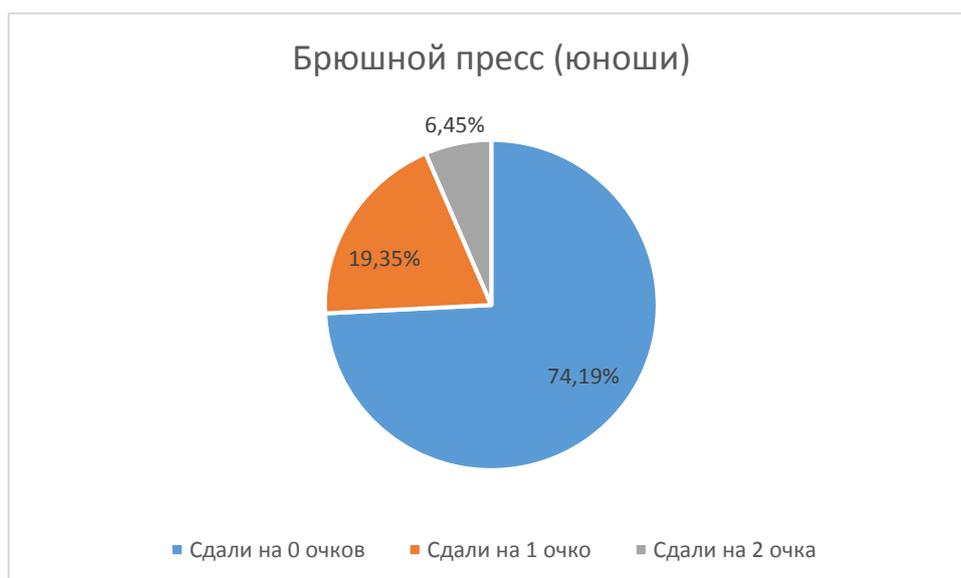


Рис. 7. Соотношения сдавших брюшной пресс (юн).

В наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье приняло участие 40 человек (76,92%). Из них девушки - 30%, юноши - 70%. (Рис. 8). Из девушек на 0 очков сдал 1 человек/8,33% - наклонился меньше 8 см, на 1 очко - 1 человек/8,33% - наклонился на 9-10 см, на 2 очка - 10 человек (83,33%) - наклонились на 11-15 см, на 3 очка - 0 человек (Рис. 9). Из юношей на 0 очков сдали 5 человек (17,86%) - наклонились меньше 6 см, на 1 очко - 2 человека (7,14%) - наклонились на 6 см, на 2 очка - 8 человек

(28,57%) - наклонились на 7-12 см, на 3 очка - 13 человек (46,43%) - наклонились на 13+ см (Рис. 10).

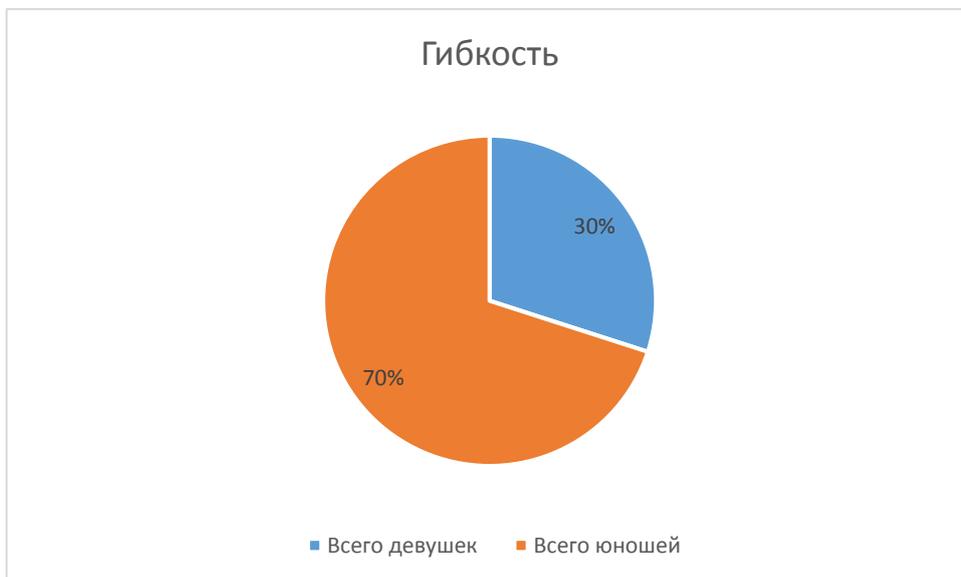


Рис.8. Соотношения, сдавших наклон вперед



Рис. 9. Соотношения, сдавших наклон вперед (дев).

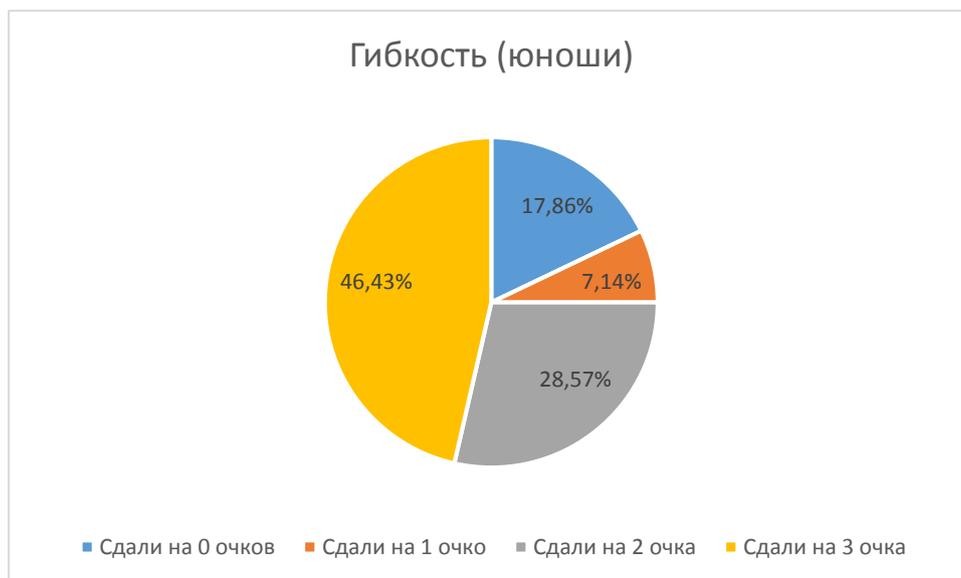


Рис. 10. Соотношения, сдавших наклон вперед (юн).

Анализируя результаты тестирования, можно сделать следующие выводы. Девушки упражнения на выносливость, в основном, сдавали на 0 очков, что говорит о низкой подготовленности. Силовые упражнения большинство сдавали на 1-2 очка, чуть меньше - на 0 или 3 очка, следовательно, девушки неплохо подготовлены в упражнениях на силу мышц. Упражнение на гибкость девушкам далось лучше других, подавляющее большинство сдали его на 2 очка. Юноши одинаково плохо справились и с упражнениями на выносливость, и на силу мышц - большинство сдали их на 0 очков, малая часть некоторые упражнения сдали на 1-2 очка, иногда на 3. Исключением является упражнение на гибкость, здесь большинство сдали на 2-3 очка, что свидетельствует о хорошей растяжке. Анализируя общие результаты тестирования, мы пришли к выводу, что студенты третьего курса имеют физическую подготовку ниже среднего.

Приведенный анализ исследования физической подготовленности студентов третьего курса, может послужить дальнейшим предметом для исследований кафедры физической культуры в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Библиографический список:

1. 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.

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