

АНАЛИЗ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ И ПРАВА

А. А. Кирейцев, О. Е. Климов, М. Н. Дедулевич

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра физического воспитания и спорта)

В статье приводятся результаты статистического анализа показателей физической подготовленности студенток первого курса факультета экономики и права. Целью анализа было выявление вероятных тенденций и изменений уровня физических показателей студенток, поступающих на факультет.

Физическая подготовленность – основа высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Организация учебного процесса по физическому воспитанию в вузе должна строиться с учетом исходного уровня физической подготовленности студентов, который в значительной степени определяет спектр задач их дальнейшего физического совершенствования.

Цель исследования. Изучить начальный уровень физической подготовленности студентов как исходной составляющей деятельности, направленной на их физическое совершенствование, с целью более эффективной организации занятий физическими упражнениями.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведен анализ показателей физической подготовленности девушек ($n = 36$), относящихся к основной медицинской группе, обучающихся на 1 курсе факультета экономики и права МГУ имени А. А. Кулешова в 2020 и 2021 гг.

Выборка состояла из результатов по 7 нормативным упражнениям: прыжок в длину с места, челночный бег, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, бег на 30, 100 и 500 м [1]. Показатели были соотнесены с нормативами для студентов вузов в возрасте 17–18 лет, рассчитаны средние балльные оценки по каждому тестовому упражнению (по 5-балльной системе) (данные представлены в таблице).

Усредненные показатели физической подготовленности

| Тесты | Средний балл | | | |
|------------------------|--------------|------|----------|----------|
| | 2020 | 2021 | <i>t</i> | <i>p</i> |
| Прыжок в длину с места | 2,56 | 2,25 | 0,5 | <0,05 |

Окончание таблицы

| Тесты | Средний балл | | | |
|---|--------------|------|------|-------|
| | 2020 | 2021 | t | p |
| Челночный бег | 3,92 | 2,48 | 0,00 | <0,05 |
| Сгибание / разгибание рук в упоре лежа | 4,75 | 4,13 | 0,01 | <0,05 |
| Наклоны вперед | 4,25 | 4,50 | 0,3 | <0,05 |
| Бег 30 м | 2,13 | 3,31 | 0,00 | <0,05 |
| Бег 100 м | 3,88 | 3,00 | 0,06 | <0,05 |
| Бег 500 м | 2,75 | 2,06 | 0,19 | <0,05 |
| Общий уровень физической подготовленности | 3,46 | 3,10 | | |

Достоверность различий вычислялась с помощью критерия для расчета непараметрических данных Стьюдента (t) при критерии значимости $p < 0,05\%$.

Исследование показало, что общий уровень физической подготовленности студентов 1 курса и в 2020, и в 2021 гг. оценивается как средний (3,46 и 3,10 баллов). Однако низкий результат отмечен в прыжках в длину с места (скоростно-силовые качества), беге на 500 м (выносливость), выше среднего – в сгибании/разгибании рук в упоре лежа (сила), наклоне вперед (гибкость).

В целом достоверных отличий между выборками, т. е. уровнем физических показателей студентов, поступивших в 2020 и 2021 гг., выявлено не было.

Полученные данные следует учитывать при организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с данной категорией обучающихся. Особое внимание необходимо уделять развитию выносливости и скоростно-силовых качеств. Так, в занятия по легкой атлетике можно широко включать: продолжительный бег с постепенным увеличением пробегаемой дистанции, ускорения по 60–100 м после 300 м спокойного бега, различные виды прыжков, в том числе с отягощениями (гантели, набивные мячи), прыжки со скакалкой, запрыгивания на скамейку, тумбу и прочее [2].

Таким образом, полученные нами в исследовании данные свидетельствуют о том, что студентки 1 курса факультета экономики и права, поступившие в УВО в 2020 и 2021 гг., имеют средний уровень физической подготовленности. При этом наблюдаются значительные отличия в показателях развития отдельных физических качеств, что требует включения в содержание занятий по физической культуре специальных упражнений, направленных на совершенствование двигательных способностей обучающихся.

Литература

1. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования : Утв. Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017 : Рег. № ТД-СГ.005/тип. / Министерство образования Республики Беларусь ; сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.
2. Ключков, А. В. Развитие выносливости : методические рекомендации / А. В. Ключков, Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 32 с.