

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА

Yaroshevich I.N.

ASSESSMENT OF THE EFFICIENCY OF PHYSICAL TRAINING SECOND YEAR STUDENTS

Аннотация. Определен уровень физической подготовленности и дана оценка эффективности физической подготовки студентов второго курса в ходе проведения экспериментального исследования на базе физкультурно-оздоровительного комплекса ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет». Установлено, что дополнительная регулярная физическая нагрузка в размере 1.5 часа в неделю в течение учебного года позволила значительно улучшить результаты физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, оценка эффективности физической подготовки.

Abstract. A study of the level of physical fitness was carried out and an assessment was made of the effectiveness of physical training of second-year students in the course of an experimental study on the basis of the sports and recreation complex of the Angarsk State Technical University. It was determined that an additional regular physical activity of 1.5 hours per week during the school year significantly improved the results of physical fitness.

Keywords: physical training, physical fitness, assessment of the effectiveness of physical training.

Сознательное отношение студентов к физической культуре формируется под воздействием субъективных различных факторов и часто связывается с желанием их улучшить результаты своей физической подготовленности. В то же время совершенствование студентами физических качеств, например, такого как общая выносливость, формирует у них мотивацию и понимание духовной ценности учебных занятий, развитие познавательных возможностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Целью исследования является определение уровня физической подготовленности студентов второго курса и оценка эффективности усиленной физической подготовки в результате проведения эксперимента.

Под наблюдением находилось по 17 студентов – юношей в каждой группе - контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ).

В контрольной группе студенты занимались только физкультурной деятельностью по общепринятой учебной программе два раза в неделю по 2 часа.

В экспериментальной группе помимо занятий по физической культуре два раза в неделю по 2 часа студенты получали дополнительную физическую нагрузку 1,5 часа в неделю.

Задачи исследования сформулированы следующие:

1. Определение уровня контрольных нормативов физической подготовленности студентов-юношей второго курса в начале и в конце учебного года в каждой группе (контрольной и экспериментальной).

2. Проведение анализа и оценки эффективности физической подготовки студентов второго курса с учетом дополнительной нагрузки и без нее.

Для определения уровня физической подготовленности у студентов проводились следующие тестирования: челночный бег 3 раза по 10 метров, подтягивание на перекладине, упражнение на пресс (подъем туловища), упражнения на гибкость (стоя наклон вперед ноги прямые).

В ходе исследования были проведены вычисления среднеарифметической величины для каждой группы в отдельности; стандартного отклонения; стандартной ошибки среднего арифметического значения и средней ошибки разности. Результаты эксперимента были подвергнуты математико-статистической обработке по формуле критерия Фишера - Стьюдента. Итоги приведены в таблицах с 1 по 4.

Таблица 1

Сравнительные результаты исследования по упражнению «подтягивание» (раз)

Группа	x	σ	m	t	p
КГ	9,87	3,77	0,86	-0,3 ≤ 2,02	
ЭГ	10,92	4,03	0,94		

Таблица 2

Сравнительные результаты исследования по упражнению «челночный бег 3 x 10м» (сек)

Группа	x	σ	m	t	p
КГ	19,35	-0,9	-0,3	-5,3 ≤ 2,02	
ЭГ	17,41	-1,5	-0,4		

Таблица 3

Сравнительные результаты исследования по упражнению на пресс (раз)

Группа	x	σ	m	t	p
КГ	26,90	1,88	0,43	1,4 ≤ 2,02	
ЭГ	28,45	4,82	1,2		

Таблица 4

Сравнительные результаты исследования по упражнению на гибкость (раз)

Группа	x	σ	m	t	p
КГ	9,77	1,6	0,37	1,3 ≤ 2,02	
ЭГ	11,13	6,93	1,59		

Оценка результатов исследования показала, что результаты физической подготовленности выше у студентов из экспериментальной группы, чем у контрольной, за счет использования дополнительного полутора часового занятия и широкого спектра упражнений на развития общей выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич И. Н.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с. – Текст: непосредственный.