

УДК 796.01 (045)

<https://doi.org/10.36906/KSP-2022/03>

Баженова М.В.

ORCID: 0000-0003-0598-5075

Петров П.К.

*ORCID: 0000-0001-8415-5285, д-р пед. наук
Удмуртский государственный университет
г. Ижевск, Россия*

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ
МНОГОПРОФИЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Аннотация. В статье рассматривается уровень физической подготовленности студентов многопрофильного колледжа профессионального образования (МКПО) «Удмуртский государственный университет». В исследовании участвовали студенты второго курса МКПО Удмуртского государственного университета направления подготовки «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений», 34 студента.

Ключевые слова: физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая культура; студенты; многопрофильный колледж; среднее профессиональное образование.

Bazhenova M.V.

ORCID: 0000-0003-0598-5075

Petrov P.K.

*ORCID: 0000-0001-8415-5285, Ph.D.
Udmurt State University
Izhevsk, Russia*

**PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE MULTIDISCIPLINARY COLLEGE
OF VOCATIONAL EDUCATION “UDMURT STATE UNIVERSITY”**

Abstract. The article discusses the level of physical fitness of students of the multidisciplinary college of vocational education (MKPO) Udmurt State University 34 students participated in the research.

Keywords: physical training; professional-applied physical culture; students; multidisciplinary college; secondary vocational education.

В связи с современными технологиями в профессиональной деятельности необходимы универсальные специалисты, исполняющие ряд функций, а также обязанности, обладающие комплексом физических и профессионально качеств [3, с. 4].

Подготовка к предстоящей профессиональной деятельности содержит не только лишь полученные соответствующие знания, умения и навыки по выбранной профессии, но и требует конкретной физической подготовки, обеспечивающей значительную эффективность труда [1, с. 6].

Поэтому одним из ключевых областей физической культуры считается профессионально-прикладная физическая культура. Особенную значимость в общей направленности профессионально-прикладной физической подготовки играет необходимость обеспечения значительной степени насыщенности, а также персональной производительности труда будущего эксперта [2, с. 5]

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студентов колледжа «Удмуртский государственный университет» в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе исследования.

Материалы и методы исследования

В эксперименте приняли участие студенты среднего профессионального образования - 34 человека. Исследование проводилось на базе института физической культуры и спорта «Удмуртский государственный университет». В исследовании применялись контрольные испытания.

Результаты исследования

С целью выявления уровня общей физической подготовленности студентов в процессе сравнительного эксперимента было проведено тестирование по основным нормативам (испытаниям) общей физической подготовке, предусмотренным рабочей программой по предмету «Физическая культура».

Рассмотрим средние результаты контрольных испытаний контрольной и экспериментальной группы. Как видно из таблицы 1 в контрольной группе в контрольном испытании «Бег 30 метров» у юношей результат составил $4,64 \pm 0,35$ сек., в экспериментальной группе результат составил $4,71 \pm 0,31$ сек. Разница результатов между группами юношей составил 0,07 сек. В контрольной группе девушек результат составил $5,7 \pm 0,22$ сек., в экспериментальной группе результат составил $6,15 \pm 0,42$ сек. Разница результатов между группами девушек составил 0,45 сек.

Средний показатель в контрольном испытании «Челночный бег 4*9 м» в контрольной группе юношей результат составил $9,37 \pm 0,53$ сек., в экспериментальной группе результат $9,52 \pm 0,45$ сек. Разница результатов между группами юношей составила 0,15 сек. В контрольной группе девушек результат составил $10,36 \pm 0,54$ сек., в экспериментальной группе результат составил $10,85 \pm 0,31$ сек. Разница результатов между группами девушек составила 0,49 сек.

Проанализируем средний показатель контрольного испытания «Прыжок с места, толчком двумя ногами» у юношей в контрольной группе результат составил $215,83 \pm 18,20$ см.,

в экспериментальной группе результат составил $203,69 \pm 24,06$ см. Разница результатов между группами юношей составила 12,14 см. У девушек в контрольной группе результат составил $170 \pm 30,21$ см., в экспериментальной группе 155 ± 10 см. Разница результатов между группами девушек составила 15 см.

Таблица 1

Средние результаты физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной группы

	Бег 30 метров (сек.)	Челночный бег 4*9 м. (сек.)	Прыжок с места, толчком двумя ногами (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	Подъем туловища за 60 сек. (кол-во)	Бег 3000 метров юноши / Бег 2000 метров девушки (мин./сек.)
Юноши							
Конт.	4,64 $\pm 0,35$	9,37 $\pm 0,53$	215,8 $\pm 18,2$	11,58 $\pm 7,06$	35,9 $\pm 7,06$	47,5 $\pm 8,03$	12,25 $\pm 0,60$
Эксп.	4,71 $\pm 0,71$	9,52 $\pm 0,71$	203,7 $\pm 30,10$	11,69 $\pm 6,38$	39,0 $\pm 3,08$	45,31 $\pm 5,33$	12,56 $\pm 0,62$
Девушки							
Конт.	5,7 $\pm 0,22$	10,36 $\pm 0,54$	170 $\pm 30,21$	15,8 $\pm 9,09$	12 $\pm 9,25$	33,2 $\pm 8,7$	11,29 $\pm 0,68$
Эксп.	6,15 $\pm 0,42$	10,85 $\pm 0,31$	155 $\pm 5,12$	23,25 $\pm 5,12$	16,25 $\pm 2,50$	33,75 $\pm 5,91$	11,28 $\pm 0,86$

Средний показатель контрольного испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у юношей в контрольной группе результат составил $11,58 \pm 7,06$ см., в экспериментальной группе результат составил $11,69 \pm 6,38$ см. Разница результатов между группами составила 0,11 см. У девушек в контрольной группе результат составил $15,8 \pm 9,09$ см., в экспериментальной группе результат составил $23,25 \pm 5,12$ см. Разница результатов между группами девушек составила 7,45 см.

Рассмотрим средний результат испытания «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу» у юношей в контрольной группе результат составил $35,9 \pm 9,04$ кол/раз, в экспериментальной группе результат составил $39 \pm 3,08$ кол/раз. Разница результатов между группами составила 3,1 кол/раз. У девушек в контрольной группе результат составил $12 \pm 9,25$ кол/раз, в экспериментальной группе результат составил $16,25 \pm 2,50$ кол/раз. Разница результатов между группами составила 4,25 кол/раз.

Рассмотрим результаты следующего контрольного испытания «Подъем туловища за 60 сек.», у юношей в контрольной группе результат составил $47,50 \pm 8,03$ кол/раз, в экспериментальной группе результат составил $45,31 \pm 5,35$ кол/раз. Разница результатов между группами составила 2,2 кол/раз. У девушек в контрольной группе результат составил $33,2 \pm 8,7$ кол/раз, в экспериментальной группе $33,75 \pm 5,91$ кол/раз. Разница результатов между группами составила 0,55 кол/раз.

Средний показатель в контрольном испытании «Бег на длинную дистанцию» у юношей в контрольной группе результат составил $12:25 \pm 0,30$ мин., в экспериментальной группе результат составил $12:56 \pm 0,62$ мин. Разница результатов между группами составила 0,31 сек. У девушек в контрольной группе результат составил $11:29 \pm 0,68$ мин., в экспериментальной группе результат составил $11:28 \pm 0,86$ мин. Разница результатов между группами составила 0,01 сек.

Таким образом, результаты проведенного нами сравнительного анализа показали, что обе группы относительно равны по физической подготовленности.

Оценим уровень физической подготовленности студентов с нормативами рабочей программы по физической культуре. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты процентного соотношения

Наименование контрольных тестов	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
	Юноши				Девушки			
Бег 30 метров	72%	20%	8%	-	11%	45%	33%	11%
Челночный бег 4*9 м.	40%	36%	12%	12%	11%	-	67%	22%
Прыжок с места, толчком двумя ногами	36%	12%	44%	8%	22%	11%	45%	22%
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	40%	8%	28%	24%	45%	22%	22%	11%
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	84%	4%	8%	4%	22%	56%	-	22%
Подъем туловища за 60 сек	24%	28%	28%	20%	37%	25%	13%	25%
Бег 3000 метров юноши / Бег 2000 метров девушки	64%	20%	16%	-	-	33%	45%	22%

Как видно из таблицы 2, с контрольным нормативом «Бег 30 метров» справились на оценку «отлично» 72% юноши, 11% девушки, на оценку «хорошо» справились 20% юношей, 45% девушек, на оценку «удовлетворительно» справилось 8% юношей и 33% девушек, не справились с нормативом 11% девушек.

С контрольным нормативом «Челночный бег 4*9 м» справились на оценку «отлично» 40% юноши, 11% девушки, на оценку «хорошо» справились 36% юношей, на оценку «удовлетворительно» справилось 12% юношей, 67% девушек, не справились с нормативом 12% юношей и 22% девушек.

С контрольным нормативом «Прыжок с места, толчком двумя ногами» справились на оценку «отлично» 36% юноши, 22% девушки, на оценку «хорошо» справились 12% юноши, 11% девушки, на оценку «удовлетворительно» справились с нормативом 44% юношей, 45% девушек. Не справились с нормативом 8% и 22% соответственно.

С контрольным нормативом «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» справились на оценку «отлично» 40% юноши, 45% девушки, на оценку «хорошо»

справились 8% юношей, 22% девушек, на оценку «удовлетворительно» справилось 28% юношей и 22% девушек, не справились с нормативом 24% юношей, 11% девушек.

С контрольным нормативом «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу» справились на оценку «отлично» 84% юноши, 22% девушки, на оценку «хорошо» справились 4% юноши, 56% девушки, на оценку «удовлетворительно» справились с нормативом 8% юношей. Не справились с нормативом 4% и 22% соответственно.

С контрольным нормативом «Подъем туловища за 60 сек» справились на оценку «отлично» 24% юноши, 37% девушки, на оценку «хорошо» справились 28% юноши, 25% девушки, на оценку «удовлетворительно» справились с нормативом 28% юношей, 13% девушек. Не справились с нормативом 20% и 25% соответственно.

Юноши с контрольным нормативом «Бег 3000 метров» справились на оценку «отлично» 64%, на оценку «хорошо» справились 20%, на оценку «удовлетворительно» справились 16%. Девушки с контрольным нормативом «Бег 2000 метров» справились на оценку «хорошо» 33%, на оценку «удовлетворительно» 45%, 22% не справились с нормативом.

По результатам исследования можно сказать, что обе группы относительно равны по физической подготовленности. Студенты справились с контрольными нормативами на оценку «отлично» 43%, на оценку «хорошо» 21%, на оценку «удовлетворительно» 24% и не справились с заданием 12%. Эти цифры говорят о средней физической подготовленности студентов второго курса направления подготовки разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений многопрофильного колледжа профессионального образования «Удмуртский государственный университет».

Для увеличения производительности процесса физического воспитания у учащихся многопрофильного колледжа профессионального образования рекомендовано разработать методику с учетом формирования профессиональных компетенций у учащихся в рамках учебной программы по физической культуре.

Литература

1. Андреев Е.Э. Профессионально-прикладная физическая подготовка оперативных сотрудников полиции с использованием автоматизированной системы управления: дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2018. 183 с.
2. Буйкова О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза. Иркутск: ИГМУ, 2016. 31 с.
3. Хань Х. Профессионально-прикладная физическая подготовка сталеваров металлургических предприятий с использованием комплекса оздоровительных средств (на примере китайской народной республики): дис. ... канд. пед. наук. М., 2019. 181 с.

© Баженова М.В., Петров П.К., 2022