

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НА ФАКУЛЬТЕТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.А. Кравченин, Ф.Ф. Любич

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь,
kravchenin@yandex.ru, lubich_ff@mail.ru

Введение. Анализ программного материала двухнедельных подготовительных курсов для абитуриентов и результаты тестов контрольных испытаний, поступающих на дневную форму обучения факультета организации здорового образа жизни, дал возможность определить качественный уровень физической подготовки абитуриентов, эффективность программы курсов и процент поступления в Полесский государственный университет.

Программа двухнедельных подготовительных курсов для абитуриентов Полесского государственного университета по предмету «Физическая культура» была составлена на основе общеобразовательного стандарта общего среднего образования. Задачей подготовительных курсов являлась подготовка абитуриентов к сдаче вступительных испытаний по предмету «Физическая культура», которые проводились в форме экзамена по программе вступительных испытаний. Итоговой экзаменационной оценкой являлась средняя арифметическая величина зачетных баллов, полученных по трем контрольным испытаниям.

Методы исследования. В работе использованы следующие методы исследования: теоретический анализ программного материала подготовительных курсов, контрольные срезы результатов в начале подготовительных курсов и в конце, анализ процента поступивших к общему числу посещавших подготовительные курсы.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели работы была исследована на практике методика и программа подготовительных курсов, начиная с 2007 по 2010 годы. За указанный период подготовку и обучение на курсах прошли 227 абитуриентов.

В 2007 году прошло обучение 81 абитуриент, 53 девушки и 28 юношей. В 2008 году прошло обучение 36 абитуриентов, 28 девушки и 8 юношей. В первый день курсов у абитуриентов приняли контрольные результаты (А) и в последний день – результаты (Б), все бежали 100 м., прыгали в длину с места и бежали 1000 м. Определили их средний результат и проставили согласно шкале оценки результатов (О) программы вступительных испытаний по предмету «Физическая культура». Средний результат контрольных упражнений определялся следующим образом. Складывались все результаты по отдельным упражнениям у мужчин и женщин по отдельности, и полученное число делилось на количество человек. Округлялось число до 0,1 в беговых видах программы, до 1 см. в прыжковых и до целого числа в силовых упражнениях.

В 2009 и 2010 году вступительные испытания состояли уже из шести контрольных упражнений: это бег 30 м., 100 м., прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега, которые сдавали юноши и девушки; отдельно девушки сдавали бег 1000 м. и поднимание туловища за 1 минуту и юноши бег 1500 м. и подтягивание на высокой перекладине.

Результаты оценивались по тому же принципу, как и в 2007 и 2008 годах.

В 2009 году прошло обучение 62 абитуриента, 34 девушки и 28 юношей.

В 2010 году прошло обучение 48 абитуриентов, 35 девушек и 13 юношей.

10–балльные шкалы оценки результатов контрольных упражнений вступительных испытаний по предмету «Физическая культура», показаны в таблице 1 за 2007 и 2008 год, в таблице 2 за 2009 и 2010 год.

Таблица 1 – 10–балльные шкалы оценки результатов контрольных упражнений за 2007 и 2008 год

Контрольное упражнение		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек)	м	12,6	12,8	13,1	13,4	13,7	14,2	14,5	15,0	15,4	15,8
	ж	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	17,0	17,8	18,2	18,6
Бег 1000 м. (мин. сек)	м	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30	4.40	4.50	5.00
	ж	3.53	4.00	4.07	4.14	4.20	4.30	4.40	5.00	5.20	5.40
Прыжок в длину с места (см)	м	260	252	244	237	230	223	215	210	205	200
	ж	200	192	188	182	178	175	170	165	160	155

Таблица 2 – 10–балльные шкалы оценки результатов контрольных упражнений за 2009 и 2010 год

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины										
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Бег 30 м. (сек)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6
Прыжок в длину с места (см)	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204
Бег 100 м. (сек)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8
Бег 1500 м. (мин. сек)	5.34	5.40	5.45	6.00	6.08	6.16	6.28	6.40	6.59	7.00
Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	–	–	125	120	–	115	110	105

Окончание таблицы 2

Женщины										
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37
Бег 30 м. (сек)	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149
Бег 100 м. (сек)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17,0	17,2	17,4	17,6	17,7
Бег 1000 м. (мин. сек)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.55	5.56
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80

Средний результат контрольных упражнений абитуриентов с 2007 г. по 2010 г. приведен в таблице 3, а средний уровень оценки физической подготовки абитуриентов в таблице 4. Процент поступивших абитуриентов от общего количества занимавшихся на курсах, показан в таблице 5.

Таблица 3 – Средний результат контрольных упражнений абитуриентов с 2007 г. по 2010 г.

Контрольные упражнения (единицы измерения)		2007 г.		2008 г.		2009 г.		2010 г.	
		Рез.А	Рез.Б	Рез.А	Рез.Б	Рез.А	Рез.Б	Рез.А	Рез.Б
Бег на 100 м. (сек)	М	13,9	13,3	13,8	13,1	13,5	13,4	13,2	13,1
Бег на 100 м. (сек)	Ж	17,0	16,3	16,9	16,2	16,5	16,1	16,0	15,5
Бег 1500 м. (мин. сек)	М	–	–	–	–	5.51	5.39	5.49	5.36
Бег на 1000 м. (мин. сек)	Ж	5.39	4.32	4.29	4.19	4.33	4.29	4.21	4.19
Бег на 1000 м. (мин. сек)	М	3.39	3.30	3.37	3.24	–	–	–	–
Прыжок в длину с места (см)	М	228	235	234	252	233	241	234	246
Прыжок в длину с места (см)	Ж	171	177	181	189	180	187	184	193
Подтягивание на перекладине (раз)	М	–	–	–	–	8	11	11	13
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	Ж	–	–	–	–	44	51	46	52
Бег 30 м. (сек)	М	–	–	–	–	4,3	4,3	4,3	4,2
Бег 30 м. (сек)	Ж	–	–	–	–	5,2	5,1	4,9	4,8
Прыжок в высоту с разбега (см)	М	–	–	–	–	115	135	145	150
Прыжок в высоту с разбега (см)	Ж	–	–	–	–	105	120	110	125

Таблица 4 – Средний уровень оценки физической подготовки абитуриентов

Контрольные упражнения (единицы измерения)		2007 г.		2008 г.		2009 г.		2010 г.	
		О–1	О–2	О–1	О–2	О–1	О–2	О–1	О–2
Бег на 100 м.	М	5	7	5	8	10	10	10	10
Бег на 100 м.	Ж	4	6	4	6	5	8	7	9
Бег 1500 м.	М	–	–	–	–	7	9	7	9
Бег на 1000 м.	Ж	1	4	5	6	9	9	10	10
Бег на 1000 м.	М	7	8	7	8	–	–	–	–
Прыжок в длину с места	М	5	7	6	7	9	10	9	10
Прыжок в длину с места	Ж	4	6	6	8	8	9	8	10
Подтягивание на перекладине	М	–	–	–	–	5	8	8	10
Поднимание туловища за 1 мин	Ж	–	–	–	–	5	8	6	9
Бег 30 м.	М	–	–	–	–	10	10	10	10

Окончание таблицы 4

Бег 30 м.	Ж	–	–	–	–	9	9	10	10
Прыжок в высоту с разбега	М	–	–	–	–	3	10	10	10
Прыжок в высоту с разбега	Ж	–	–	–	–	8	10	9	10

О–1 средняя оценка в начале курсов при сдаче контрольных испытаний.

О–2 средняя оценка в конце курсов при сдаче контрольных испытаний.

Таблица 5 – Процент поступивших абитуриентов от общего количества занимавшихся на курсах

Год поступления	Количество человек, занимавшихся на курсах	Процент поступивших, от общего количества занимавшихся на курсах
2007	81	62,00
2008	36	63,30
2009	62	72,25
2010	48	76,15

Выводы. В результате анализа полученных тестов контрольных испытаний абитуриентов, поступающих на дневное отделение факультета организации здорового образа жизни, из таблицы 3 мы видим, что средний уровень результатов (А) поступающих в ВУЗ с каждым годом все выше.

Так, с 2007 по 2010 год результат у мужчин в беге на 100 м. улучшился на 0,7 сек, в прыжках в длину с места вырос на 16 см. С 2007 по 2008 год результат в беге на 1000 м. улучшился на 15 сек. С 2009 по 2010 год в беге на 30 м. результат не изменился, в беге на 1500 м. улучшился на 2 сек, в прыжках в высоту вырос на 30 см, в подтягивании на перекладине вырос на 3 раза.

С 2007 по 2010 год средний уровень результатов у женщин в беге на 100 м. улучшился на 1 сек, в прыжках в длину с места вырос на 13 см, в беге 1000 м. улучшился на 1 мин. 18 сек. С 2009 по 2010 год в беге на 30 м. результат улучшился на 0,3 сек, в поднимании туловища за 1 минуту результат вырос в 2 раза, в прыжках в высоту вырос на 5 см.

Это говорит о росте физической подготовки абитуриентов на всем протяжении 4–х лет. Если же сравнить среднюю оценку (О–1) всех контрольных испытаний начала курсов (таблица 4), то с 2007 по 2010 год у мужчин она выросла с оценки 5,66 до 9, разница 3,33. У женщин она выросла с 3 до 8,33, разница 5,33.

Об эффективности программного материала и методики двухнедельных подготовительных курсов для абитуриентов, поступающих на дневную форму обучения факультета организации здорового образа жизни, можно судить по сравнению средних результатов (Б) со средними результатами (А) из таблиц 3, 4. По сравнению с 2007 по 2010 году у мужчин средний результат в беге на 100 м. улучшился соответственно на 0,6/0,7/0,1/0,1 сек; в прыжках в длину с места вырос на 7/18/9/12 см. С 2007 по 2008 год в беге на 1000 м. результат соответственно улучшился на 9/13 сек. С 2009 по 2010 год в беге на 30 м. результат изменился 0,0/0,1 сек; в беге на 1500 м. улучшился на 12/13 сек; в прыжках в высоту вырос на 20/5 см; в подтягивании на перекладине вырос на 3/2 раза. С 2007 по 2010 год у женщин средний уровень результатов (Б) по сравнению с результатами (А) в беге на 100 м. улучшился на 0,7/0,7/0,4/0,5 сек; в прыжках в длину с места вырос на 6/8/7/9 см; в беге 1000 м. улучшился на 7/10/4/2 сек. С 2009 по 2010 год в беге на 30 м. результат улучшился на 0,1/0,1 сек, в поднимании туловища за 1 минуту результат вырос на 7/6 раз; в прыжках в высоту улучшился на 15/10 см.

Из таблицы 5 виден рост процента поступивших абитуриентов от общего количества занимавшихся на курсах. Однако если отдельно выделить процент поступивших абитуриентов по отношению к прошедшим полный 2–х недельных курс занятий, а не одноразовые или двухразовые посещения занятий, то он гораздо выше и за последний 2010 год составил 96 %. Процент поступивших абитуриентов в 2010 году по сравнению с 2007 годом вырос на 14,2 %

В результате анализа проведенного исследования прослеживается положительная динамика роста результатов, высокая эффективность практического применения методики преподавания на подготовительных курсах в системе подготовки абитуриентов к вступительным испытаниям по предмету «Физическая культура» на дневную форму обучения факультета организации здорового

образа жизни, возможность определения качественного уровня физической подготовленности абитуриентов.