

АНАЛИЗ СДАЧИ НОРМ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НЧИ К(П)ФУ В РАМКАХ ПОЛУЧЕНИЯ ОБЪЕКТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ О ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

И.С. Ихсанов, Г.С. Садыкова
Набережночелнинский институт К(П)ФУ

Для повышения эффективности педагогического процесса необходимо получение полной и объективной информации о физическом состоянии обучающихся, позволяющей планировать, контролировать и анализировать процесс физической подготовки студентов.

Оценка уровня развития физических качеств студентов позволяет своевременно вносить корректировки в педагогический процесс физического воспитания.

В связи с тем, что процесс физической подготовки студентов в основном является традиционным, необходима разработка дифференцированной системы оценки уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей организма.

Объектом исследования является процесс физического воспитания студентов ВУЗа.

Предметом исследования является уровень физической подготовленности студентов ВУЗа.

Целью исследования является оценка уровня физической подготовленности студентов ВУЗа.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре Физического воспитания и спорта Набережночелнинского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета.

В исследовании приняли участие студенты 1–го и 2–го курсов всех шести отделений названного ВУЗа, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам.

Для определения уровня физической подготовленности использовался метод тестирования. Тестирование проводилось на лыжной трассе парка «Прибрежный» и заключалось в сдаче норм по лыжной подготовке: у девушек на дистанции 3км, у юношей на дистанции 5км.

Контрольные испытания физической подготовленности студентов проводились с 11ого по 19 марта 2015года в парке «Прибрежный».

Погодные условия во время тестирования были различными: температура менялась от –10 до +5 °С, облачность в основном небольшая (малооблачно), ветер не превышал 4 м/сек.

Тестирование проводилось во время занятий по физической культуре согласно учебной программы.

Для анализа результатов исследования использовались 10ти очковые таблицы оценки результатов в лыжных гонках у юношей и девушек, на дистанциях 5 и 3 километра соответственно, принятые на кафедре ФВиС в 2005 году. (Табл.1)

Таблица 1 – Таблица определения физической подготовленности у юношей и девушек в лыжных гонках.

Тест	Оценка в баллах									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3км, девушки	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	23.00	25.00
5км, юноши	19.40	21.00	22.20	23.40	25.00	26.20	27.40	29.00	32.00	35.00

Результаты исследования и их обсуждение.

Всего в тестировании приняло участие 869 человек, из них 504 юноши и 365 девушек .

В результате обработки результатов тестирования были получены следующие результаты.

У девушек в лыжных гонках на 3км лучший результат – 10.17 сек
 худший результат – 41.13 сек
 средний результат – 22.32 сек
 средний балл – 2.55 сек

У юношей в лыжных гонках на 5км лучший результат – 13.36 сек
 худший результат – 47.10 сек
 средний результат – 27.41 сек

средний балл – 4.27 сек

Результаты тестирования, обработанные по таблице определения физической подготовленности, представлены ниже.

Таблица 2

Лыжные гонки	Девушки 3км		Юноши 5км	
	Участники, уложившиеся на баллы		Участники, уложившиеся на баллы	
	Кол-во	%	Кол-во	%
10	8	2,2	58	11,5
9	5	1,4	29	5,8
8	8	2,2	28	5,6
7	10	2,7	28	5,6
6	24	6,6	41	8,1
5	25	6,8	36	7,1
4	29	7,9	40	7,9
3	32	8,8	25	5,0
2	68	18,6	86	17,1
1	54	14,8	57	11,3
0	102	28,0	76	15,0

Выводы. Результаты исследований показали, что и у юношей и у девушек разброс результатов оказался значительно шире, чем предлагался в оценочных таблицах. Так у девушек более четверти результатов (28% – 102чел.) оказался ниже 1балла, а у юношей таких результатов оказалось 15% – 76чел. Но при этом результат выше 10 баллов у юношей показало более 11% – 58чел. В целом использованные таблицы оценки результатов показали свою недостаточную эффективность и требуют корректировки.

Предлагаемые скорректированные таблицы.

Таблица 3 – Таблица определения физической подготовленности у юношей и девушек в лыжных гонках.

Тест	Оценка в баллах									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3км, девушки	13.00	14.45	16.30	18.15	20.00	22.00	24.00	26.00	28.00	31.00
5км, юноши	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00	27.00	30.00	33.00	36.00	40.00

Результаты тестирования, обработанные по скорректированной таблице, представлены ниже.

Таблица 4

Лыжные гонки	Девушки 3км		Юноши 5км	
Баллы	Участники, уложившиеся на баллы		Участники, уложившиеся на баллы	
	Кол-во	%	Кол-во	%
10	3	0,8	10	2
9	8	2,2	21	4,2
8	14	3,8	33	6,5
7	34	9,3	41	8,1
6	50	13,7	45	8,9
5	59	16,2	84	16,7
4	70	19,2	83	16,5
3	56	15,4	76	15,1
2	27	7,4	48	9,5
1	30	8,2	40	7,9
0	14	3,8	23	4,6

Средний балл, определенный по новым таблицам составляет у девушек – 4,33 балла, у юношей – 4,42 балла. За пределы таблицы выходит менее 5% участников тестирования. В связи с тем, что в лыжных гонках большое влияние на результат имеют погодные условия и состояние трассы, а так же качество инвентаря, новая таблица будет более объективно определять физическую подготовленность тестируемых студентов.