

УДК 796

## К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Бадашин М.С., студент 2 курса экономического факультета  
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *физическая работоспособность, физическое воспитание, корреляционный анализ.*

*Работа посвящена изучению влияния физических нагрузок на физическую работоспособность студентов. Для оценки физической работоспособности была применена методика степ-теста  $PWC_{170}$ .*

В настоящее время актуальной является проблема повышения уровня физической работоспособности студенческой молодежи [1; 2; 3]. Цель исследования состояла в изучении динамики физической работоспособности студентов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина.

В экспериментах принимали участие 86 студентов I, II и III курсов в возрасте от 17 до 20 лет. Исследования проводились: в начале учебного года, в конце первого семестра, перед зимней сессией, в начале второго семестра, в конце учебного года, перед летней экзаменационной сессией. Для оценки физической работоспособности была применена методика степ-теста  $PWC_{170}$ .

Сравнительный анализ физической работоспособности студентов I, II и III курсов, проведенный в начале учебного года, показал, что более высокие показатели имеют студенты II курса ( $PWC_{170отн.} = 14,1$  кгм/мин/кг;  $PWC_{170абс.} = 874$  кгм/мин/кг), в то время как студенты III курса, не имевшие после окончания II курса регулярных занятий по физическому воспитанию – более низкие ( $PWC_{170отн.} = 13,3$  кгм/мин/кг;  $PWC_{170абс.} = 840$  кгм/мин/кг).

К концу первого семестра у студентов I и II курсов, систематически занимавшихся физическими упражнениями и спортом, наблюдалось статически достоверное увеличение физической работоспособности ( $t = 3,69$  при  $p < 0,01$  у студентов первого курса;  $t = 2,76$  при  $p < 0,01$  у студентов второго курса). Дальнейшие изменения  $PWC_{170}$  носили статистически недостоверный характер.

В результате анализа экспериментальных данных была выявлена отрицательная корреляционная связь между физической работоспо-

способностью и результатами, показанными студентами при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО ( $r = -0,38$ ).

Проведенный корреляционный анализ выявил слабую положительную связь между физической работоспособностью студентов с результатами зимней экзаменационной сессии ( $r = 0,13$ ).

Проведенные исследования позволяют, учитывая высокую информативность и методическую простоту степ-теста PWC170, рекомендовать его для оценки эффективности индивидуальных и групповых занятий по физическому воспитанию [4; 5; 6]. Он может оказать существенную помощь в комплектовании учебных групп для занятий по физическому воспитанию в соответствии с функциональными возможностями каждого студента [7; 8].

#### *Библиографический список:*

1. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А.Л. Макаров // *Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании.* – Ульяновск, 2015. – С. 85-87.
2. Макаров, А.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства / А.Л. Макаров, Е. В. Макарова // *Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии.* – 2007. – № 2 (5). – С. 85-90.
3. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях».* – Орел.– Воронеж: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. – С. 132-135.
4. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // *Материалы VI международной научно-практической конференции «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения».* – Ульяновск, 2015. – С. 206-207.
5. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта*

в высших учебных заведениях Минсельхоза России». — Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. — С. 212-216.

6. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. —2016. — № 52 (6). — С. 181-187.
7. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии « Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». —Ульяновск, 2010. — С. 94-99.
8. Макаров, А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». — Уфа, 2015. — С. 210-213.

## **TO THE QUESTION OF PHYSICAL EFFICIENCY OF STUDENTS**

***Badashin M.S.***

**Key words:** *physical performance, physical education, correlation analysis.*

*The work is devoted to the study of the effect of physical activity on the physical performance of students. To assess the physical performance was applied methods step test PWC<sub>170</sub>*