

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 PWC₁₇₀