

ственный подбор видов спорта, обеспечивающий «перенос навыка»; ценностная ориентированность курсантов на ПФО.

Сравнительный анализ показателей физкультурно-методической подготовленности (качество организации и проведения тренировочного занятия) показывает более высокий уровень ее сформированности (на 13,2%) в опытных группах (взводах) в сравнении с контрольными, что объясняется, на наш взгляд, следующими условиями: выраженной физкультурно-методической направленностью ПФО во всех формах; сопряженностью теоретической и двигательной деятельности на основе взаимообучения и субъект-субъектных отношений; направленностью физкультурно-методической подготовки на реалии ПФО всех субъектов военной службы.

*Выводы.* Предъявленный комплекс педагогических условий формирования образовательного компонента ВПФК можно считать необходимым и достаточным. Их реализация в ходе ПФО обеспечивает в целом успешное формирование образовательного компонента ВПФК, усредненный показатель которого в опытных группах (взводах) на 8,7% выше, чем в контрольных ( $P < 0, 05$ ).

С. П. Майфат,  
С. Н. Малафеева  
*Екатеринбург*

## **ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГОВОЙ ПРОБЫ $RWC_{170}$ У СТУДЕНТОВ 17–20 ЛЕТ**

При оценке функциональных возможностей студентов младших курсов, занимающихся по физическому воспитанию в объеме учебной программы вуза, может быть перспективным применение модифицированного нами теста  $RWC_{170}$  с использованием естественных беговых нагрузок, где каждая из двух нагрузок пробы состоит в пробегании 400 м с двумя вариантами скорости пробега каждые 100 м:

- для девушек при первой нагрузке – 55–65 с, при второй – 35–45 с;
- для юношей – 50–60 с и 30–40 с соответственно.

Материалы исследования студентов 17–20 лет могут быть использованы для ориентировочного суждения о показателях пробы при их индивидуальной оценке. С этой целью нами выведены примерные нормативы, позволяющие не только оценить, выше или ниже средней величины лежат показатели конкретного исследуемого, но и установить их оценку в соответствии с распределением всей совокупности данных в изученной выборке. Иными словами, показатель, превышающий среднюю арифметическую величину, может либо находиться

рядом с ней, т. е. лежать в диапазоне средних величин, либо отстоять от нее значительно и находиться в зоне высоких величин. Поскольку исследуемая выборка невелика, выводимые нормативные величины являются сугубо ориентировочными, однако уже и они выполняют свое назначение, позволяя именно ориентироваться – хотя бы предварительно – в полученных данных.

Оценка индивидуальных данных по специально разработанным шкалам (так называемым стандартам), построенным на основе распределения численности признаков, широко распространена в антропометрии. В простейшем случае к диапазону средних величин относятся 50% данных выборки, лежащих вблизи среднего арифметического значения; 25% данных, лежащих по обе стороны от этого диапазона, характеризуются как величины выше средних и ниже средних. Иными словами, используется трехбалльная шкала оценок. Именно этой простейшей шкалой целесообразно воспользоваться на первых этапах оценки результатов модифицированной нами специфической беговой пробы PWC<sub>170</sub>.

В разделе математической статистики, разработанном для целей анализа биологических параметров и получившем название биометрии, существуют два подхода к построению оценочных шкал. Первый основан на критериях так называемой параметрической статистики и базируется на величине среднего квадратического отклонения ( $\delta$ ); в случае нормального распределения диапазон в пределах  $M \pm 0,67\delta$  содержит 50% данных, т. е. может рассматриваться как зона средних величин.

Второй подход основан на оценке истинного процентного распределения величин данных в выборке и носит название метода перцентилей. Этот метод является более точным, ибо он нейтрален к характеру распределения данных в выборке, однако требует наличия в ней не менее 100 вариантов. Поэтому нами использован первый из указанных подходов.

Разработанные примерные оценочные шкалы представлены в таблице.

Показатели PWC<sub>170</sub>, м/с

Возраст, лет	Пол	Критериальные значения для примерной оценки результатов пробы		
		ниже среднего	средние	выше среднего
17–18	М	Менее 2,07	2,07 + 3,22	Более 3,22
	Ж	Менее 1,69	1,69 + 2,65	Более 2,65
19–20	М	Менее 2,78	2,78 + 3,44	Более 3,44
	Ж	Менее 1,95	1,95 + 2,45	Болсе 2,45