

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейдер, Д.: Система строительства тела / Вейдер, Д. // М.: Физкультура и спорт, 1992
2. Делавье Ф.: Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Делавье Ф. // РИПОЛ-классик, 2006

THE LITERATURE

1. Weider, J.: System of the body construction / Weider, J. // M.: Physical Education and Sports, 1992
2. Delavier F.: The anatomy of strength training for men and women / Delavier F. // RIPOL-Classic 2006

DEVELOPMENT OF FEMALE BODYBUILDING IN THE RUSSIAN FEDERATION

*Vlasova A. A., student,
The Russian State Vocational Pedagogical University
Hanevskaia G. V., assistant professor,
The Russian State Vocational Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia*

УДК 796.015

ПРИРОСТ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Гришин Андрей Владимирович
доцент кафедры физической культуры и спорта
Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ
Казань, Россия*

Аннотация. Статья содержит методические рекомендации для оценки физической подготовленности студентов по приросту спортивных результатов.

Ключевые слова: мотивация, тест, результат, контрольные нормативы, физическое развитие.

Abstract. The article provides guidelines for evaluation of physical preparedness of students to increase athletic performance.

Key words: motivation, test, result reference standards, physical development.

Изменившиеся экономические условия жизни в стране и смена молодежных идеологических пристрастий скорректировали и постановку учебного процесса по физической культуре в вузе, затронув и вопрос об оценке физической подготовленности студентов с низким уровнем физического развития.

Сейчас и для сильных, и для слабых студентов, исключая специальную медицинскую группу, установлены одинаковые практические нормативы [1].

Это приводит к тому, что слабо подготовленные студенты при самом прилежном отношении к занятиям не могут осилить эти нормативы даже на оценку «удовлетворительно».

У большинства из них в связи с этим возникает чувство физической неполноценности, а порой и устойчивые психические расстройства, отчуждает от физической культуры и спорта.

Поняв свою безнадежность, такие студенты опускают руки и прекращают всякую борьбу со своей прогрессирующей физической немощью. Считаем, что успеваемость студентов с низким уровнем физического развития целесообразно определять не по результатам сдачи единых контрольных нормативов, а по приросту спортивных достижений от исходных.

Переход к оценке успеваемости по приросту спортивных результатов даст возможность каждому студенту развиваться своим темпом, снимет излишнее нервное напряжение, позволит преподавателю более объективно определять прилежание студента к учебным занятиям, повысит интерес занимающихся, у них появятся как бы свои индивидуальные контрольные нормативы, свои ступеньки [2, 3].

Поднялся на 1-ом курсе на одну ступеньку, на 2-ом курсе штурмуй вторую и т.д. Каждый студент преодолевает свою лестницу – у одного она будет круче, у другого положе.

Практическая проверка студентов должна проводиться в конце учебного года в период зачетной сессии в виде соревнований.

На этих соревнованиях определяются конечные результаты, которые затем на следующем курсе являются исходными. Эти результаты определяют сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

У первокурсников тесты для проверки исходного уровня физической подготовленности проводятся при поступлении в вуз.

Условием для зачета является минимальная величина прироста результата за год обучения. Эта величина указывается в специальной таблице. Для примера приводятся результаты по бегу, силовым упражнениям и прыжка с места для юношей в табл. 1, для девушек – табл. 2.

Аналогичные таблицы разработаны и для других видов испытаний.

Таблица 1

Юноши

Бег 100 м, с		Бег 3000 м, мин.с		Прыжок с места, см		Подтягивание на перекладине, раз	
Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т
15,1	14,3	14.33	13.31	220	229	4	6
15,2	14,4	14.39	13.33	215	226	3	5
15,3	14,5	14.45	13.35	210	223	2	4
15,4	14,6	14.51	13.39	205	220	1	3
15,5	14,7	14.57	13.47	200	216	0	2
15,6	14,8	15.04	13.55	195	212		
15,7	14,9	15.15	14.05	190	208		
15,8	15,0	15.26	14.15	185	204		
15,9	15,1	15.37	14.25	180	200		
16,0	15,2	15.45	14.40	175	196		
16,1	15,3	16.00	14.55	170	192		
16,2	15,4	16.16	15.15	165	188		
16,3	15,5	16.32	15.40	160	185		
16,4	15,6	16.48	16.00	155	182		
16,5 и хуже	15,7	17.00 и хуже	16.20	150 и хуже	180		

Девушки

Бег 100 м, с		Бег 2000 м, мин.с		Прыжок с места, см		Поднимание туловища за 1 мин, раз	
Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т	Исх. рез-т	Кон. рез-т
17,6	17,1	11.30	11.03	165	171	21	27
17,7	17,2	11.36	11.07	163	169	20	26
17,8	17,3	11.42	11.10	160	166	19	25
17,9	17,4	11.48	11.12	157	164	18	24
18,0	17,5	11.54	11.13	155	162	17	23
18,1	17,6	12.00	11.14	153	161	16	22
18,2	17,7	12.06	11.17	150	158	15	21
18,3	17,8	12.12	11.21	147	155	14	20
18,4	17,9	12.18	11.27	145	153	13	19
18,5	18,0	12.24	11.33	143	152	12	18
18,6	18,1	12.30	11.39	140	149	11	17
18,7	18,2	12.36	11.41	137	146	10	16
18,8	18,3	12.42	11.43	135	145	9	15
18,9	18,4	12.48	11.46	133	143	8	14
19,0 и хуже	18,5	12.54 и хуже	11.53	130 и хуже	140	7 и хуже	13

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Примерная программа для вузов. – М.: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2010.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов./ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Чогавадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие./ Чогавадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. – М.: Высшая школа, 1986

THE LITERATURE

1. Physical culture. Sample curriculum for high schools. - M.: Ministry of education and science of the Russian Federation, 2010.
2. Physical education student: a Textbook for students of higher education./ Under the General editorship Century. And. of P'inich. - M.: Gardariki, 2009.
3. Chogovadze A. C. Physical education in the rehabilitation of students with poor health: a Training manual./ Chogovadze A. C., Proshlyakov C. D., macuk M, - M.: Higher school, 1986

**INCREASE ACHIEVEMENT OF STUDENTS WITH LOW LEVEL OF
PHYSICAL DEVELOPMENT**

Grishin A.V.

*Associate Professor of physical culture and sports
The Kazan national research technical university*

*Of A.N. Tupolev
Kazan, Russia*