

УДК 37.016:766

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ НОРМ ГТО

Базарова Екатерина Олеговна,

студентка Электротехнического факультета,

Носова Наталья Сергеевна,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Данная статья содержит данные исследования физических качеств у группы студентов от 18 до 19 лет. Мониторинг выявления физических качеств основан на стандартах ГТО. Выявлено, что 50% студентов обладают физическими качествами, соответствующих нормам ГТО. По данным мониторинга нельзя говорить о прогрессе физического состояния студентов. Авторы приходят к выводу, что для полной оценки физических качеств необходимы данные о наличии вредных привычек и наследственных болезней у членов мониторинговой группы.

Ключевые слова: физическое состояние, физическая подготовленность, мониторинг.

Abstract. This article refers to the study of the physical qualities of a group of students from 18 to 19 years. Monitoring to identify physical characteristics based on the TRP standards. It was revealed that 50% of the students have physical properties that meet the standards of the TRP. According to monitoring data can not talk about the progress of the physical condition of students. The authors conclude that a full assessment of the physical qualities needed data on the presence of harmful habits and hereditary diseases among the members of the monitoring group.

Index terms: physical condition, physical fitness monitoring.

В настоящее время физическая культура и спорт не просто основные этапы развития, а социально значимые элементы, влияющие на формирование личности будущего специалиста. Задачей любого вуза является подготовка физически здоровых специалистов, способных сохранять работоспособность и творческую активность на протяжении всей жизни.

Сегодня каждый знает, что он может улучшить своё здоровье, занимаясь физической культурой, используя различные техники и методы физической подготовки. Физически здоровый человек способен на многое: он ставит перед собой цель, получает образование, здоровый человек способен многого достичь, стать полезным людям и обществу, в котором он живет.

В настоящее время уделяется большое внимание физической подготовленности населения России: в школах введён 3-ий час урока физкультуры, организуются и проводятся спортивные соревнования разного уровня, развиваются различные виды спорта, сдача норм ГТО, физическая культура в УрГУПС и других высших учебных заведениях является обязательной дисциплиной на протяжении трех курсов обучения.

Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к избранной им трудовой или военной деятельности, принято называть физической подготовкой, а результат подобной подготовки, выраженный в определенном характере и уровне физической готовности осваивать избранную профессию и эффективно трудиться, называется физической подготовленностью [1].

Нами был проведен мониторинг физического состояния студентов. Мониторинг - это непрерывный процесс наблюдения и регистрации параметров объекта в сравнении с заданными критериями [2].

В нашей работе было проведено исследование физической подготовленности студентов 2 курса Электротехнического факультета УрГУПС. Проведен мониторинг физической подготовленности студентов и выявлен уровень физического состояния этих студентов.

С 2015 года в России работает проект «Готов к труду и обороне» (ГТО) - это программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Для нас заданными критериями и показателями стали нормативы ГТО для 6 ступени (мужчины от 18 до 29 лет). Сравнительный анализ мониторинга проводился у юношей основной группы (специализация ОФП) по результатам сдачи нормативов за 1 и 3 семестры.

Результаты сдачи нормативов мониторинговой группы

	Бег на 100 м (с)			Подтягивание (кол-во раз)			Наклон (см)			Прыжок в длину с места (см)		
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр
1.	14.00	14.03	14.04	15	12	18	7	7	9	230	220	229
2.	14.54	14.38	15.10	12	13	20	7	7	11	215	210	230
3.	13.19	13.43	13.51	15	16	19	0	0	0	230	220	230
4.	15.21	14.36	14.94	8	6	10	6	6	1	220	223	225
5.	12.77	12.88	13.35	12	12	10	10	10	7	240	235	235
6.	15.21	14.38	15.36	7	7	8	7	7	4	230	220	220
7.	12.69	12.71	13.08	12	10	12	0	0	2	255	260	260
8.	13.93	14.46	14.04	10	4	9	15	15	13	245	240	220
9.	13.35	13.49	13.91	12	11	10	15	14	13	250	260	250
10.	15.68	15.38	15.56	12	11	10	7	6	5	200	190	190

Анализ физической подготовленности юношей 1 и 3 семестра показал отрицательную динамику в развитии таких физических качеств, как быстрота (бег на 100 м): результат ухудшился на 2, 32 с. Только у 20 % юношей наблюдается улучшение их результатов.

Результат теста на гибкость показал отрицательную динамику. Стоит заметить, что каждый из юношей в 3 семестре показал ухудшение своего результата в гибкости. Тест на силовую выносливость показал положительную динамику, подтягивания на перекладине улучшились на 1,1 раз.

Скоростно-силовые качества у юношей, если взять средний балл по группе, на момент третьего семестра улучшился. Больше половины студентов показали улучшение результата в прыжке в длину.

По данным мониторинга нельзя говорить о прогрессе в физической подготовке студентов, так как наблюдается как положительная, так и отрицательная динамика в показателях.

Однако по данным исследования можно сделать вывод о готовности студентов к выполнению норм ГТО: в первом семестре нормы ГТО могли выполнить 5 человек, что является 50% исследуемой группы, во втором семестре только 4 человека, а в третьем семестре 5 человек, которые и в первом семестре выполняли нормы ГТО. Остальные не смогли выполнить нормы ГТО, так как имели хотя бы в одном испытании неудовлетворительные результаты.

Перспективой нашего исследования можно считать дальнейший анализ всех сданных нормативов ГТО мониторинговой группы, отслеживание фактических результатов сдачи нормативов ГТО её членами, а также влияние на физические способности вредных привычек, наследственных болезней.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ашмарин Б.А.* «Теория и методика физического воспитания». – М. «Просвещение», 1990. – 287 с.
2. ru.wikipedia.org

ANALYSIS COMPARATIVE PHYSICAL PODHOTOVLENNOSTY STUDENTOV S INDICATOR TRP NORMS

*Bazarov Catherine Olehovna,
student, faculty of electrical,
Nasal Natalia Sergeevna,
Ural State University tracks messages,
g Ekaterinburg, Russia*

УДК 378.037.1-056.266

ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Миронова Светлана Петровна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет, г. Екатеринбург*

Аннотация: в статье рассматриваются меры по организации и проведению занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: направления рабочих программ по дисциплине «Физическая культура», критерии оценки результата реализации занятий по физической культуре, материально-технические условия, дополнительные требования в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, образовательная программа, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, средства физической реабилитации и социальной адаптации.

Abstract. In article measures for the organization and teaching physical culture for disabled people and persons with limited opportunities of health are considered: the directions of working programs for discipline "Physical culture", criteria for evaluation of result of realization of classes in