

Литература

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232с.
3. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Допустимые нормы тренировочных нагрузок в восточных единоборствах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. С. 161–169.

УДК 371

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ

STUDY OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Андреевко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Ткачева Елена Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент

Гончарова Виктория Вячеславовна, студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, г. Волгоград, Россия*

Andreenko Tatyana Alexandrovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Tkacheva Elena Georgievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Goncharova Victoria Vyacheslavovna, student

Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

tan4ik-82@mail.ru

mvaitkaan@yandex.ru

eq-tka4eva@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты физической подготовленности девушек и юношей, поступивших в вуз.

Abstract. The article presents the results of physical fitness of girls and boys who entered the University.

Ключевые слова: студент, здоровье, физическая культура, физическая подготовленность, показатели, спорт.

Index terms: student, health, physical education, physical fitness, performance, sports.

Введение.

Важным компонентом поддержания здоровья людей является физическая активность. Это влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Как показывает практика в настоящее время состояние здоровья населения не

находится на высоком уровне. Что является верным показателем того, что молодежь имеет низкий уровень занятий физической культурой и спортом [3].

В наше время многие подростки предпочитают сидячий образ жизни не видят необходимости в физическом развитии. Но стоит не забывать, что многие выбирают здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью их жизни, занимаясь физическими упражнениями или избранным видом спорта учащиеся проводят время с пользой, не только сохраняют, но и укрепляют свое здоровье. Многие считают, [4] что занятия физической культурой положительно влияют не только на здоровье, но и на внешнюю физическую форму. Но, к сожалению, физическими упражнениями на сегодняшний день молодежь занимается крайне редко, объясняя это нехваткой времени и сильной занятостью.

В настоящее время многие говорят о том, что за последнее время физическая подготовка молодежи поступающих в вуз имеет тенденцию к снижению [1,2].

Методами исследования являются:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Педагогический эксперимент;
3. Статистическая обработка полученных данных.

Цель исследования – выявление уровня физической подготовленности применительно к основным нормативам комплекса ГТО.

Результаты исследований. Исследование проводилось среди студентов первого курса, возраст испытуемых 18 лет. Всего приняли участие в эксперименте 107 студентов: 33 факультета «Математики, информатики и физики», 38 студентов первого курса «Института иностранных языков», 36 студентов факультета «Социальной и коррекционной педагогики».

Исследование носило характер контрольных испытаний, проводимых после нескольких занятий. В программу испытаний входили: бег 100 м, метание гранаты, прыжки в длину с места, плавание, стрельба – для юношей и для девушек; кросс 2 и 3 км, подтягивание – для юношей; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – для девушек.

Исследования показали, что физическая подготовленность девушек, поступивших в университет, находится на невысоком уровне. Средний результат в беге на 100 м равняется $17,9 \pm 0,26$ сек. (оценка «неудовлетворительно»), что не соответствует уровню ГТО. В метании гранаты результат – $17,36 \pm 0,77$ м; наклон вперед – $15 \pm 1,1$ (оценка «удовлетворительно»); кросс 2 км – $14,4 \pm 0,23$ сек (оценка «неудовлетворительно»). Физическая подготовленность юношей: бег 100 м – $14,5 \pm 0,14$ сек. (оценка «неудовлетворительно»), кросс 3 км – $13,29 \pm 0,04$ мин. (оценка «удовлетворительно»); прыжки в длину с места $228 \pm 0,04$ см (оценка «хорошо»; метание гранаты $34 \pm 1,38$ м; подтягивание $11,09 \pm 0,46$ (оценка «хорошо»).

После первого года обучения, как у юношей, так и у девушек во всех видах упражнений имеется улучшение результатов по сравнению с исходными. Однако с нормативами комплекса ГТО оправляется только наиболее физически подготовленная часть студентов. Вполне очевидно, что необходимо существенно увеличить время на развитие всех основных физических качеств.

Литература

1. Куренцов В.А. Исследование факторов, лимитирующих адаптацию молодежи к предстоящей профессиональной деятельности на начальном этапе обучения / В.А. Куренцов, Е.И. Перова, А.Н. Евстратов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2015. – № 1. – С. 57-63.

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров А.Э. – М.: ФиС, 2010. – 295 с.

3. Лемякина Е.Е. Исследование физического развития и физической подготовленности выпускников школ / Е.Е. Лемякина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Томск: СТТ, 2018. – С. 59-60.

4. Михайлова С.В. Оценка физической подготовленности студентов / С.В. Михайлова, Т.В. Сидорова, Т.А. Полякова, Ю.Г. Кузмичев, И.К. Яичников, А.Я. Антонов, А.С. Лосев, Малыгин И.Е., О.А. Полуянова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23645> (дата обращения: 22.01.2019).

УДК 796

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БОРЬБЫ ДЗЮДО
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ
THE EFFICIENCY OF USE OF ELEMENTS OF JUDO
ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE
WITH HIGH SCHOOL STUDENTS**

*Андреенко Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, г. Волгоград, Россия*

*Andreenko Tatyana Alexandrovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia
tan4ik-82@mail.ru*

*Павленко Елена Павловна, преподаватель
Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, г. Волгоград, Россия
Pavlenko Elena Pavlovna, teacher
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia
pavl-75@yandex.ru*