

8. Romanova, Ya.S. (2015), *Comprehensive Individual Approach to Improvement of Shooting Techniques for Highly Skilled Biathletes*: dissertation, Omsk.

Контактная информация: zrybnev@bk.ru

Статья поступила в редакцию 06.06.2017

УДК 796.011

МОНИТОРИНГ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ И ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОРМАТИВОВ ВФСК "ГТО"

*Наталья Леонидовна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент
Тюменский индустриальный университет, филиал ТИУ в городе Сургуте, Сургут*

Аннотация

В данной статье говорится о сдаче нормативов ГТО студентами очной и заочной форм обучения как средстве анализа уровня физической подготовленности студентов и выявления наименее развитых двигательных качеств. Также в статье приводятся и сравниваются результаты студентов Тюменского индустриального университета, филиала в г. Сургуте.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, общефизическая подготовка, очная форма обучения (ОФО), заочная форма обучения (ЗФО), ВФСК ГТО.

MONITORING OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF FULL-TIME AND CORRESPONDENCE FORMS OF EDUCATION WITH USE OF ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENSE"

*Nataliya Leonidovna Ivanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Tyumen Industrial University, branch of the Institute in Surgut, Surgut*

Annotation

This article refers to the delivery of All-Russian sports complex "Ready for labor and defense" standards by full-time and part-time students as a means of analyzing the level of physical fitness of students and identifying the least developed motor qualities. The article also compares the results of students of the Tyumen Industrial University, a branch in Surgut.

Keywords: students, physical culture, general physical training, full-time form of education, correspondence form of education, All-Russian sports complex "Ready for labor and defense".

ВВЕДЕНИЕ

Образовательный процесс в Тюменском индустриальном университете, филиале в г. Сургуте осуществляется согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, поэтому его неотъемлемым компонентом является такая дисциплина, как физическая культура. Согласно рабочей программе, данная дисциплина является обязательной для изучения студентами, как очной формы, так и заочной формы обучения всех направлений. Для получения дифференцированного зачета по предмету физическая культура студенты обеих форм обучения должны сдать контрольные нормативы, которые оцениваются в соответствии с нормами ВФСК ГТО.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Тюменского индустриального университета, филиала в г. Сургуте и состояло из нескольких этапов. На первом этапе студенты сдавали пять контрольных нормативов по физической культуре: бег на 100 м, бег на 2/3 км (девушки/юноши), подтягивания, прыжок в длину и гибкость. На втором этапе проводилась оценка результатов согласно нормам ГТО. На заключительном этапе проводились анализ и обобщение результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты тестирования физической подготовленности студентов с применением норм ГТО были следующими.

Бег на 100 м 3% студентов заочной формы обучения сдали на отлично, 58% сдали на хорошо и неудовлетворительно сдали 39%. Этот же норматив 36% студентов очной формы обучения сдали на отлично, 14% на хорошо, 8% на удовлетворительно и 42% не справились со сдачей. Результаты сдачи данного контрольного норматива студентами обеих форм обучения представлены на рисунках 1 и 2. Результаты сдачи бега на 3 км представлены на рисунках 3 и 4.

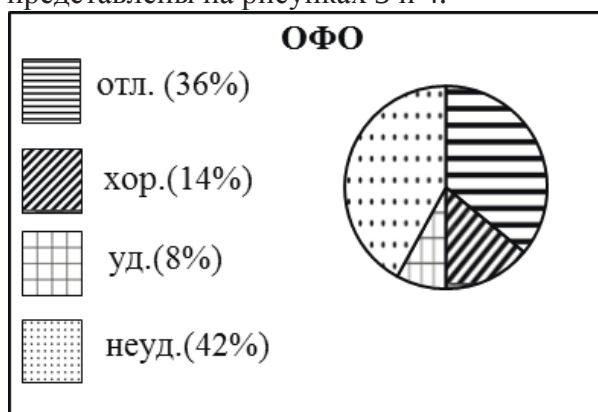


Рисунок 1 – Норматив бег 100 м ОФО

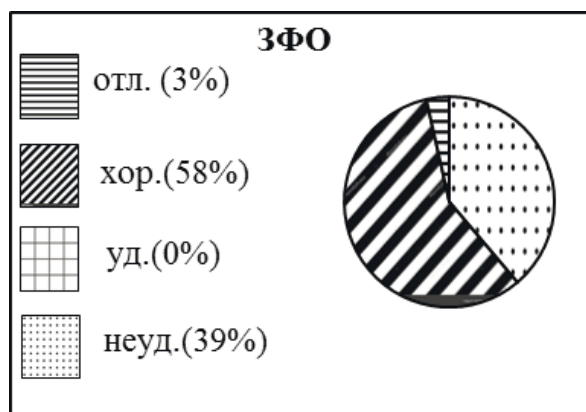


Рисунок 2 – Норматив бег 100 м ЗФО

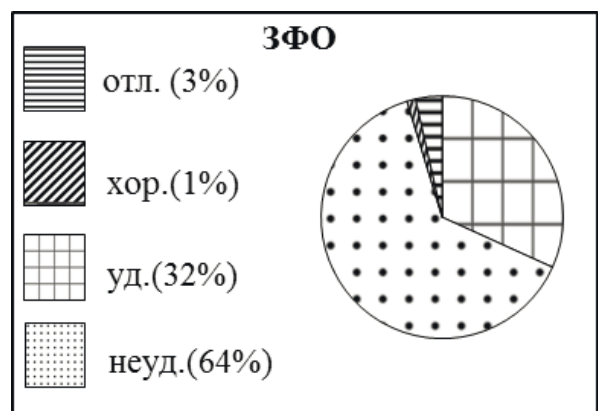


Рисунок 3 – Норматив бег 3 км ОФО

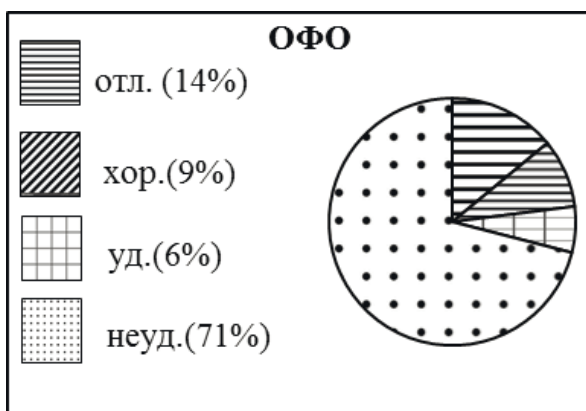


Рисунок 4 – Норматив бег 3 км ЗФО

Проанализировав данные рисунки, можно сказать, что из студентов-заочников 3% сдали на отлично, 1% на хорошо, удовлетворительно сдали 32% и 64% не смогли сдать бег на 3 км. Среди студентов-очников на отлично сдали 14%, хорошо сдали 9%, удовлетворительно сдали 6% и 71% не смогли выполнить норматив.

На рисунках 5 и 6 представлены результаты сдачи прыжка в длину. Результаты студентов ЗФО оказались следующими: 35% сдали на отлично, 22% на хорошо, 18% на удовлетворительно и 25% не сдали. Большинство студентов ОФО (46%) сдало прыжок в длину на отлично, 21% на хорошо, 17% на удовлетворительно и 16% не справились со сдачей данного норматива

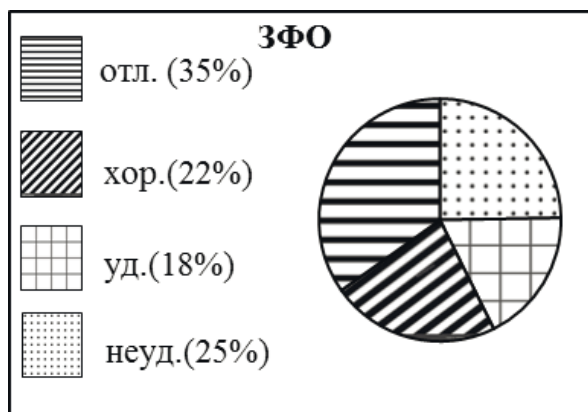


Рисунок 5 – Норматив прыжок в длину ОФО

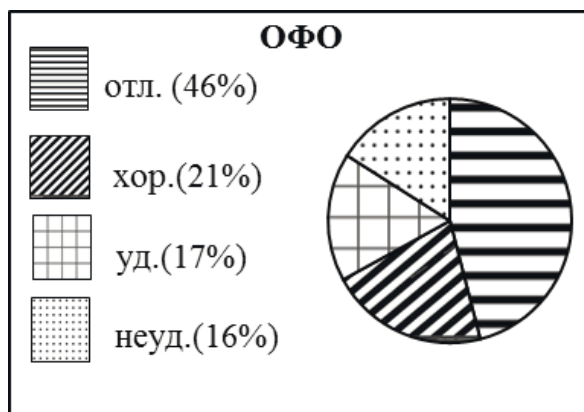


Рисунок 6 – Норматив бег прыжок в длину ЗФО

Следующим нормативом, который сдавался студентами, является подтягивания. Среди студентов ЗФО 40% справились на отлично, 42% на хорошо, 18% на удовлетворительно. Студентов-заочников, не выполнивших данный норматив, нет. Из студентов ОФО большинство (72%) сдали на отлично, 15% сдали на хорошо, 7% на удовлетворительно и всего 9% не смогли сдать подтягивания. Результаты сдачи студентами ОФО и ЗФО приведены на рисунках 7 и 8.

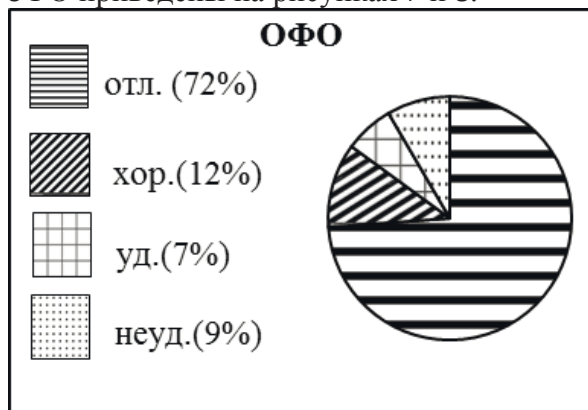


Рисунок 7 – Норматив подтягивание ОФО

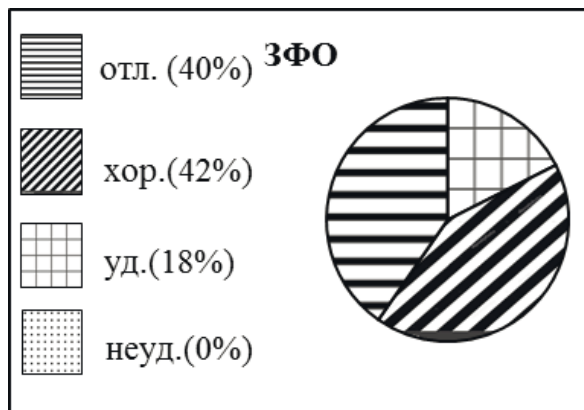


Рисунок 8 – Норматив подтягивание ЗФО

Последний норматив, сданный студентами – гибкость. Этот норматив 46% студентов-заочников сдали на отлично, 35% на хорошо, 19% на удовлетворительно. Среди студентов ЗФО тех, кто не сдал гибкость, нет. Большинство студентов ОФО (65%) сдали гибкость на отлично, 15% на хорошо, 12% на удовлетворительно и 8% не сдали гибкость (рисунки. 9,10).

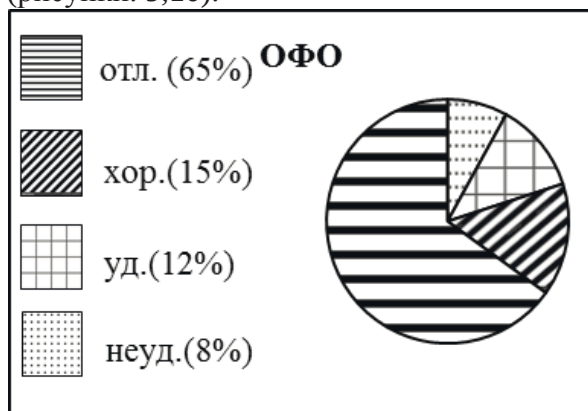


Рисунок 9 – Норматив гибкость ОФО

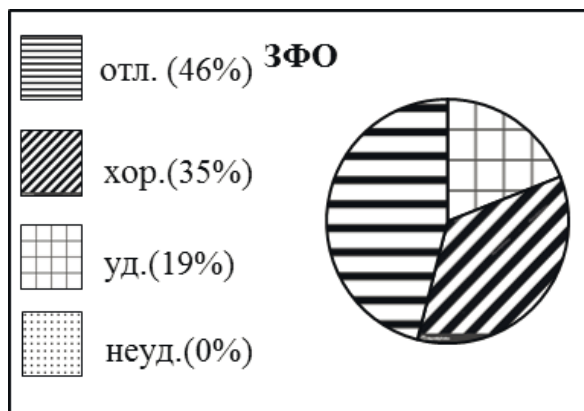


Рисунок 10 – Норматив гибкость ЗФО

Анализ результатов исследования показывает, что лучше всего студентами обеих форм обучения были сданы гибкость и подтягивания, а хуже всего бег на 100 м и 3 км.

ВЫВОДЫ

Исходя из результатов исследования и их анализа можно сделать следующий вывод:

- Во-первых, количество подтягиваний, которое может выполнить студент, отображает уровень развития такого физического качества, как сила. Именно поэтому хорошие результаты сдачи данного норматива студентами ОФО и ЗФО позволяют сделать вывод о том, что у студентов обеих форм обучения наблюдается хороший уровень развития силы.
- Во-вторых, сдача норматива по развитию гибкости позволяет определить уровень подвижности позвоночного столба и степень эластичности мышц, поэтому можно с уверенностью сказать, что и студенты ОФО, и студенты ЗФО обладают хорошим уровнем подвижности позвоночного столба, а их мышцы довольно эластичны.
- В-третьих, бег на длинную (3км) дистанцию с учетом времени позволяет оценить уровень выносливости студентов, который коррелирует с их работоспособностью и состоянием здоровья. Поэтому неудовлетворительные результаты студентов в беге говорят о низком уровне выносливости и работоспособности. Так как выносливость и работоспособность напрямую связаны с эффективностью образовательного процесса, то физическая культура в высшем учебном заведении должна быть направлена на увеличение функциональных резервов организма, а сдача норм ГТО позволит контролировать этот процесс.
- Подготовка к сдаче контрольных нормативов с применением норм ГТО будет способствовать формированию необходимых для будущих и действующих нефтяников физических и психологических качеств, повышать уровень их профессиональной готовности, а также формировать специальные умения навыки, способствующие совершенствованию в будущей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова, Н.Л. Отношение студентов к внедрению комплекса ГТО в образовательный процесс Тюменского индустриального университета / Н.Л. Иванова, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 85-89.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://fizvosp.ru/>. - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.04.2016).
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

REFERENCES

1. Ivanova, N.L., Sinyavskiy N.I., Fursov, A.V. (2017), "The ratio of students to implement complex RLD in the educational process of the Tyumen industrial University", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 144, No. 2, pp. (144).
2. Decree on the all sports and sports complex, available at: <http://fizvosp.ru/>.
3. Ed. Ilyinich, V.I. (2000), *Physical education: student tutorial*, Gardariki, Moscow.

Контактная информация: ivanova.nataliya1969@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.06.2017

УДК 796.56

ИНФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ ОЦЕНКИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В БЕГОВЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Сергей Александрович Казанцев, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)