

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ I КУРСА К ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Е.М. Солодовник, старший преподаватель
А.В. Киселев, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10016

Аннотация. В 2016-2017 учебном году кафедра физической культуры ПетрГУ перешла на преподавание предмета физической культуры по элективным направлениям для первого курса. В данной статье мы изучили уровень физической подготовки студентов первокурсников к занятиям по элективному направлению «Атлетическая гимнастика».

Ключевые слова: элективная дисциплина, атлетическая гимнастика, программа, тестирование.

В 2016-2017 в Петрозаводском государственном университете (ПетрГУ) была внедрена система организации учебного процесса по физическому воспитанию по элективным направлениям с учетом требований ФГОС ВО 3+. Предварительное анкетирование студентов 1 курса [1] позволило определиться с предпочтениями обучающихся. На 1 февраля 2017 года студентам была предоставлена возможность выбора следующих элективных направлений: баскетбол, волейбол, плавание, общая физическая подготовка, футбол, гиревой спорт, фитнес, лёгкая атлетика. В последующем (в 2017-2018 учебном году) были добавлены такие направления как: на-

стоящий теннис, аква-аэробика, туризм [2]. Одним из популярных в среде студентов, среди направлений была названа спортивная специализация «Атлетическая гимнастика» ее выбрало 212 студентов из них 71 девушки, 141 юноши.

Цель нашей работы - оценить готовность первокурсников к данному элективу. Для этого было решено провести ряд тестов, для исследования уровня физической подготовки, который включал в себя: прыжок в длину с места, наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке, прыжки через скакалку, приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).

Таблица 1. Оценка уровня физической подготовленности студентов (девушки)

Контрольный норматив	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену	12	10	8	6	4

Таблица 2. Оценка уровня физической подготовленности студентов (юноши)

Контрольный норматив	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (количество раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену	15	12	10	8	6

В исследовании приняло участие студентов, из них юношей, девушек.

Таблица 3. Результаты контрольных испытаний оценки уровня физической подготовленности (девушки)

Контрольный норматив	Количество студентов выполнивших норма-				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	23	25	14	5	4
Наклоны туловища вперед-вниз из положе-	14	19	28	5	5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	35	23	1	1	1
Приседание на одной ноге, опора о стену	24	17	15	10	5

Таблица 4. Результаты контрольных испытаний оценки уровня физической подготовленности (девушки)

Контрольный норматив	Количество студентов выполнивших				
	5	4	3	2	1
Прыжки в длину с места (см)	65	34	13	20	9
Наклоны туловища вперед-вниз из положения	44	51	26	12	8
Прыжки через скакалку (количество раз)	32	47	42	15	5
Приседание на одной ноге, опора о стену (коли-	53	31	28	21	8

Проведенное исследование, позволило определить степень общей физической подготовленности студентов-первокурсников к элективной дисциплине «Атлетическая гимнастика». Проанализировав полученные результаты, мы обратили внимание на низкий уровень развития гибкости, как у девушек, так и у юношей.

Достаточно низкие показатели у юношей в прыжках на скакалке. Учитывая эти результаты, мы внесли коррективы в рабочие планы и программы, обращаем внимание на подбор упражнений при проведении занятий, с целью развития и улучшения «хромоющих» результатов.

Библиографический список

1. *Кремнева В.Н.* Отношение студентов ПетрГУ к переходу на организацию физического воспитания по элективным направлениям. «Туризм и образование: исследования и проекты»: научное электронное издание; М-во образования и науки. Рос. Федерации, Петрозавод. гос. ун-т. – Петрозаводск, 2017. – С. 233-237
2. *Солодовник Е.М.* Готовность студентов 1 курса к элективной дисциплине «баскетбол» / Материалы всероссийской научно-практической конференции «Туризм и образование: исследование и проекты». – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2017.

THE WILLINGNESS OF FIRST YEAR STUDENTS FOR THE ELECTIVE SUBJECT "ATHLETIC GYMNASTICS»

E.M. Solodovnik, senior lecturer

A.V. Kiselev, senior lecturer

Petrozavodsk state university

(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *In the 2016-2017 academic years, the Department of physical culture Petrusu switched to teaching the subject of physical culture the elective areas for the first course. In this article we have studied the level of physical training of first-year students for classes in the elective direction "Athletic gymnastics».*

Keywords: *elective course, athletic gymnastics, entertainment, testing.*