

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЭЛЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Н.В. Соловьева, старший преподаватель
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10226

Аннотация. В данной статье мы оценивали уровень силовой подготовки девушек, занимающихся физической культурой на элективном направлении «Атлетическая гимнастика» на начальном этапе обучения в рамках учебно-тренировочного процесса вуза, рассматривая в дальнейшем реализацию возможности внедрения нового инновационного подхода к тестированию посредством применения личностного, индивидуального подхода к тестированию

Ключевые слова: физическая культура, элективное направление, оценка физических качеств.

Цель данного исследования – оценить уровень физической подготовки девушек, занимающихся физической культурой на элективном направлении «Атлетическая гимнастика» на начальном этапе подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса вуза.

Для данного исследования мы ставим задачи: выбрать оценочные средства, подходящие для оценки физических качеств обучающихся девушек на данном элективном направлении; определить и проанализировать полученные результаты тестирования; сравнить средние результаты в группах первого и второго годов обучения; определить возможность внедрения нового инновационного подхода к тестированию посредством применения личностного, индивидуального подхода к тестированию.

Дисциплина физическая культура и спорт «Атлетическая гимнастика» (элективная дисциплина, реализованная за рамками объёма образовательной программы) входит в вариативную часть учебного плана основной образовательной программы бакалавриата [1]. Учебный процесс организован в рамках программных требований, где студенты изучают теоретические основы дисциплины и регулярно посещают учебно-тренировочные занятия. Одними из основных задач стоят: изучение основных средств и методов физического

воспитания посредством занятий атлетической гимнастикой; изучение и совершенствование техники силовых и общеразвивающих упражнений атлетической гимнастики, способы построения тренировочного процесса; способы контроля и самоконтроля. Важной задачей для современных студентов является укрепление здоровья, повышение физических качеств, силовых показателей, укрепление тела и всего организма в целом посредством занятий на элективе «Атлетическая гимнастика».

Для эффективной работы и выполнения поставленных задач, преподавателю важно знать уровень подготовленности студентов, их уровень общей и специальной физической подготовки [2].

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются оценочные средства, прописанные в рабочей программе дисциплины и «Фонде оценочных средств» (ФОС) [3] для данного элективного направления. Это прописанные нормативные стандартные тесты для определения силы, выносливости, гибкости и контрольные упражнения, определяющие уровень владения технической подготовкой в выполнении силовых упражнений.

На данном этапе тестирования мы решили отойти от применения стандартных форм нормативного тестирования и для

входящего контроля групп использовали упражнения теста, но без определения заработанных баллов, т. е. учитывали максимальный показанный результат.

Выполняли предложенное тестирование три группы девушек первого года и три группы второго годов обучения элективного направления «Атлетическая гимнастика». Это тесты на определение силы мышц верхней части тела: «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», «жим штанги лёжа 20 кг» и тесты на определение силы мышц брюшного пресса: «поднимание

туловища из положения лёжа», «поднимание ног до прямого угла в исходном положении лёжа на спине». Нормативные тестирования на выносливость и гибкость в данном анализе мы не учитывали.

В приведённых ниже графиках указан средний результат в выполненных упражнениях, где по шкале сравниваются показатели обучающихся 1 и 2 курсов вуза. На первой диаграмме средний результат девушек 1 курса в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» – 7,5 (количество раз) и 2 курса – 8,3 (рис. 1).

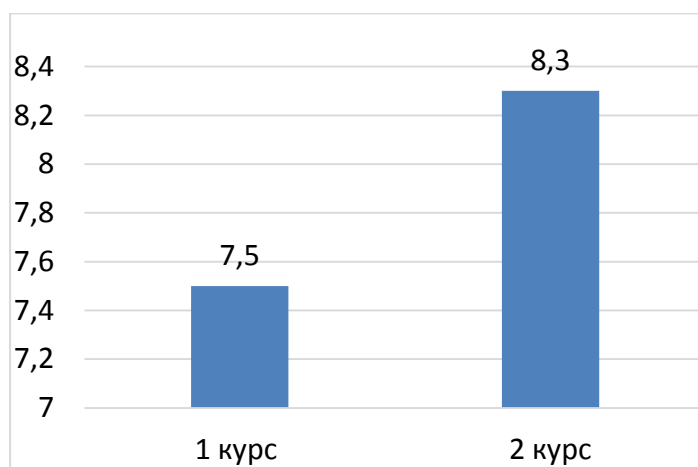


Рис. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, девушки (входящий контроль)

На 2 диаграмме сравнение результатов в упражнении «жим штанги лёжа 20 кг». Данное упражнение не прописано в нормативных тестах ФОСа рабочей программы дисциплины «Атлетическая гимнасти-

ка», поэтому следующая задача – определить новые нормативные требования, исходя их показанного среднего результата не только входящего, но и исходящего контроля (рис. 2).

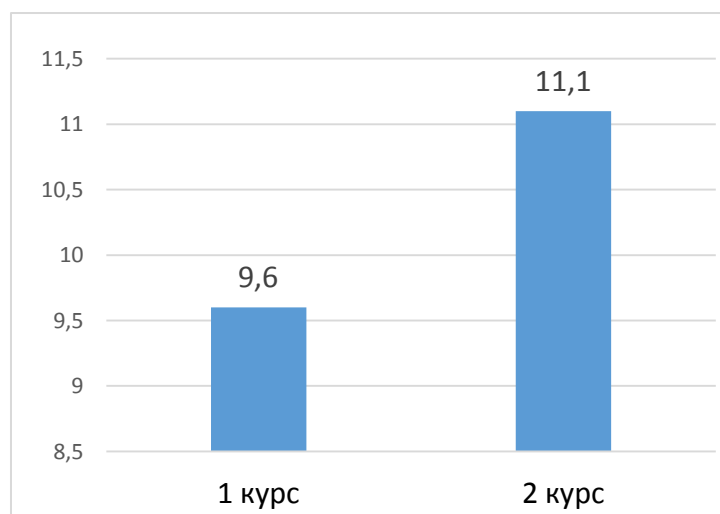


Рис. 2. Жим штанги лежа 20 кг, девушки (входящий контроль)

Выполнение упражнений на силовые показатели мышц брюшного пресса представлены на рисунке 3 – «поднимание туловища из положения лёжа», и рисунке 4 – «поднимание ног до прямого угла в исходном положении лёжа на спине». Здесь

так же сравниваются результаты обучающихся 1 и 2 курсов. Средний результат обучающихся 1 курса – 34,8 (количество раз), 2 курса – 42,8 в упражнении «поднимание туловища из положения лёжа» (рис. 3).

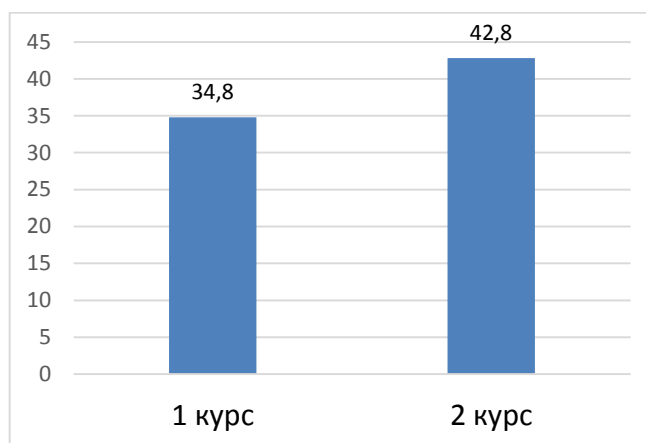


Рис. 3. поднимание туловища из положения лежа, девушки (входящий контроль)

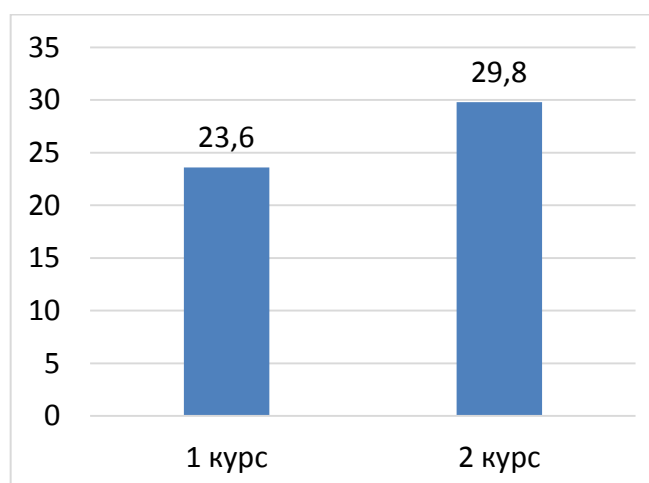


Рис. 4. Поднимание прямых ног до прямого угла в и.п. лежа, девушки (входящий контроль)

Выводы по результатам данного анализа:

1. Результаты девушек 2 курса при выполнении данных четырех тестов лучше результатов, показанных девушками 1 курса элективного направления физической культуры «Атлетическая гимнастика», что говорит положительной динамике в силовых показателях занимающихся.

2. Нормативные тесты, прописанные в ФОС данного учебного направления: «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» и «поднимание туловища из положения лёжа» выполнены на оценку удовлетворительно (средний результат), что соответст-

вует правилам расчета оценочных результатов.

3. Показанные средние результаты тестов, не прописанных рабочей программой данного элективного направления «поднимание ног до прямого угла в исходном положении лёжа на спине»: 23,6 – 1 курс, 29,8 – 2 курс и «жим штанги лёжа 20 кг»: 9,6 – 1 курс и 11,1 – 2 курс отнесём к удовлетворительным и в дальнейшем, дополнительно учитывая результаты исходящего контроля, попробуем рассчитать оценочные нормы для хороших и отличных показателей.

Результаты данных исследования позволяют отследить динамику показателей физической подготовленности обучающихся и, тем самым, могут использоваться как эффективное средство осуществления

индивидуального подхода к физическому воспитанию, поиска путей оптимизации учебного процесса по физической культуре и сохранения индивидуального здоровья каждого студента.

Библиографический список

1. *Кремнева В.Н.* Реализация дисциплины «физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО (опыт ПетрГУ) / Кремнева В.Н., Соловьева Н.В. // В сборнике: Инновационные научные исследования: теория, методология, практика / Сборник статей XI Международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2017. – С. 227-229.

2. *Евтропкина Д.С.* Оценка физических качеств обучающихся по программе «Физическая культура и спорт, элективное направление «Фитнес» / Д.С. Евтропкина, Н.В. Соловьева // Электронное периодическое издание «E-Scio.ru»

3. *Соловьева Н.В.* Оценка физических качеств обучающихся, занимающихся на элективе дисциплины «Физическая культура «общая физическая подготовка» // Электронное периодическое издание «E-Scio.ru». – 2018. – №11. – С. 5. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-scio.ru/?p=5416>.

EVALUATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF GIRLS AT THE INITIAL STAGE OF THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS OF THE ELECTIVE DIRECTION "ATHLETIC GYMNASTICS"

N.V. Solovieva, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. In this article we assessed the level of strength training of girls involved in physical education in the elective field of "Athletic Gymnastics" at the initial stage of training as part of the educational process of the university, further considering the possibility of introducing a new innovative approach to testing through the application of a personal, individual testing approach

Keywords: physical culture, elective direction, assessment of physical qualities.