DOI: 10.17117/na.2015.04.117

Поступило в редакцию: 30.04.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.04.117.pdf>

Долгушин М.С., Брель П.Ю.

Значимость проведения мониторинговых исследований в создании индивидуальных программ развития физической подготовленности студенческих групп

Dolgushin M.S., Brel P.Yu.

The importance of monitoring research in the creation of individual programs of physical fitness of the student groups

В данной статье проведен анализ результатов физической подготовки студентов 1-4 курсов НИ ИрГТУ за 4 семестра с 2012 по 2014 год.

Мониторинг проводился по тестам, характеризующим гибкость, силу и быстроту. В ходе исследования была доказана необходимость мониторинга физических показателей студентов для последующего выявления индивидуальной программы физической подготовки для каждой группы студентов

This article analyzes the results of physical training of students of 1-4 courses in Irkutsk have 4 semesters from 2012 to 2014. Monitoring was conducted by tests characterizing the flexibility, strength and speed. The study proved the need for monitoring physical characteristics of students for later identification of individual fitness program for each group of students

Ключевые слова: здоровье, мониторинг, физическая подготовка

Key words: health, monitoring, physical training

Долгушин Максим Сергеевич

Студент

Иркутский национальный исследовательский технический университет

г. Иркутск, ул. Лермонтова, 80

Брель Павел Юрьевич

Кандидат педагогических наук, доцент

Иркутский национальный исследовательский технический университет

г. Иркутск, ул. Лермонтова, 80

Dolgushin Maxim Sergeevich

Student

Irkutsk national research technical university

Irkutsk, Lermontov st., 80

Brel Pavel Yurievich

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor

Irkutsk national research technical university

Irkutsk, Lermontov st., 80

Физическую активность человека необходимо рационально организовывать. Она является одним из действенных средств сохранения и укрепления его здоровья. Физическое воспитание студентов вузов России – неотъемлемая часть их образования, а также результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования. Сохранение и укрепление здоровья студентов в период обучения в вузе, подготовка их к профессиональной деятельности являются основой высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов [1, с. 3].

В условиях научно-технической революции и социально-экономических преобразований в России, социальная значимость молодежи определяется не только образованием, профессиональной квалификацией, но и их состоянием здоровья. Будущие специалисты должны обладать высокой профессиональной квалификацией и в то же время быть здоровыми, выносливыми и обладать высокой работоспособностью. Именно поэтому уровень здоровья студентов является весьма важным элементом на протяжении всего периода обучения. Для улучшения показателей физической подготовки студентов, прежде всего, необходим мониторинг данных показателей [2, с. 18].

Мониторинг физического здоровья студентов позволяет разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление их здоровья и улучшения показателей физической подготовленности. Мониторинговые технологии по изучению физического здоровья студентов позволяют строить учебный процесс по физическому воспитанию с определенной последовательностью, которая помогает достичь улучшения показателей физической подготовки.

Целью данного исследования является анализ изменений показателей физической подготовленности на основе результатов мониторинговых исследований физического здоровья студентов 1-4 курса Института энергетики Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета за период с 2012 по 2014 год.

Проведен анализ результатов мониторинговых наблюдений за 75 студентами, обучающихся в НИ ИрГТУ в 2012-2014 г. Физическая подготовка оценена по результатам анализа тестов на гибкость (наклоны), скорость (1000 м, 100 м), силу (подтягивание, динамометрия).

Результаты анализа физической подготовленности студентов представлены в рисунках 1-6.

В ходе оценки мониторинговых данных было выявлено, что средний показатель количества подтягиваний в разных семестрах имеет различные значения. Но при этом средние значения за II курс выше значений за I курс, что говорит о росте физической подготовленности в этом направлении.

Рис. 1. Подтягивание

Как видно из рисунка 1, количество подтягиваний за I семестр 2012-2013 года составляет 10,6 раза, во втором семестре этот показатель снизился до значения в 8,6 раза.

В I семестре 2013-2014 года замечен резкий скачок данного показателя вверх (12, 5), в последующем семестре этот показатель уменьшился лишь до 11,8 раза.

Рис. 2. Бег 1000 м

Из рисунка 2 видно, что лучшее время в беге на 1000 метров наблюдалось в I семестре 2012-2013 года, после чего данный показатель больше не был достигнут. В I семестре среднее значение бега на 1000 метров составляло 03:55,7. Во II семестре данный показатель ухудшился до значения в 04:06,0. На следующий год, в I семестре 2013-2014 характеристика показателя бега на 1000 метров составлял 04:02,9. В следующем семестре он составил 04:03,7.

Рис. 3. Прыжок с места

Из рисунка 3 отчетливо видится улучшение показателей 2013-2014 годов по сравнению с 2012-2013 годами. Среднее значение длины прыжка с места в I семестре 2012-2013 года является худшим, из представленных на рисунке 3 показателей и составляет в среднем 225,4 см, в то время как во втором семест-

ре этот показатель повысился до значения в 227,8 см. В I семестре 2013-2014 года также заметен рост данного значения вверх (до 234,3), в следующем же семестре этот показатель уменьшился лишь на 0,4 см.

Рис. 4. Наклон/Гибкость

Из рисунка 4 видно ухудшение показателей гибкости. В I семестре данный показатель имеет значение в 11,3 см. В следующем семестре 2012-2013 учебного года наблюдается увеличение этого показателя до 11,9 см, в то время как в следующем учебном году видно резкое ухудшение этого показателя за I и II семестр (10,6 см и 10,1 см, соответственно).

Рис. 5. Динамометрия (левая/правая)

Из рисунка 5 видно, что показатели динамометрии имеют цикличность. Первые семестры 2012-2013 и 2013-2014 имеют схожие показания (около 45 левая рука и 40 правая). Аналогичная ситуация обстоит и с II семестром 2012-2013 года (41,77 левая рука и 46,9 правая), и II семестром 2013-2014 года, но в данном случае есть незначительные различия (38,7 левая рука и 45,6 правая рука).

Рис. 6. Бег 100 м

Из рисунка 6 видно, что бег на 100 метров на протяжении двух учебных годов относительно стабильный (наибольшая разница между семестрами составляет 0,3 секунды).

Таким образом, исходя из полученных материалов, можно составить более дифференцированный график занятий по физическому воспитанию для студентов института энергетики на кафедре физической культуры.

Список литературы:

1. Л.И. Лубышева, В.П. Косихин. Кадровая поддержка развития инновационных процессов в физическом воспитании // Теория и практика физической культуры. 1997. №1. С. 2-4.
2. С.Н. Литвиненко. Инновационные процессы в развитии физической культуры в Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2006. №1. С. 17-23.

© 2015, Долгушин М.С., Брель П.Ю.

Значимость проведения мониторинговых исследований в создании индивидуальных программ развития физической подготовленности студенческих групп

© 2015, Dolgushin M.S., Brel P.Yu.

The importance of monitoring research in the creation of individual programs of physical fitness of the student groups