

На правах рукописи

Харитонова Сахаяна Федоровна

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВПО «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

034.300.68 (49.04.01) «Профессиональное образование и менеджмент в сфере
физической культуры и спорта»

Автореферат магистерской диссертации
на соискание академической степени магистр

Чурапча – 2015

Работа выполнена в ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,
Гуляева Светлана Степановна

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
Гуляев Петр Дмитриевич

Защита состоится « _____ » 2015 г. в _____ часов на заседании ГАК _____ при ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по адресу: 678670, с. Чурапча Чурапчинского улуса (района) Республики Саха Якутия.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта »

Автореферат разослан « _____ » _____ 2015

Секретарь:

/

/

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования определяется необходимостью формирования общей физической подготовленности студентов физкультурного вуза в условиях регионального вуза, исходя из этого, приоритетной задачей любого высшего физкультурного учебного заведения является концентрация усилий на воспитании гармонически развитых личностей и в формировании здорового образа жизни у студентов, как будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. А одним из основных признаков характеризующих текущее состояние организма здорового человека является уровень общей физической подготовленности, оцениваемый относительной шкалой оценок, разработанной на базе модельных статистических показателей подготовленности с учетом региональных, возрастных и половых особенностей.

В настоящее время далеко не все задачи физического воспитания, решение которых возложено в процессе обучения студентов и молодежи в учебных заведениях, реализуются достаточно эффективно. На фоне усиления негативно воздействующих на организм человека экологического и производственного порядка факторов, с особой остротой стоит проблема широкого внедрения физической культуры в повседневную жизнь студентов с целью повышения их физической подготовленности и физкультурно-спортивной активности в целом.

Специфика подготовки в условиях физкультурного вуза ставит высокие требования к уровню общей физической подготовленности студентов как фундамента для физической и технико-тактической подготовки в избранных видах спорта. Таким образом, исследование специфики процесса физической подготовки студентов вуза и их показателей, является интересной и востребованной.

Объектом исследования является процесс физической подготовки студентов в условиях физкультурного вуза.

Предмет исследования – динамика уровня физической подготовленности студентов ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Цель исследования - анализ уровня общей физической подготовленности студентов ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», занимающихся различными видами спорта.

Гипотеза. В реализации нашей идеи мы исходили из предположения о том, что подробный анализ динамики уровня физической подготовленности студентов, занимающихся различными видами спорта в условиях физкультурного вуза, позволит

получить достоверную информацию об уровне их подготовленности, содействовать повышению физической подготовленности и на основе результатов исследования разработать практические рекомендации для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с целью исследования и его гипотезой в работе были поставлены и решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-теоретическую литературу, раскрывающую проблему исследования.
2. Осуществить сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности студентов ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», занимающихся различными видами спорта в разрезе лет.
3. Отследить динамику роста уровня физической подготовленности студентов за период обучения в условиях физкультурного вуза.

Методологическую основу исследования составили системный, компетентностный и личностно-ориентированный подходы, законодательные акты и нормативные документы по организации образовательного процесса и формированию общей физической подготовленности студентов в системе вуза, нормативно-правовые документы по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне». Теоретические позиции исследования базируются на трудах по теории и методике физического воспитания (Ж.К. Холодов, Л.П. Матвеев и др.), изучены и использованы работы об автоматизированном региональном физкультурно-спортивном комплексе (АРФСНК) «Маарыкчаан» по оценке уровня общей физической подготовленности, работы авторов, работы по изучению адаптации к сезонно меняющимся внешним условиям среды и формированию физического состояния человека в условиях северного региона, также исследующих проблемы физической активности личности, как важнейшего фактора, определяющего физическую подготовленность человека (С.С. Гуляева, П.Д. Гуляев, В.Ф. Лигута, В.Г. Кривошапкин и др.).

Решение поставленных задач осуществлялось на основе использования следующих **методов исследования**: теоретический анализ научно-методической литературы и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения; тестирования общей физической подготовленности; методы сравнительного анализа; методы математической статистики.

Организация исследования осуществлялась в 3 этапа:

I этап (2013-2014 гг.) Изучение и анализ литературных источников по теме диссертационного исследования. Предварительный сбор и анализ статистических данных физической подготовленности студентов, обучающихся в физкультурном вузе.

2 этап (2013-2014 гг.). Анализ использования АРФСНК «Маарыкчаан» в качестве средства контроля над уровнем физической подготовленности.

3 этап (2014-2015 гг.) Анализ уровня физической подготовленности студентов, занимающихся различными видами спорта. Осуществление сравнительного анализа показателей студентов с нормативными требованиями ВФСК «Готов к труду и обороне». Обобщение результатов исследования. Оформление диссертационной работы.

Научная новизна исследования:

1. Изучена специфика формирования физической подготовленности в условиях северного региона.

2. Изучены показатели физической подготовленности студентов средне специальных учебных заведений Республики Саха (Якутия).

3. Проанализирован в динамике уровень общей физической подготовленности студентов ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

3. Осуществлен сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» с нормативными требованиями ВФСК «Готов к труду и обороне».

Теоретическая значимость результатов исследования обусловлена совершенствованием содержания процесса подготовки студентов в условиях спортивно-педагогического профиля.

Практическая значимость состоит в том, что результаты проведенного исследования может послужить информативным материалом для специалистов в области физической культуры и спорта, а также методическим указателем для проведения тестирования общей физической подготовленности студентов физкультурных вузов в Республике Саха (Якутия).

На защиту выносятся следующие положения:

1. Формирование высокого уровня физической подготовленности является приоритетной задачей подготовки студентов.

2. За период обучения в условиях физкультурного вуза значительно повышается уровень физической подготовленности.

3. Физическая подготовленность студентов ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» отвечает требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Внедрение результатов исследования: результаты исследований внедрены и использованы в работу ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Достоверность и обоснованность научных результатов и выводов исследования, обеспечивается методологическим подходом к решению поставленной проблемы, соблюдением логической последовательности исследования, комплексом научных методов исследования, корректной обработкой эмпирических данных, репрезентативностью выборки, воспроизводимостью результатов исследования и апробацией выводов, полученных в ходе педагогического эксперимента.

Апробация работы: результаты, полученные в ходе исследований, были представлены на научно-практических конференциях, проводимых в ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» и ГБОУ РС (Я) Чурапчинская средняя спортивная школа интернат олимпийского резерва». По теме диссертации опубликовано 3 статьи в сборниках региональной и всероссийской научно-практических конференций.

Структура диссертации - работа состоит из 3 глав, 3 выводов, 3 практических рекомендаций и 3 приложений, представлено в 80 стр., содержит 17 рисунков и 14 таблиц. Список литературы состоит из 90 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследования; определены его объект, предмет, цель, гипотеза и задачи; представлены методы исследования, теоретико-методологические положения; выделены научная новизна, теоретическая и практическая значимость диссертационной работы; охарактеризована сфера апробации и внедрения результатов исследования.

В первой главе «повышение уровня физической подготовленности студентов в условиях регионального вуза спортивно- педагогического профиля (на примере ФГБОУ ВПО ЧГИФКиС)» анализируется научно-методическая и специальная литература, освещающая основные положения тестирования физической подготовленности студентов физкультурного вуза, занимающихся различными видами спорта.

Вторая глава представлена описанием организации и методов научного исследования.

Третья глава содержит обоснование использование АФСК «Маарыкчаан» как средства оценки и контроля над уровнем физической подготовленности, представлен анализ уровня физической подготовленности студентов ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», занимающихся различными видами спорта, в динамике лет. Осуществлен сопоставительный анализ результатов студентов с нормативными требованиями ВФСК «Готов к труду и обороне». Сформулированы выводы по работе.

База исследования – ФГБОУ ВПО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта (ЧГИФКиС) Республики Саха (Якутия). Педагогическим

экспериментом было охвачено 1056 студентов обучающихся в ЧГИФКиС в период с 2009 - 2014 г.г.

АРФСНК «Маарыкчаан», включающий в себя нормативы контроля и оценки уровня общей физической подготовленности, позволил значительно повысить эффективность процесса формирования общей физической подготовленности студентов на основании проведения плановых контрольных тестов и разработки физкультурно-спортивной работы, направленной на развитие отдельных физических качеств в зависимости от спортивной специализации, исходного и текущего уровня физической подготовленности студентов.

Процесс формирования общей физической подготовленности студентов физкультурного вуза в условиях Севера имеет свои специфические особенности, зависящие от климатогеографических условий, национально-региональных особенностей.

Результаты научно-исследовательской работы

Нами проведен мониторинг физической подготовленности студентов учреждений НПО и СПО Республики Саха (Якутия).

Проведено исследование физической подготовленности студенток Якутского индустриально-педагогического колледжа, профтехучилища г. Якутск, Якутского торгово-экономического колледжа, профтехучилища с. Тюнгюлю Мегино-Кангасского улуса, профессионального лицея с. Ожулун Чурапчинского улуса, колледжа с. Чурапча Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия).

Сравнительный анализ результатов тестирования с нормативами общей физической подготовленности показал:

- уровень развития гибкости находится на достаточно высоком уровне. Так, наибольшую развитость данного физического качества показали студентки ПТУ 16 г. Якутск. Наименьшие результаты показаны девушками - студентками технического колледжа с. Чурапча. Уровень развития гибкости студенток пяти учебных заведений выше требований общероссийского норматива;

- уровень развития силовых способностей, выявленных посредством теста "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа" позволяет констатировать, что у студенток четырех учебных заведений силовые способности ниже нормы;

- в показателях скоростно-силовой подготовленности по сравнению с нормативными требованиями отставание наблюдается у студенток пяти учебных заведений;

- тестирование общей выносливости (бег на 2000 метров) позволил выявить, что значительного отставания или превосходства нормативных показателей не наблюдается.

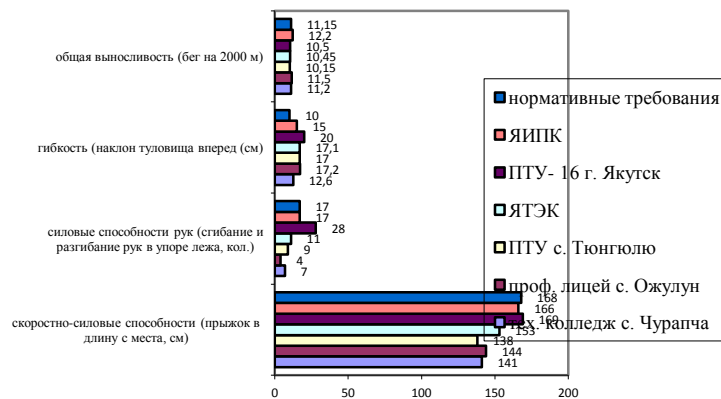


Рис. 1. Показатели

физической подготовленности студенток средне специальных учебных заведений

В решении проблемы сохранения и укрепления физического здоровья молодежи одним из важных инструментов является мониторинг физической подготовленности. Постоянное динамическое наблюдение над показателями физической подготовленности является средством контроля над эффективностью процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и внесения соответствующих коррективов в учебные программы и педагогическую деятельность преподавателей физической культуры.

Осуществлен анализ динамики изменения уровня физической подготовленности девушек ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС» за период обучения в вузе (рис.1)..

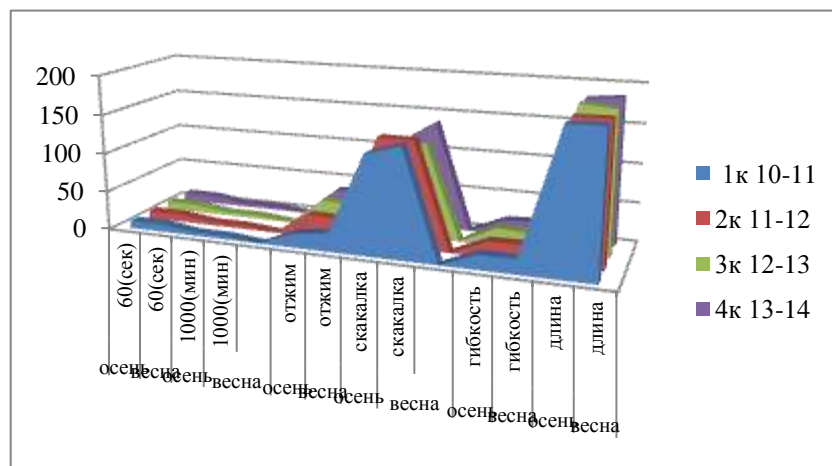


Рис. 2. Динамика физической подготовленности студенток ЧГИФКиС, занимающихся различными видами спорта

Изучен уровень физической подготовленности девушек, обучающихся в вузе. Анализ позволил выявить положительную динамику. Результаты оценивались с помощью АРФСНК «Маарыкчаан» как средства проведения плановых тестирований, направленных на развитие физических качеств в зависимости от спортивной специализации, исходного и текущего уровня физических кондиций девушек. Заметный положительный сдвиг наблюдается в проявлении прыжковой выносливости и силовых способностей, в таких тестах как прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Аналогичный анализ проведен с результатами юношей – студентов ЧГИФКиС, занимающихся различными видами спорта (рис.2).

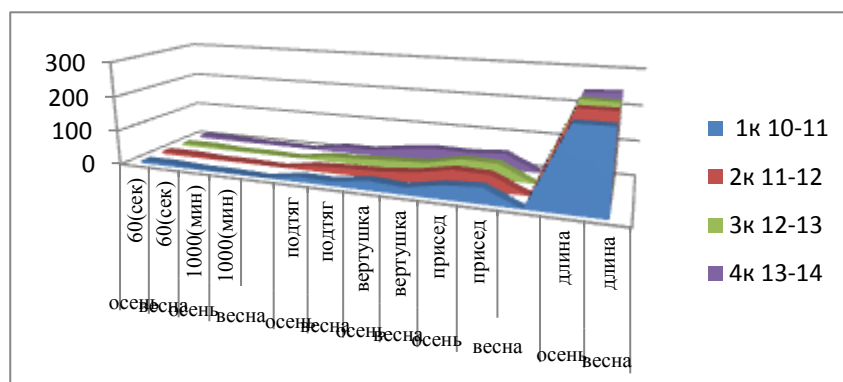


Рис. 3. Динамика физической подготовленности студентов ЧГИФКиС, занимающихся различными видами спорта

Результаты показывают, что в целом также наблюдается положительная динамика в росте уровня физической подготовленности студентов по всем параметрам, то есть в показателях развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости. Заметный положительный сдвиг наблюдается в выполнении вертушки.

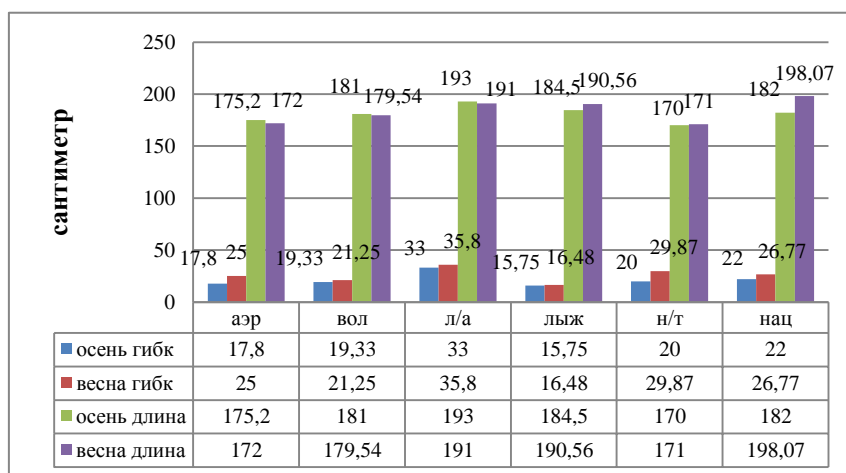


Рис. 4. Динамика результатов девушек по видам спорта (аэробика, спортивные игры, лыжный спорт, настольный теннис, национальные виды спорта)

У девушек отделения аэробики данные бега на 60 м осенью- 10,06 сек., весной – 9,93 сек.; спортивные игры осенью – 10,5 сек.; весной – 9,32. сек; легкая атлетика 9,7 – 9,05 сек.; отделение лыжного спорта 10,01 – 9,87 сек.; настольный теннис 10,11 – 9,84 сек., и национальные прыжки осень – 9,67., весна 9,01 сек. Показатели теста на выносливость аэр. 4,17 – 4,05 мин., вол. 4,22 – 3,78 мин., л/а 4,12 – 3,53мин., л. 4,26 – 4,18 мин., н/т. 4,32 – 4,25 мин., н/п. 4,22 – 3,97 мин. Наилучший результат по сгибанию и разгибанию рук в положении лежа у девушек отделения легкой атлетики; в прыжках через скакалку лучшие показатели у

студенток отделения настольного тенниса. На данном рисунке видим показатели тестирования гибкости, где у теннисисток результаты повысились на 10 см. от исходного уровня. По определению скоростно- силовых способностей осенью, если данные 170 см, то весной 198,07 см., что позволяет увидеть сдвиг на 28,07 см.

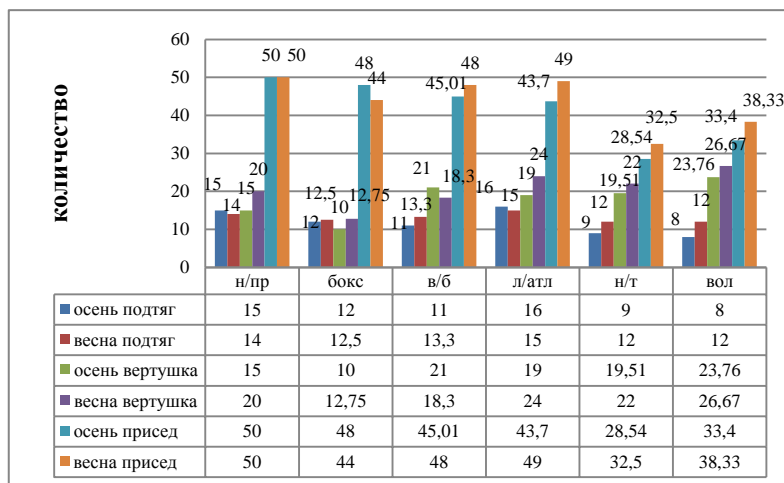


Рис.5. Динамика физической подготовленности юношей, занимающихся различными видами спорта

(нац/прыжки, бокс, в/борьба, л/атлетика, н/теннис, спортивные игры)

Анализ результатов бега на 60 м юношей показывает характерное падение уровня общей физической подготовленности по данному виду упражнения особенно в осенний период у трех отделений видов спорта. Таким образом, на весенней сдаче ОФП общий уровень общей физической подготовленности студентов возрастает. Далее студенты всех шести тестовых упражнений на выносливости по бегу на дистанции 1000 м улучшили результаты. Самый большой прорыв 3,15 мин. У юношей отделения якутских национальных прыжков. Данные сдачи ОФП в частности по подтягиванию на перекладине в положении виса осенью – 9, то весной 14., по вертушке осенью – 10, весной – 26 и по приседанию на одной ноге «ойбонтон уулааьын» осенью – 29, заметное улучшение весной – 50. Далее, осуществлен сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов, занимающихся различными видами спорта. Сопоставление результатов физической подготовленности студентов специализации спортивные игры, лыжный спорт, аэробика, вольная борьба, бокс, национальные виды спорта, легкая атлетика позволили выявить, что по суммарному показателю 6 тестовых упражнений наиболее высокий уровень физической подготовленности имеют студенты, занимающиеся легкой атлетикой и национальными прыжками.

В эпоху СССР функционировал общеизвестный всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), сыгравший важную роль в создании советской системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в

стране. Данный физкультурный комплекс на современном этапе обрел новое дыхание и в систему физического воспитания населения, по Указу Президента Российской Федерации, внедряется, возрожденный, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

Таблица 1

Нормативные требования VI ступени ВФСК ГТО, мужчины (избранные упражнения)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |

Таблица 2

Нормативные требования VI ступени ВФСК ГТО, женщины (избранные упражнения)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |

Была проведена апробация тестирования в соответствии с требованиями ВФСК «Готов к труду и обороне» рамках фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне», проведенного среди работников, обучающихся образовательных организаций, посвященный 70-ой годовщине Великой Победы. Результаты тестирования ЧГИФКиС были сопоставлены с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» (рис. 3,4).

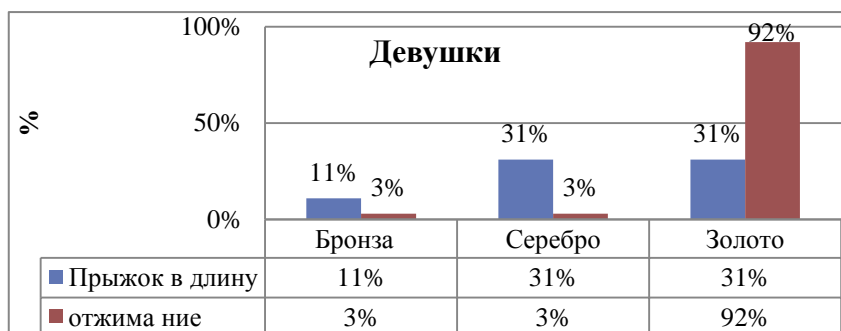


Рис. 5. Сравнительный анализ физической подготовленности студенток ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», оцененных в соответствии с АФСК «Марыкчаан» с нормативными требованиями ВФСК «Готов к труду и обороне»

Показатели развития силовых и скоростно-силовых способностей, выявленных по итогам выполнения прыжков в длину с места, отжиманий у девушек, мы сопоставили с государственными требованиями ВФСК «Готов к труду и обороне». В результате чего можем констатировать, что в прыжках в длину с места 92% девушек могут получить "золотой" знак отличия, 3% - "серебро" и 3% - "бронзу". В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на "золото" и "серебро" могут претендовать по 31%, на "бронзу" - 11%.



Рис. 6. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов ЧГИФКиС, оцененных в соответствии с АФСК «Марыкчаан» с нормативными требованиями ВФСК «Готов к труду и обороне»

Полученные данные развития силовых и скоростно-силовых способностей, выявленных по итогам выполнения прыжков в длину с места и подтягиваний у юношей, мы также сопоставили с государственными требованиями ВФСК ГТО. Из числа протестированных юношей в прыжках в длину с места на "золотой" значок могут претендовать 75%, на "серебро" - 17%, на "бонзу" - 8%. В подтягивании на "золото" соответствуют результаты 74% студентов, на "серебро" - 15% и на "бронзу" - 11%.

Результаты проведенного исследования позволили придти к заключению, что внедрение планового систематического контроля над текущим состоянием физической

подготовленности студентов является средством стимулирования к систематическим занятиям по повышению собственного уровня физической подготовленности.

В связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" усилились требования к уровню физической подготовленности. На данном этапе из числа наших студентов на «золото» способны сдать чуть более 70%, однако, как мы считаем, студенты физкультурного профиля обучения обязаны сдавать нормативы только на «золотые» значки.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показали, что физическая подготовленность студентов является основным показателем уровня спортивного мастерства, спортивной формы, реализующим общеподготовительное направление в системе физического воспитания и всего учебного процесса института.

2. Исследование динамики показателей развития физических качеств студентов ЧГИФКиС, занимающихся различными видами спорта в разрезе лет показал, что за период обучения у студентов по всем параметрам наблюдается рост результатов физической подготовленности.

3. Сравнение результатов общей физической подготовленности студентов ЧГИФКиС с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» позволил выявить, что студенты ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» могут сдавать нормативы на знак отличия в соответствии требованиям ВФСК «ГТО». Внедрение планового систематического контроля над текущим состоянием физической подготовленности студентов является средством стимулирования к систематическим занятиям по повышению собственного уровня физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В учебно-тренировочном процессе студентов физкультурного вуза необходимо особое внимание уделить формированию высокого уровня общей физической подготовленности девушек и юношей.

2. Необходимо плановое отслеживание и анализ уровня физической подготовленности студентов с использованием апробированных нормативных комплексов.

3. В процессе физической подготовки особое внимание обратить повышению уровня скоростно-силовых способностей.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Гуляева, С.С., Харитоновна, С.Ф. Роль спорта и традиций народа в становлении личности. Анализ физической подготовленности студентов физкультурного ВУЗа: / С.С. Гуляева, С.Ф. Харитоновна // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования»– Чурапча,2015.

2. Харитоновна, С.Ф. Формирование волевых качеств у спортсменов занимающихся настольным теннисом: / С.Ф. Харитоновна // Всероссийская научно- практическая конференция «Непрерывное физкультурное образование в современных социокультурных условиях» Научное издание. УДК 75.1я43 ББК68.436. - Чурапча, 2014. - С. 172-173.

3. Харитоновна, С.Ф. Анализ динамики уровня физической подготовленности студентов спортивно-педагогического профиля, занимающихся различными видами спорта (на примере ЧГИФКиС): / С.Ф. Харитоновна // I региональная межвузовская научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры и спорта». Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, студенческого спорта. Сборник научных работ.- Чурапча,2015. – С.

4. Харитоновна, С.Ф. Анализ динамики уровня физической подготовленности студентов спортивно-педагогического профиля, занимающихся различными видами спорта. Республиканская научно-практическая конференция по олимпийскому образованию «Коркинские чтения» имени заслуженного тренера ЯАССР, РСФСР, СССР Д.П.Коркина - Чурапча, 2015.