

Алябьев Виктор Владимирович, Дианова Ольга Геннадьевна, Казанцев Евгений Михайлович,
Новиков Виктор Алексеевич, Степочкин Евгений Андреевич

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЛЕСОСИБИРСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ИНСТИТУТА В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2010/5/33.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2010. № 5 (36). С. 87-88. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2010/5/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ, СОЦИОЛОГИЯ

УДК 796

*Виктор Владимирович Алябьев, Ольга Геннадьевна Дианова, Евгений Михайлович Казанцев,
Виктор Алексеевич Новиков, Евгений Андреевич Степочкин
Лесосибирский педагогический институт (филиал) Сибирского федерального университета*

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЛЕСОСИБИРСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ[©]**

Целью данной работы являлось изучение динамики физического состояния и физической подготовки студентов 1 курса в начале и в конце первого года обучения. Исследовались параметры изменения веса, роста, жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ), индекса веса и роста (ИВР), индекса двигательного развития (ИДР), динамометрии правой и левой кисти, а также показатели функциональной пробы по индексу Руфье [2; 3; 4].

В качестве критерия изучения физической подготовки студентов анализировались результаты сдачи ими контрольных нормативов в соответствии с программой обучения: бег на 100 м, 3х10 м, 2 км (дев.), 3 км (юн.), выполнение прыжков в длину с места, поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (подъем в сед за 30 сек.) [1], показатели гибкости, виса на согнутых руках (дев.) [Там же] и подтягивание на перекладине (юн.).

Исследование проводилось в два этапа: первый в начале сентября 2008 г., второй - во второй половине мая 2009 г. Все полученные данные подвергались методам статистической обработки. В общей сложности было обследовано 360 студентов, из которых 256 девушек и 104 юноши. Получено и обработано 4137 показателей. Результаты исследований предоставлены в Таблицах 1 и 2.

Таблица 1. Показатели физического развития студентов ($M \pm m$)

Этапы эксперимента	Масса тела (кг)	Рост тела (см)	ЖЕЛ (см ³)	Динамометрия (кг) правая	Динамометрия (кг) левая
Сентябрь 2008 г. (дев.)	54,9 ±1,06	162,8 ±0,70	3557 ±229,6	24,6 ±0,70	22,4 ±0,53
Сентябрь 2008 г. (юн.)	67,6 ±1,40	176,9 ±2,45	4991 ±358,0	45,1 ±0,23	41,8 ±0,84
Май 2009 г. (дев.)	54,8 ±1,06	163,1 ±0,70	3545 ±229,6	24,5 ±0,70	22,6 ±0,53
Май 2009 г. (юн.)	70,0 ±3,20	177,2 ±1,94	5251 ±480,0	46,5 ±4,02	43,6 ±3,68

Данные Таблицы 1 показывают, что в физическом развитии девушек за прошедший учебный год существенных изменений не произошло. Все изучаемые параметры остались на прежнем уровне. Статистически достоверных различий нет ни в одном показателе.

У юношей наблюдается некоторый прирост массы тела и ЖЕЛ, однако статистическая обработка, также как и у девушек, не выявила достоверных различий ни в одном показателе.

Можно сделать общее заключение о том, что в физическом развитии студентов первого курса за прошедший учебный год, существенных изменений не произошло.

Из Таблицы 2 видно, что из 7 выполненных нормативов результаты девушек статистически достоверно улучшилось в двух из них - беге на 100 м ($P < 0,01$) и в прыжках в длину с места ($P < 0,05$). Несколько лучше стал результат и в челночном беге, однако различия не достоверны, также как и в других четырех нормативах (бег 200 м, гибкость, подъем в сед за 30 сек., вис на согнутых руках).

Таблица 2. Результаты выполнения контрольных нормативов ($M \pm m$)

Этап эксперимента	100 м (сек.)	3x10 м (сек.)	2 км (д) 3км (ю) (мин.,сек.)	гибкость (см)	прыжок (см)	подъем в сед за 30 сек.	Вис (д) подтяг. (ю)
Сентябрь 2008 г. (дев.)	17,9 $\pm 0,16$	9,1 $\pm 0,3$	11,42 $\pm 28,3$	11,9 $\pm 1,03$	159,8 $\pm 2,66$	22,0 $\pm 5,34$	10,9 $\pm 3,72$
Сентябрь 2008 г. (юн.)	14,2 $\pm 0,33$	7,92 $\pm 0,55$	13,40 $\pm 21,3$	12,3 $\pm 1,77$	224,5 $\pm 2,86$	34,9 $\pm 4,63$	8,25 $\pm 1,82$
Май 2009 г. (дев.)	16,7 $\pm 0,26$	8,56 $\pm 2,07$	11,46 $\pm 0,31$	11,5 $\pm 1,08$	167,1 $\pm 3,89$	24,1 $\pm 2,40$	11,2 $\pm 1,32$
Май 2009 г. (юн.)	13,8 $\pm 0,36$	7,44 $\pm 0,19$	14,08 $\pm 1,52$	15,9 $\pm 2,76$	227,5 $\pm 4,10$	31,0 $\pm 1,23$	9,35 $\pm 0,82$

Из анализа результатов юношей можно отметить, что из 7 выполненных нормативов только в одном из них (тест на гибкость) результат достоверно улучшился ($P < 0,05$). В трех нормативах (бег 100 м, 3x10 м, прыжки в длину с места) намечилось незначительное, но достоверное улучшение исходных данных, а в оставшихся трех (бег 300 м, подъем в сед за 30 сек., подтягивание на перекладине) результаты ухудшились.

Объяснение полученным данным мы находим в следующем. Во-первых, за последние 15-20 лет резко снизился физический потенциал молодых людей. Значительно возросло количество больных школьников, призывников, не годных к службе в армии и как следствие большое увеличение количества студентов специальной медицинской группы.

Во-вторых, слабое выполнение школьной программы физического воспитания. Во многих школах не реализуются такие её разделы как лыжный спорт и плавание, в связи с отсутствием лыжных баз и бассейнов. Туризм сведен, в лучшем случае, к однодневным походам выходного дня.

В-третьих, за время перестройки в стране заметно сократилась число детских спортивных школ, а те из них, которые существуют, перепрофилировали свою деятельность. Сократились наборы в такие отделения как лыжный и конькобежный спорт, легкая атлетика, плавание. В тоже время контрольные нормативы по физической подготовке студентов уже не меняются в течение нескольких десятков лет и нуждаются в серьезной корректировке.

В связи с вышеизложенным кафедре физического воспитания необходимо скорректировать учебную программу с таким расчетом, что бы увеличить количество часов на развитие общей выносливости и силовых показателей, особенно в подготовке девушек.

Необходимо также ввести факультативные занятия по физической культуре и спорту, усилить контроль за самостоятельной работой студентов, открывать, с учетом их интересов, дополнительные спортивные секции и кружки.

Все это позволит расширить рамки учебного процесса, привлечь большее число студентов к регулярным занятиям физической культурой, что несомненно укрепит их здоровье и улучшит физические возможности занимающихся.

Список литературы

1. **Зациорский В. М.** Основы спортивной метрологии. М.: Издательство «ФиС», 1979.
2. **Ланда Б. Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М: Физкультура и спорт, 2008.
3. **Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов:** учеб. пособие / отв. ред. Ю. О. Волков. СПб., 1996.
4. **Физическое воспитание:** сб. лекций / отв. ред. В. М. Шадрина. Казань: Издательство «КГУ», 1995.

УДК 37.015.3

Юлия Андреевна Бурыхина
Челябинский государственный университет

ПРОЯВЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ[©]

Учебная мотивация у различных возрастных групп школьников проявляется по-разному. Чтобы понять специфику мотивов у школьников разных возрастов, необходимо соотнести их с особенностями каждого возраста в целом.