

Локтев А.С., магистрант
Институт физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический
университет, Барнаул

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖАХ

Аннотация: в статье дается обоснование методических подходов по определению показателей физической подготовленности у студентов, обучающихся в профессионально-технических колледжах. Дается характеристика тестов, используемых для определения физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях.

Ключевые слова. Физическое развитие, физическая подготовленность, тесты, физические качества, методики определения физической подготовленности.

Loktev A.S., undergraduate
Institute of Physical Culture and Sports, Altai State Pedagogical University, Barnaul

METHODOLOGICAL APPROACHES TO DETERMINING THE INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS LEARNING IN VOCATIONAL AND TECHNICAL COLLEGS

Annotation: the article provides a substantiation of methodological approaches to determine the indicators of physical fitness among students studying in vocational colleges. The characteristics of the tests used to determine the physical fitness of students in educational institutions are given.

Keywords. Physical development, physical fitness, tests, physical qualities, methods for determining physical fitness.

Актуальность. Профессиональная деятельность и процессы подготовки к ней человека в настоящее время стали предметом многочисленных исследований в философии, социологии, психологии, педагогике. При этом наряду с социальной потребностью совершенствования процессов подготовки и переподготовки кадров, уже занятых в сфере производства, особое значение и актуальность приобретает проблема создания и восполнения квалифицированного и трудоспособного потенциала общества в рамках системы профессионального образования учащейся молодежи в профессионально-технических колледжах.

Актуальность проблемы совершенствования профессионального образования учащейся молодежи тесно связана с современными представлениями о человеческом факторе, призванном сыграть основную роль в деле преобразования общества и его материальных и духовных ценностей. При этом главным условием становления человеческого фактора определяется единство профессиональной и физической подготовки, обеспечивающее воспитание, обучение и развитие профессионала.

В связи с этим **целью** нашей работы явилось обоснование методических подходов по определению показателей физической подготовленности у студентов, обучающихся в профессионально-технических колледжах.

Организация и методы исследования. Анализ научно-методической литературы по методическому обеспечению и проведению экспериментальных научно-исследовательских работ по медико-биологическим и педагогическим направлениям.

Результаты исследования. В «Государственной программе развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2007-2011 год» [1] в процессе физического воспитания учащейся молодежи в учебных заведениях решаются следующие задачи: обеспечение необходимого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов,

включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально-значимых качеств и психомоторных способностей для использования их в дальнейшей повседневной жизни; полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладения умениями и навыками по самоконтролю в процессе занятий физической культурой. При этом особое внимание в современных условиях рыночной экономики при подготовке будущих специалистов, сохранению и укреплению их здоровья должно придаваться физической культуре и спорту.

Многочисленные научные труды ученых и специалистов по физической культуре и спорту Матвеев Л.П.; Максименко А.М.; Лях В.И.; Холодов Ж.К.; Кабачков В.А., Полиевский С.А. и др. говорят о совершенствовании процесса профессиональной подготовки учащейся молодежи с направленным использованием физической культуры на развитие и совершенствование физических качеств важных для избранной профессиональной деятельности, обеспечивающих эффективную профессиональную работоспособность. Эта задача наиболее специфична, больше всего характеризует профилирование физического воспитания учащихся в соответствии с их будущей профессиональной деятельностью. Достижению необходимого уровня физической подготовленности и укреплению здоровья как необходимого фундамента для успешной профессиональной деятельности. Задача решается на основе требований общих принципов физического воспитания, а также путем оптимального сочетания ОФП и ППФП. Данная задача не имеет специфического характера, она общая.

В системе медицинского и педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся применяются различные тесты. Тестирование дает возможность изучить уровень развития физических качеств детей и подростков на данный период, в то же время сравнение результатов тестирования наглядно показывает степень воздействия на организм систематических занятий физическими упражнениями. Регулярное тестирование способствует улучшению контроля за физической подготовленностью учащихся так как, анализируя промежуточные результаты, можно скорректировать физические нагрузки в процессе занятий. Теория тестирования двигательных способностей хорошо изложена ведущими специалистами В.М. Зациорским, М.А. Годиком и В.И. Ляхом.

Тестирование или исследование функционального состояния организма, показателей двигательной подготовленности - один из методов научного исследования. Собственно именно этим методом, как правило, проверяются новые методики и технологии в физическом воспитании и спорте, использование различных средств и методов. С помощью тестов определяют физическую подготовленность (ФП) индивида.

При планировании материала по развитию физической подготовленности ученые говорят о необходимости оценки индивидуального уровня ФП учащихся, используя предложенные в учебной программе, а также другие, доступные тесты.

По определению авторов [2-3], тест - это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояние человека. В основе тестов, используемых в физическом воспитании, они рассматривают двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания). Такие тесты называются двигательными или моторными, которые должны отвечать: 1. стандартностью процедур; 2. наличием системы оценок (шкальность); 3. надежностью; 4. информативностью (валидностью). Последние два условия определяют добротность теста.

Анализ научно-методической литературы по проведению педагогического контроля в образовательных учреждениях позволил нам отобрать для изучения и контроля ФП обучающихся шесть тестов - контрольных испытаний. Они отвечают необходимым требованиям предъявляемых к тестам.

Согласно выше указанных ученых, а также трудам ученых педагогов гигиенистов и биологов [4-6]. Помимо тестов, использовали следующие методы: педагогические (анкетирование, наблюдение, собеседование), и математико-статистической обработки.

В числе тестов использовали: наклон вперед в положении сидя, прыжок в длину с места, бег на дистанцию 30 м, челночный бег 3 по 10 м, бег в течение 6 мин, подтягивание в висе на перекладине. Вышеприведенные тесты используются для определения двигательной подготовленности и контроля за развитием способностей обучающихся в образовательных учреждениях. Тесты достаточно просты, не требуют специальной аппаратуры. Однако для получения точных, объективных показателей необходимо соблюдать ряд требований и условий.

Перед проведением тестов необходимо с обучающимися разучить или повторить технику выполнения контрольных упражнений. Это способствует выявлению максимально возможных результатов.

Тестирование проводилось в строго стандартных условиях. Это касается техники двигательных действий, внешних условий, времени проведения и подготовки организма к выполнению теста.

Тестирование должно выявить максимально возможный результат каждого учащегося. В этих целях использовали соревновательную обстановку. Она стимулировала обучающихся на проявление максимального результата.

Уровень физической подготовленности выявлялся при помощи контрольных упражнений, выбор которых осуществлялся на основе данных научно-методической литературы и анализа программ обучения и воспитания детей в общеобразовательных школах.

При определении физической подготовленности обучающихся 15-17 лет было подобрано 6 тестовых заданий:

1. бег на 30 м;
2. челночный бег 3x10 м;
3. прыжка в длину с места;
4. подтягивания на перекладине;
5. 6-минутный бег;
6. наклон вперед сидя.

Однако для получения точных, объективных показателей необходимо соблюдать ряд требований и условий:

1. Тестирование проводится на открытой спортплощадке или в спортзале.
2. Перед проведением тестов необходимо с учащимися разучить или повторить технику выполнения контрольного упражнения.
3. Во время тестирования необходимо следить за порядком и техникой безопасности.
4. Начинать тестирование желательно утром, когда организм ученика не утомлен, находится в покое (для замеров ЧСС, АД и др.). Для этого на период тестирования расписание учебных занятий по возможности изменяется таким образом, чтобы физическая культура или оздоровительный час был первым или вторым уроком.
5. Упражнения с нагрузкой выполняются после легкой разминки, когда организм разогрет, тонус мышц повышен, системы дыхания и кровообращения активно работают.
6. Способы выполнения тестовых упражнений и замеров строго регламентированы.
7. Результаты тестирования обучающихся рекомендуется занести в протоколы с указанием ФИО, дату и время тестирования, и показанный результат.

Для выявления уровня развития скоростных способностей обучающихся используют тест «бег на 30 метров». Фиксируется время пробегания дистанции, т.е. определяется максимальная скорость в беге. В 2-3 м от линии бега по одну или другую стороны от нее на линии старта и финиша устанавливаются по две стойки. Помощник стоит на линии старта в 2-3 м от стойки; учитель – на линии финиша также в 2-3 м от стойки. Бег начинается с высокого старта, по команде учителя или его помощника. Испытуемый разгоняется (для разгона обычно достаточно 10-15 м) так, чтобы к линии старта он набрал максимально возможную для него скорость. В момент вбегания тестируемого в стартовый створ помощник дает отмашку, по которой учитель включает секундомер, в момент же вбегания

испытуемого в финишный створ он выключает секундомер. Стойки устанавливаются для того, чтобы точнее фиксировать момент старта и финиша. Отмашка помощником выполняется так: рука согнута в локте под углом примерно 90° , держится перед собой, кисть вытянута вперед, отмашка делается резким движением кисти к себе. Тест могут выполнять одновременно несколько учащихся, но каждый испытуемый бежит по отдельной дорожке.

Для определения способностей к гибкости используется тест «наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Испытуемый без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, ступни вертикально, руки вперед - внутрь, ладони вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек.

Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами, и со знаком «-», если его пальцы не достали до уровня пяток.

Для определения скоростно-силовых способностей рекомендуется тест «прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Определяется прыжка с двух ног в см. Для этого теста целесообразно в спортивном зале разметить краской место – черту, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярную ей черту с размеченными делениями через 1 см для определения длины прыжка. При тестировании дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Если прыжки в длину проводятся в помещении, то целесообразно использовать резиновую дорожку, с заранее размеченными местами приземления. Точность разметки пять сантиметров. Каждому учащемуся предоставляется одна пробная и три зачетных попытки, результат определяется по лучшей из них.

Для определения уровня развития мышечной силы, используется тест «подтягивание на перекладине» (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). В исходном положении руки выпрямлены, туловище и ноги составляют одну прямую линию, руки хватом сверху. При выполнении теста руки сгибаются, при сохранении прямого положения тела. Сгибание рук проводится до достижения подбородком уровня перекладины.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без перерывов и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Определяют силу мышц рук и плечевого пояса путем подсчета количества подтягиваний. И.п. вис на перекладине прямым хватом, ноги не касаются пола. При выполнении подтягиваний не допускаются раскачивания, маховые движения ногами. При движении вверх подбородок должен оказаться над перекладиной, при движении вниз руки полностью выпрямляются.

Для определения аэробной выносливости используется тест «6-минутный бег». При тестировании необходимо сообщать испытуемым, сколько им еще осталось бежать. При недостаточной подготовленности тестируемые могут переходить на ходьбу, а восстановившись снова начинать бег. Уровень общей, или аэробной, выносливости выявляется величиной расстояния, которую учащийся способен пробежать в течение 6 минут. Бег начинается по сигналу учителя или помощника. Во время бега рекомендуется сообщать учащимся об оставшемся времени бега. Такие сообщения могут следовать через

каждые 60 секунд, а в конце, через каждые 10. По окончании 6 минут подается команда «Стоп!». Обучающиеся, или их товарищи, должны заметить место, где их застала команда «Стоп!». В этих целях они могут по команде «Стоп!» положить какие-либо легкие предметы, на которых обозначен их номер по списку. Если бег проводится в помещении, целесообразно на внутренней линии дистанции разложить набивные мячи, или поставить стойки для прыжков. Целесообразно продемонстрировать темп бега.

Координационные способности определяют с помощью теста «челночный бег 3x10м». Испытуемые начинают бег с высокого старта и, пробежав 10 м, оббегают находящийся в конце 10-метрового отрезка набивной мяч или иной предмет и продолжают бег в обратном направлении. Бег на дистанции 3x10 м могут выполнять одновременно несколько учащихся. С помощью секундомера фиксируется время прохождения всей дистанции.

Таким образом, при определении показателей физической подготовленности студентов, обучающихся в профессионально-технических колледжах должны широко использоваться тесты для определения физических качеств при проведении мониторинга физической подготовленности обучающихся в динамике освоения профессии, с последующей статистической обработкой полученных данных.

Список используемой литературы

1. Киспаев Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся профессионально-технических колледжей: Учебное пособие. - Караганда: Изд-во КарГУ, 2014. - 260с.
2. Ляпицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского заполярья: учебное пособие. Мурманск: НИЦ «Пазори», 2001. – 79с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. – М.: АСТ, 1988. – 217с.
4. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2008.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие / Б. Х. Ланда. - М. : Советский спорт, 2005. — 192 с.
6. Гейнц К.А., Гейн Р.П., КиспаевТ.А. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области / Методическое пособие. - Караганда, 2009.- 126с.

Локтев А.С., магистрант

Институт физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул

СПЕЦИФИКА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА, ОСВАИВАЮЩИХ ПРОФЕССИИ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация: В статье показана специфика мониторинга физического состояния студентов профессионально-технического колледжа, которая включает элементы санитарно-гигиенического мониторинга, состояние здоровья, обучающихся и мониторинга физической подготовленности проводимыми учеными и специалистами по физической культуре и спорту.

Ключевые слова. Учреждение технического и профессионального образования (ТиПО), студенты машиностроительного колледжа, мониторинг физического развития, физической подготовленности и физического состояния.