

Оценка развития силы у студентов в аграрном вузе

DOI 10.31483/r-102797

УДК 37.012



Сбитнева О.А.

ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н.

Прянишникова»,

Пермь, Российская Федерация,

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

Резюме: В статье рассматривается роль развития физического качества «сила». Анализируется значение силы для оздоровительно-тренировочного процесса. Обосновывается важность и необходимость развития силы, силовых способностей, определяющая уровень физического здоровья, функциональных возможностей. Раскрывается значимость физической культуры для всестороннего и гармоничного развития. Анализируются результаты контрольных нормативов по требованиям вуза, показатели силы в соответствии с требованиями норм ГТО. Проанализирован поиск эффективных средств и методов физической культуры в физической подготовке студентов. В статье дается оценка развития силы студентов аграрного вуза.

Методы исследования. В ходе исследования был проведен сравнительный анализ полученных данных. Использовался поиск, анализ, обобщение методической литературы, применялся метод контрольных испытаний. Исследование проводилось на протяжении 3-х лет, с 2018–2021 год. В исследовании приняли участие 63 юноши в возрасте 18–24 года. Отмечено успешное выполнение контрольных нормативов и требований норм ГТО.

Результаты исследования. Общая оценка развития силы у студентов аграрного вуза выражена в положительной динамике. По результатам исследования зафиксирован средний уровень развития силы, средняя готовность испытуемых к сдаче норм ГТО, в частности в аспекте силовой подготовки. Анализ результатов по нормам ГТО на силу показал, что большинство студентов сдаают на золотой и серебряный знак ГТО, зафиксирован рост результатов на бронзовый знак, отмечено снижение количества учащихся, не сдавших норматив. Выявлено большинство студентов сдавших на 5 и 4 балла по программе вуза, отмечен рост, сдавших на 3 балла, присутствие некоторых учащихся, не выполнивших требования программы вуза.

Выводы. Уровень готовности студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО на среднем уровне. Зафиксирован средний уровень физической подготовленности. Регулярные занятия физической культуры с использованием упражнений силовой направленности способствует развитию и совершенствованию физических качеств, гармоничному физическому развитию, повышению функциональных возможностей организма, достижению высокого уровня физической подготовленности, необходимого для успешного выполнения нормативных требований ВФСК ГТО, вуза.

Ключевые слова: сила, силовые способности, физическая культура и спорт, физические качества, физическая подготовленность, нормы ГТО.

Для цитирования: Сбитнева О.А. Оценка развития силы у студентов в аграрном вузе // Развитие образования. – 2022. – Т. 5, № 2. – С. 18-22. DOI:10.31483/r-102797.

Research Article

Assessment of the Strength Development of Students in an Agricultural University

Oksana A. Sbitneva

ROR FSBEI of HE «Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov», Perm, Russian Federation

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

Abstract: The article discusses the role of the development of physical quality «strength». The value of strength for the health and training process is analyzed. The importance and necessity of the development of strength, strength abilities, which determines the level of physical health, functional capabilities, is substantiated. The importance of physical culture for comprehensive and harmonious development is revealed. The results of the control standards according to the requirements of the university, strength indicators in accordance with the requirements of the GTO standards are analyzed. The search for effective means and methods of physical culture in the physical training of students is analyzed. The article gives an assessment of the development of the strength of students of an agricultural university.

Research methods. In the course of the study, a comparative analysis of the data obtained was carried out. The search, analysis, generalization of methodological literature was used, the method of control tests was used. The study was conducted for 3 years, from 2018–2021. The study involved 63 young men aged 18–24 years. The successful implementation of the control standards and requirements of the GTO standards was noted.

The results of the study. The overall assessment of the development of strength among students of an agricultural university is expressed in positive dynamics. According to the results of the study, the average level of strength development was recorded, the average readiness of the subjects to pass the GTO standards, in particular in the aspect of strength training. Analysis of the results according to the GTO standards for strength showed that the majority of students pass for the gold and silver GTO badge, an increase in the results for the bronze badge was recorded, a decrease in the number of students who did not pass the standard was noted. The majority of students who passed by 5 and 4 points according to the

university program were identified, an increase was noted in those who passed by 3 points, the presence of some students who did not fulfill the requirements of the university program.

Conclusions. The level of readiness of students to fulfill the norms and requirements of the GTO complex at the average level. The average level of physical fitness was recorded. Regular physical education classes with the use of strength-oriented exercises contribute to the development and improvement of physical qualities, harmonious physical development, increasing the functional capabilities of the body, achieving a high level of physical fitness necessary for the successful fulfillment of the regulatory requirements of the VFSK GTO, university.

Keywords: strength, strength abilities, physical culture and sports, physical qualities, physical fitness, GTO standards.

For citation: Sbitneva O.A. (2022). Assessment of the Strength Development of Students in an Agricultural University. *Razvitiye obrazovaniya = Development of education*, 5(2), 18-22. (In Russ.) DOI 10.31483/r-102797.

Аслалых статий

Аграри вузён студенчесен вай аталаңавне хакласси

Сбитнева О.А.

АВ «Д.Н. Прянишников ячэллэ Пермь патшалых аграрипе технологи университечё» ФПБВУ, ROR
Пермь, Рацэй Федерации.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

Аннотаци: Статьяра ўт-пёвэн «вай» пахалых аталаңнин пёлтерёшне пыхса тухнә. Вай сывлыхпа тренировка ёсёнче мёнле вырән йышаннине тишкернә. Вая, вай пултарулыхне аталаңтарнин пахалыхе пирләләхне ёнлантарса панә. Ўт-пү культури тёрлә еnlә тата килешүллә аталаңушан ысак пёлтерёшлә пулнине уңса панә. Вуз требованийён төрәслев нормативне, ГТО нормисене вай қартартаве мёнле тивәстенрнине виссә пыхнә результатсем тарых тишкернә. Студентсene вай-хал культурине явастарас енчен тухаңлә мелсепсene шыраннине тишкернә. Статьяра аграри студенчесен вай-е елле аталаңнине хак панә.

Төлчев меслечесем. Төлчев вайхатенче результатсene танлаштарса тишкернә. шыравпа, тишкерүпе, меслеть литературине пётәмләтнине, иккәмеш төрәслеве уңсү күрнә. Төлчеве 2018–2021 үлсценче виссә үлсү хушши ирттернә. Төлчеве 18–24 үлсценчи арсем хутшанә. Төрәслев нормисене тата ГТО нормисене пурнаңланине паләртнә..

Төлчев результач. Аграри вузёнче вайхатенче студентсene вай-е плюслы динамикала үснә. Төлчевре вай аталаңаве, тёслөхрен ГТО енепе, вайтам шайра пулнине паләртнә. Вай виссүн результачесем тарых, чылай студент ГТО нормисене ылтән тата кёмел медаль шайёнче парать. Бронза медальне илекенсен ышшә үснә, нормасене пурнаңламанинен ышшә чакнә. Вуз программине нормине 5 тата 4 баллых тытакансен ышшә ысак пулни курәнать. 3 балл лартнисен ышшә та үснә. Вуз программине пурнаңламанинен та пур.

Пётәмләтүсем. ГТО нормисене пурнаңлама хатер студенчесен вай-е енчен хатерри вайтам темелле. Хал-çурәм енчен ырәпләх вайтам шайра. Ўт-пү вайне ўстерес енепе хәнәхтарусем йөркеллә туса ыни çамраңксен хул-çурәм вайне ырәпләтме, тёрлә еnlә аталаңма, вуз тата ГТО нормисене пурнаңланә май организмән функциләхне сарма, хул-çурәм аталаңавне ўстерме пулшашты.

Төлчев сәмәхсем: вай, вай пултарәвә, хул-çурәм аталаңавен культури тата спорт, хул-çурәм аталаңавен пахалых, хул-çурәм аталаңаве енчен ырәп пулни, ГТО нормисене.

Цитаталама: Сбитнева О.А. Аграри вузён студенчесен вай аталаңавне хакласси // Вайхатенче аталаңаве. – 2022. – Т. 5, № 2. – С. 18-22. DOI:10.31483/r-102797.

Введение

С повышенными требованиями качественной профессиональной подготовки будущих специалистов, развитие и совершенствование силы, силовых способностей, приобретает особую значимость. Развитие силы, силовых способностей направлено на укрепление органов и систем, активизацию биохимических, физиологических процессов, повышение функциональных возможностей, совершенствование форм телосложения, развитие силы всех групп мышц [4]. Регулярный контроль физической подготовленности позволяет дать оценку развития физических качеств, осуществить поиск эффективных средств и методов силовой подготовки, необходимого студентам для всестороннего физического развития, пропорционального телосложения, высокого уровня физической работоспособности, повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Развитие силы и силовых способностей обеспечивает общее гармоничное развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности

[5]. Физическая культура в вузе способствует развитию личности, индивидуальных особенностей, развитию физического совершенствования, высокому уровню функционального состояния организма.

Цели и задачи

С целью выявления уровня развития силы у студентов аграрного вуза, был поставлен ряд задач:

1. Изучить и проанализировать методическую литературу по заданной теме.
2. Проанализировать показатели силы в соответствии с требованиями норм ГТО.
3. Провести анализ результатов контрольных нормативов по требованиям ВУЗа.
4. Выявить динамику уровня физической подготовленности студентов.
5. Сделать выводы.
6. Предложить комплексный подход в решении данной проблемы.

Методы исследования

Для оценки силы у студентов Пермского Государственного Аграрно-технологического университета им. академика Д.Н. Прянишникова, был проведен сравнительный анализ исследования, в исследовании

ни участвовали 63 студента с 1 по 3 курс, в возрасте 18–24. Для количественно-качественного анализа, как объекта для наблюдения, было определено физическое качество «Сила». Выбран тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине». Метод контрольных испытаний был проведен на протяжении 3-х учебных лет с 2018–2021 год. Разработаны упражнения для развития силы. Даны рекомендации для развития и совершенствования силы, организации занятий силовой подготовки.

Результаты исследования

Анализ показателей физического качества «сила» показал: по нормативам ГТО VI степени в 2018–2019 году на золотой значок сдали – 33,3% студентов, серебряный – 33,3%, бронзовый – 4,7%, не выполнили норматив – 28,7%. В 2019–2020 году на золотой значок сдали – 25,3%, серебряный – 31,7%, бронзовый – 19,0%, не выполнили норматив – 24,0%. В 2020–2021 году на золотой значок сдали 31,7%, серебряный –

23,8%, бронзовый – 28,5%, не выполнили норматив – 18,7% учащихся (рис. 1).

В ходе исследования выявлено, что большинство студентов сдаают на золотой и серебряный знак ГТО, в конце исследования зафиксирован рост количества учащихся, сдавших на бронзовый значок. Снижается % студентов, не сдавших норматив.

В соответствии с рабочей программой ВУЗа предусмотрен регулярный педагогический контроль за уровнем развития физических качеств, динамикой физической подготовленности обучающихся. Результаты контрольных нормативов оцениваются по пятибалльной системе (табл. 1).

Анализ результатов требований программы вуза показал, что сдавших на 5 и 4 балла большинство, к концу исследования замечено снижение количества исследуемых на 5, 4 балла. Увеличился процент сдавших учащихся на 3 балла, отмечено снижение количества студентов, сдавших на 2 балла. Выявлены студенты, не выполнившие норматив (рис. 2).

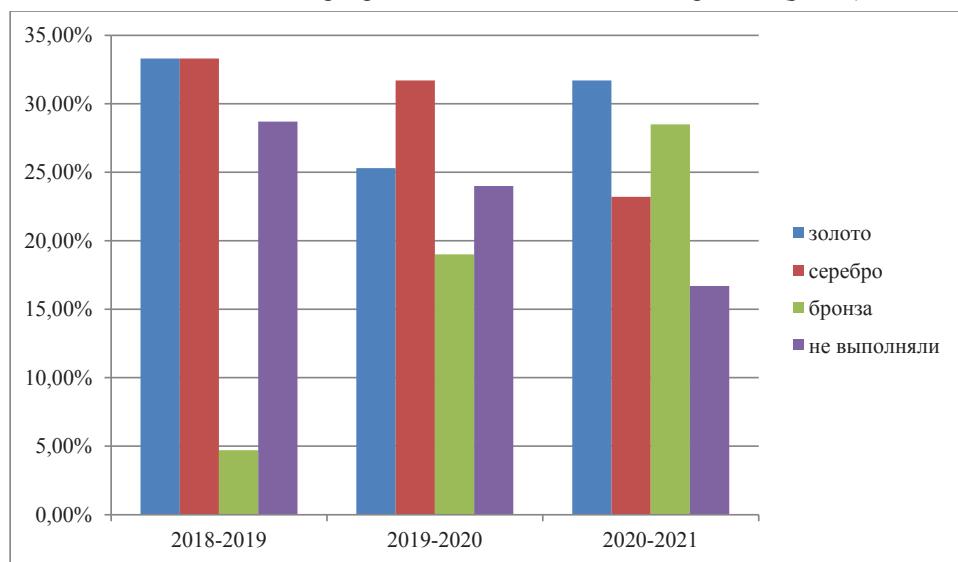


Рис. 1. Результаты юношей по нормативам ГТО (подтягивание из виса на высокой перекладине)

Fig. 1. Results of young men according to GTO standards (pulling up from the vise on a high crossbar)

Таблица 1

Результаты контрольного теста по программе вуза (%)

Table 1

Results of the control test according to the university program (%)

Баллы	2018–2019 г	2019–2020 г	2020–2021 г
5	33.3	25.3	31.7
4	33.3	31.7	23.8
3	4.7	19.0	28.5
2	15.8	6.3	3.4
1	4.7	11.1	4.7
Не выполнили норматив	8.2	6.6	7.9

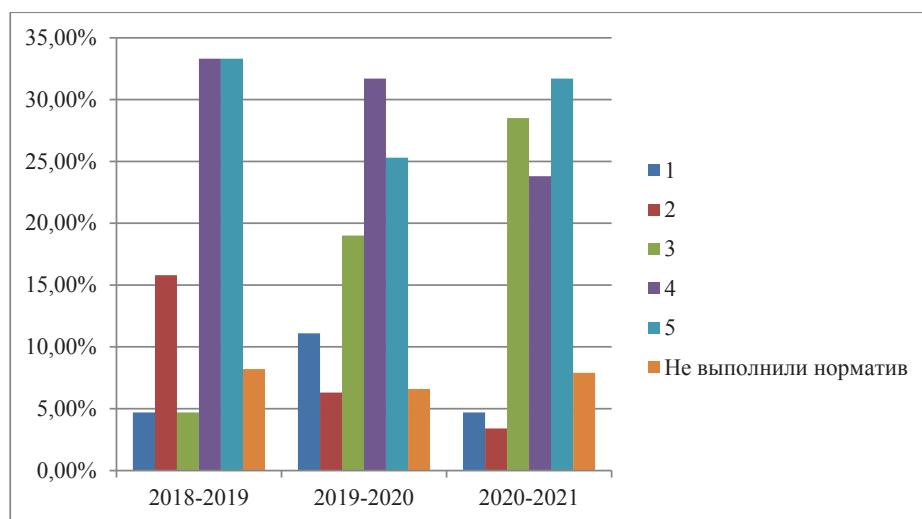


Рис. 2. Результаты юношей по программе вуза (подтягивание из виса на высокой перекладине)

Fig. 2. The results of the young men according to the university program (pulling up from the vise on a high crossbar)

Выводы

Проведенное исследование показало средний уровень развития силы, среднюю готовность испытуемых к сдаче норм ГТО, в частности в аспекте силовой подготовки. Отмечены студенты, не выполнившие норматив по нормам ГТО, не справившиеся с требованиями вуза.

В практике физического воспитания используют множество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей:

– метод непредельных отягощений – упражнения выполняются с массой отягощения до 70–80% от максимального возможного.

– метод максимальных усилий – упражнения выполняются с использованием предельных или около предельных отягощений более 90% от максимально возможных.

– метод динамических усилий, упражнения выполняются с массой отягощения до 30% от максимально возможного.

– ударный метод развития силы – упражнения направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц [1].

Для повышения показателей уровня силы рекомендуется выполнять упражнения с собственным весом, отягощениями (табл. 2).

Таблица 2

Упражнения силовой направленности

Strength-oriented exercises

Приседания на одной ноге (пистолетик)	8–10 раз, 3–4 серии
Отжимания на одной руке	8–10 раз, 3–4 серии
Подтягивание	8–10 раз 3–4 серии
Прыжки с подтягиванием коленей к груди	10–12 раз, 3–4 серии
Прыжки через барьеры	10–12 раз, 3–4 серии
Выпрыгивание из приседа	10–12 раз, 3–4 серии
Толчок гири одной рукой	6–8 раз, 4–6 подходов
Жим гири	6–8 раз, 4–6 подходов
Приседание с гирей	10–15 раз, 4–6 подходов
Тяга гири	6–8 раз, 4–6 подходов
Упражнение на пресс с гирей	10–12 раз, 3–4 подхода
Жим штанги от груди, из-за головы	6–8 раз, 3–4 подхода
Лежа на скамье, опускание штанги за голову	6–8 раз, 3–4 подхода
Поднимание штанги перед собой	6–8 раз, 3–4 подхода
Приседание со штангой	10–12 раз, 3–4 подхода

Занятия силовой направленности необходимо начинать с общей разминки, включая бег, упражнения на гибкость, координацию, равновесие (6–8 упражнений). Далее включать специальную разминку с небольшими отягощениями. В конце занятия эффективно включать бег и упражнения на расслабление. Рекомендуется заниматься от 30–45 минут 3 раза в неделю. Необходимо менять комплекс упражнений через каждые 2–3 недели. При развитии силовых способностей необходимо учитывать особенности восстановления после интенсивных силовых нагрузок, учитывать тип телосложения. Знание ведущих факторов подготовленности позволяют раскрыть индивидуальные способности и резервы организма, провести качественный анализ процесса подготовки студентов, совершенствовать процесс физического воспитания. Физическая подготовленность не только способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает

предпосылки для успешной профессиональной деятельности, косвенно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда [3]. Физическая подготовленность студента формирует основу его дальнейшей профессиональной деятельности, здорового творческого долголетия, полноценной жизнедеятельности. Физическая подготовка студентов должна строиться в соответствии с физической, технической и функциональной готовностью организма. Развитие и совершенствование силовых способностей способствует гармоничному развитию, повышению уровня общефизической, профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Силовая подготовка студентов направлена на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности, а также ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и травм [2].

Список литературы

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: методические рекомендации / О.В. Бартош. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2009, 47 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена/ В.М. Зациорский. – изд.2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.
3. Полкова К.А. Физическая подготовленность студентов в субъективных и объективных показателях / К.А. Полкова // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – №3.
4. Сбитнева О.А. Целесообразное использование силовых упражнений с гирями в повышении физической подготовленности студентов / О.А. Сбитнева // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – №3. – С. 83–87.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Инфра, 2006. – 480 с.

References:

1. Bartosh, O. V. (2009). Sila i osnovy metodiki ee vospitaniia: metodicheskie rekomendatsii., 47. Vladivostok: Mor. gos. un-t.
2. Zatsiorskii, V. M. (1970). Fizicheskie kachestva sportsmena., 200. M.: Fizkul'tura i sport.
3. Polkova, K. A. (2017). Fizicheskaya podgotovlennost' studentov v subektivnykh i obektivnykh pokazateliakh. Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik, 3.
4. Sbitneva, O. A. (2021). The appropriate use of strength exercises with weights in improving the physical fitness of students. Humanitarian Scientific Bulletin, 3, 83-87.
5. Kholodov, Zh. K. (2006). Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia i sporta., 480. M.: Infra.

Информация об авторе

Сбитнева Оксана Анатольевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

Information about the author

Oksana A. Sbitneva – senior lecturer of FSBEI of HE «Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov», Perm, Russian Federation.

Автор үзүүлэгч пёлтэрни

Сбитнева Оксана Анатольевна – аслы преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников ячллэ Пермь патшалых аграрие технологи университетчээ» ФПБВУ, Пермь, Рацэй Федерацийэ.

Поступила в редакцию / Received / Редакции үзүүлэгч 04.06.2022

Принята к публикации / Accepted / Пичетлеме үйшүүнүү 27.06.2022

Опубликована / Published / Пичетленсэ тухай 29.06.2022