

Значение зачетных нормативов в физической подготовке студентов

к.п.н. проф. Фролов В.Г., к.п.н. доц. Чернов Ю.И.

МГТУ «МАМИ»

8 (945) 223-05-23 доб. 1335

Аннотация. Статья посвящена зачетным тестам, которые используются на практике для определения уровня физической подготовки студентов. Разнообразие вариантов их применения в различные периоды обучения стимулируют студентов к улучшению их физической подготовки.

Ключевые слова: *физическая подготовка студентов, методы оценки, зачетные тесты.*

В настоящее время доминирующим в работе преподавателя является нормативный подход, когда в построении учебно-тренировочного процесса в центре находится не индивидуальный аспект физической подготовки студента, а его чисто внешнее проявление, которое характеризуется результатами зачетных нормативов программы. При таком подходе студенты подгоняются под единый средний стандарт, что вовсе не способствует их дальнейшему всестороннему развитию. Подтверждением этому могут являться оценка результатов сдачи зачетных требований и анализ работоспособности студентов.

Так, количество студентов первого курса в группах общей физической подготовки, обладающих высокой работоспособностью, составляет около 16 %. Они, как правило, достаточно много внимания уделяли своей физической подготовке. 38% студентов имеют средний уровень работоспособности, который вполне достаточен для сдачи зачетных нормативов, а 58% студентов имеют низкий уровень физической подготовки. В конце второго семестра количество студентов, обладающих средним уровнем, значительно увеличивается и, прежде всего, за счет студентов, имевших низкий уровень, которых остается всего 12-15%. В то же время, прироста количества студентов с высоким уровнем работоспособности не происходит. Такое положение сохраняется на достигнутом уровне до середины 3 курса и даже начинается тенденция к снижению общего уровня работоспособности.

Повышение результатов сдачи зачетных нормативов наблюдается главным образом в конце второго семестра, после чего они также остаются на одном уровне и даже имеют тенденцию к снижению с середины 3 курса. Это, на наш взгляд, свидетельствует о том, что в мотивации студентов основным критерием является не улучшение своего физического состояния, а достижение среднего уровня, достаточного для получения положительной оценки при сдаче зачетных нормативов, что подтверждается большим количеством средних результатов.

Ни для студентов, ни для преподавателей использование одних и тех же нормативных тестов, направленных на оценку одних и тех же качеств, не является достаточной мотивацией для совершенствования разнообразных физических качеств, которые в реальной жизни проявляются, прежде всего, в своем сочетании, например: скорость и ловкость, скорость и сила, ловкость и выносливость, выносливость и скорость и т. д. , как например, различные типы телосложения, представители которых по-разному реагируют на нагрузку и предпочитают различные виды спортивной деятельности, вследствие различий во внутренней структуре двигательной активности.

Все вышеперечисленное не позволяет говорить о возможности какого-либо усредненного подхода к методике физической подготовки и оценке результатов зачетного тестирования.

В связи с этим для более рациональной организации занятий и сдачи зачетных нормативов мы предлагаем следующее:

- во-первых, сдавать 3-4 обязательных нормативных теста (бег 100м; кросс, подтягивание, прыжок в длину) на протяжении всего периода обучения;
- во-вторых, применять и использовать 2-3 уже известные и принятые в практике теста, например, наклоны из положения лежа, отжимания, приседания, и др., внося последовательно в каждом семестре изменения в условия выполнения упражнений, изменяя временные, количественные и структурные изменения, например наклоны с согнутыми ногами или с удерживанием ног партнером, наклоны на максимальное количество раз или с учетом количества раз за 30 или 60 секунд;
- в-третьих, предложить студенту на выбор один тест из нескольких дополнительных, например, челночный бег на 6 м за 60 секунд, прыжки через скакалку, подъем ног из положения виса и др.
- в-четвертых, вводить в каждом семестре один новый тест.

Таким образом, это позволит:

- целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств и их специфическое проявление и взаимодействие;
- повысить нагрузку и строго ее индивидуализировать, независимо от способностей и уровня подготовки студентов;
- активизировать процесс обучения и воспитания, постоянно поддерживать значительный интерес, позволяя следить за своим физическим состоянием;
- наглядно познакомить студентов с основами теории и методики тренировки и воспитания физических качеств, что позволит улучшить и самостоятельную подготовку студентов.

Интеграция научно-исследовательской деятельности студентов и учебного процесса с целью формирования инновационной среды на кафедре «Химия»

к.х.н. доц. Артамонова И.В., к.х.н. Забенькина Е.О., Русакова С.М., Годунов Е.Б.

Московский государственный технический университет «МАМИ»

(495) 674-20-29

Аннотация. В статье рассматривается роль вовлечения студентов младших курсов в научно-исследовательскую деятельность и его влияние на совершенствование учебного процесса. Приведены примеры использования элементов научно-исследовательской деятельности студентов при подготовке курсовых работ и в лабораторном практикуме, реализуемых на кафедре «Химия».

Ключевые слова: *интеграция научно-исследовательской деятельности, подготовка курсовых работ, формирование инновационной среды.*

Введение. Интеграция науки и образования становится одним из условий создания инновационной среды в вузе, так как результаты научных исследований быстро внедряются в научный процесс и практику.

Как известно, вовлечение студентов в научно-исследовательскую деятельность лучше всего начинать с младших курсов, так как именно в это время у студентов наблюдается наибольшая мотивация, обусловленная интересом к получению новых знаний, которые могут в дальнейшем быть применимы в выбранной профессии. У студентов к этому времени нет определенных предпочтений в области научной работы, и они легко воспринимают направления, в которых традиционно работает кафедра.

Цель работы: вовлечение студентов младших курсов в научно-исследовательскую работу и интеграция ее в учебный процесс.