

С. Л. Усольцева,
А. В. Екимова,
Н. В. Потапова,
Е. В. Самарина
Екатеринбург

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ И ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Цель нашей работы – показать состояние физической подготовленности нынешних студентов I курса Уральского государственного университета путей сообщения (бывших выпускников школы) и сравнить их с показателями выпускников школы 1980-х гг.

Сравнительный анализ показывает, что в целом результаты в беге на 100 м в 2001–2004 гг. остаются на одном уровне (14,5–14,4 с), хотя в 2002 г. результат был лучше и составил 14,3 с, а в 2004–14,4 с. По сравнению со школьниками 1984 г. результаты ухудшились на 3,6% (13,9 с). В прыжках в длину с места разница составила 5,5% (219–231 см), но в сравнении с 1984 г. результат улучшился на 3,9% (222 см). В подтягивании за все время исследования прирост в результатах наблюдается незначительный – 4% (10–10,4 раза), школьники 1984 г. имели средний результат 9,6 раза. В беге на 3000 м в 2004 г. результат улучшился на 0,2% (14,21 мин) по сравнению с 2001 г. (14,24 мин), но в 2002, 2003 г. наблюдается отрицательная динамика (14,33 и 14,29 мин соответственно). А в сравнении с 1984 г. (12,10 мин) результат 2004 г. на 14,8% хуже.

Таким образом, за 20 лет тенденций роста в физической подготовленности студентов, поступивших на I курс, мы не обнаружили, а в беге на 100 и 3000 м на протяжении четырех лет прослеживается неустойчивая динамика результатов.

На наш взгляд, это явление объясняется тем, что в годы реформирования системы образования, в том числе и физического воспитания, были отменены четкие параметры контрольных тестов – комплекс ГТО. Вместо них ввели примерные показатели физической подготовленности учащихся начальной, основной и средней школы, тем самым лишив стимула, который имел место при сдаче контрольных нормативов. Именно это выступает одной из причин недостаточной физической подготовленности выпускников школ в последние годы, что и показывают наши исследования физической подготовленности студентов, поступивших на I курс.

Исходя из этого, при определении задач физического воспитания в школе, на наш взгляд, в старших классах нужно уделять особое внимание не только обучению двигательным навыкам, но и повышению уровня физических качеств: силы, скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости. Для этого необходимо строго индивидуализировать процесс воспитания физических качеств, ввести фиксацию уров-

ня физической подготовленности учащихся в начале года, тем самым выделяя их в подгруппы в зависимости от типологических особенностей, что и будет являться основой для правильного подбора средств и методов физического воспитания.

В. А. Марчук,
А. В. Савельева
Екатеринбург

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В физическом воспитании студентов наименее изученными остаются вопросы организации, содержания и методики занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и отнесенными к специальной медицинской группе. Проведенный анализ образовательного процесса в ряде вузов выявил, что стандартная организация и проведение учебных занятий физической культурой не обеспечивают восполнения дефицита двигательной активности студентов, отсутствует индивидуализация в подборе специфических упражнений относительно конкретных заболеваний (Л. И. Лубышева). Подтверждением тому являются данные, свидетельствующие об увеличении числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями (Л. И. Лубышева, А. В. Лотопенко). С каждым годом число учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличивается в среднем на 8–10%. Это вызывает необходимость изыскания новых методов физической культуры в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем.

Методический арсенал физического воспитания может быть существенно обогащен за счет использования методик, наработанных в области спорта. Приоритет в развитии физкультурно-оздоровительных форм должен отдаваться пользующимся популярностью видам физической активности (В. К. Бальсевич).

В настоящее время среди студенческой молодежи широкое распространение получила атлетическая гимнастика, направленная на гармоничное развитие мышц всего тела, на формирование осанки и развитие основных физических качеств (И. В. Бельский, А. В. Мухина). Этот вид спорта представляется научно обоснованной и проверенной долгим опытом системой силовых тренировок оздоровительной направленности для людей со многими функциональными заболеваниями (А. Н. Воробьев). Практически все авторы сходятся во мнении относительно положительного влияния атлетической гимнастики на опорно-двигательный аппарат, дыхательную, сердечно-сосудистую системы и иммунитет (И. В. Бельский, Д. Вейдер).