

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

И.В. Ахмаева
(МГУ им. А.А.Кулешова)

Специалисты обращают внимание, что совершенствование морфофункциональных параметров происходит на основе развития собственных каждому человеку двигательных качеств, которые способствуют подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. К физическим качествам, которые обуславливают морфофункциональные возможности организма и обеспечивают двигательную активность, относят силу, выносливость, быстроту и гибкость, координационные способности.

Физическая подготовленность (ФП) оценивается по совокупности признаков характеризующих различные двигательные качества, отличающиеся гетерохронией развития, поэтому теоретики предлагают применять комплексное изучение параметров подготовленности

сти. В данной работе оценка ФП осуществлялась согласно контрольных упражнений, представленных в учебной программе для студентов специального учебного отделения (СУО): быстрота (бег 30м); гибкость (наклон вперед из положения сидя); выносливость (тест Купера ходьба 12 мин.); сила (поднимание прямых ног); координационные способности (челночный бег 4*9) (обобщенные результаты исследования представлены на рисунке).

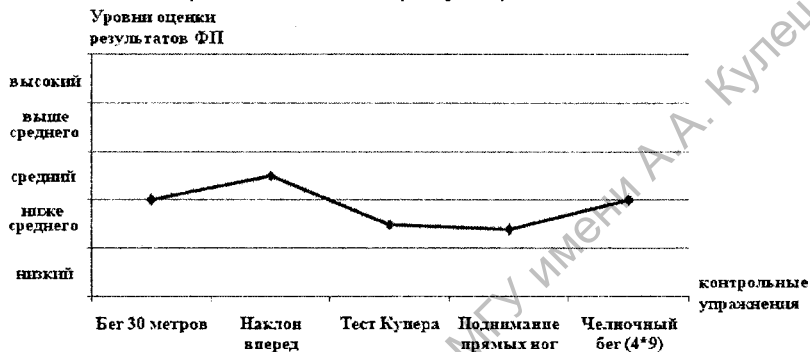


Рисунок – Уровень физической подготовленности студентов СУО

Сравнительная характеристика результатов исследования ФП с нормативными значениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (I-VI ступень, возраст 21 год), а также значениями оценки показателей тестовых методик показала, что результаты ФП студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья соответствуют ниже среднему уровню. Факт низкого уровня физической подготовленности студенческой молодежи находит свое подтверждение в научных исследованиях ряда авторов. Согласно исследованиям Л.А.Семенова, за время обучения в вузе показатели развития всех физических качеств у девушек не изменяются, а в проявлении выносливости, силы и быстроты показатели 20-летних девушек находятся на уровне 12-13-летних школьниц [1].

Авторами установлена прямая зависимость между теоретико-методической физкультурной образованностью и соматическим здоровьем. По мнению А.В. Кучеровой, теоретические и методические знания позволяют расширить представления занимающихся о возможностях своего организма. Это существенным образом отражается на отношении к занятиям физическими упражнениями и

здоровом образе жизни, а благодаря этим изменениям состояние физического здоровья улучшается [2]. Исходя из вышеизложенного, мы предположили, что, изучая основы самоконтроля физического состояния организма у студентов СУО появится заинтересованность к данной деятельности, сформируется ценностно-осмысленное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также появится привычка систематического её выполнения и на основании адекватного построения физической нагрузки, повысится ФП и уровень физического здоровья.

Таким образом, результаты исследования ФП могут быть использованы для подтверждения данной закономерности при реализации педагогической технологии самоконтроля физического состояния студентов специального учебного отделения, которая позволит сформировать высокий уровень компетентности данной деятельности, осознанно осуществлять двигательную активность и тем самым положительно влиять на физическое здоровье.

Литература

1. Семенов, Л.А. Технологизация проведения мониторинга состояния физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях / Л.А.Семенов, Т.А.Губарева // Физ.культура: воспитание, образование, тернировка. – 2003. - №3. – С. 41-45.
2. Кучерова, А.В. Значение раздела «Основы знаний» в формировании здорового образа жизни / А.В.Кучерова // Физическое воспитание и современные проблемы сохранения и формирования здоровья молодежи. – Мн.: БГАФК, 2003. – С.147-148.