О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ

А.Я. Родин, доцент
ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»
г. Кемерово

В настоящее время важнейшей задачей для вузов является повышение качества подготовки специалистов. Эту задачу четко определяют и регламентируют государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника.

Качество образования во многом зависит от физического здоровья участников образовательного процесса. Сегодня, в связи со сложившимися социальными условиями этот вопрос является в высшей степени актуальным. Анализ результатов медицинского осмотра студентов I курса дневного отделения Кемеровского государственного университета показывает, что за последние 3-5 лет на 35-40% возросла численность специальных медицинских групп, в которых занятия направлены на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Кроме того, стремительно увеличивается количество студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическое воспитание». Следует отметить тот факт, что число лиц последней категории, страдающих врожденными заболеваниями, возросло в меньшей степени. Также нельзя забывать о том, что студенты с ослабленным здоровьем оказываются беззащитными перед простудными заболеваниями. Результат – большое количество пропущенных занятий. Вместо того, чтобы продолжать планомерное изучение учебного материала, учащиеся вуза вынуждены тратить огромное количество сил и времени, наверстывая упущенное.

Известно, что база физической подготовленности будущих студентов создается в период школьного обучения. Именно в этом возрасте закладываются и развиваются основные двигательные качества детей, которые являются плацдармом для формирования физически здоровой полноценной личности. В связи с этим возникает вопрос о поисках правильных путей, ведущих к построению гармоничного комплекса физических качеств школьников. Школьная программа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает воспитание двигательных (физических) качеств в процессе обучения в общеобразовательной школе. Однако неясно, будет ли правильно вести курс на развитие всех двигательных качеств или для успешного и более эффективного развития двигательной функции следует в каждом возрасте отдавать предпочтение какому-либо одному качеству и, развивая его, добиться желаемых результатов.

Все вышеизложенное побудило нас предпринять настоящее исследование, объектом которого являлись школьники. Нами была проведена объективная регистрация качественных проявлений двигательной функции (физических качеств) учащихся средних общеобразовательных школ г. Кемерово в возрасте от 7 до 17 лет с использованием динамометрии и педагогических контрольных испытаний (тестов). Полученный в ходе исследования фактический материал был обработан методами математической статистики.

Анализ результатов в исследуемых тестовых заданиях выявил следующее. Двигательная функция мальчиков школьного возраста имеет неодновременный (гетерохронный) характер развития отдельных качественных сторон. В 7-12 лет наблюдаются примерно равные ежегодные темпы прироста выносливости, силы и быстроты (7-10%). В подростковом возрасте происходит существенная дифференциация интенсивности прироста этих двигательных качеств. Возрастание показателей выносливости стабилизируется (9%), а показатели мышечной силы и быстроты имеют

значительно большие темпы прироста (16-19%). В старшем школьном возрасте темпы прироста показателей выносливости достигают максимальных значений за период от 7 до 17 лет – 12-15%. Вместе с этим наблюдается падение темпов возрастания показателей быстроты до 7% и резкое увеличение интенсивности роста показателей мышечной силы до 21%.

В результате нашего исследования можно сделать следующие выводы. Во-первых, не следует применять интенсивные нагрузки и преднамеренно влиять на развитие какой-либо функции организма, пока она не достигнет достаточно высокой степени своего естественного развития. Во-вторых, эффект от уроков физической культуры, занятий в школьных спортивных секциях и самостоятельных занятий учащихся по заданиям учителя повысится, если педагоги будут учитывать возрастные закономерности в развитии двигательных качеств.

Конечно, современные представления о физической культуре не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональными возможностями организма и двигательными способностями. Необходимо вести речь о формировании физической культуры личности, важнейшими компонентами которого становятся мировоззрение, сфера потребностей личности, объем знаний в области физической культуры и спорта. Поэтому образовательный процесс должен предоставить возможность сначала школьнику, а затем и студенту, реальную возможность для получения необходимого минимума знаний, умений и навыков по физической культуре. Решающим аспектом учебного процесса должно стать целенаправленное формирование и закрепление устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье самостоятельно. Выполнение всех изложенных выше требований влечет за собой значительный прирост физического здоровья учащихся, а также может явиться одним из факторов, определяющих качество среднего и высшего образования.