

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Yaroshevich I.N.

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS

Аннотация. Рассмотрена роль высшей школы в повышении уровня физической подготовленности студенческой молодежи, приобщении их к занятиям физическими упражнениями. Выявлен рост уровня физической подготовленности студентов ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет» с 50 до 85% в процессе их обучения в вузе за счет изучения и закрепления на практике механизмов развития физических качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая нагрузка, физическая подготовленность, развитие физических качеств, студенческая молодежь.

Abstract. The role of higher education in increasing the level of physical fitness of student youth, introducing them to physical exercises is considered. An increase in the level of physical fitness of the Angarsk State Technical University students from 50 to 85% was revealed in the process of their education at the university due to the study and consolidation in practice of the mechanisms of development of physical qualities.

Keywords: physical development, physical activity, physical fitness, development of physical qualities, student youth.

Цитируя слова Жан Жака Руссо «Чтобы сделать студента умным, сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает, действует, бегаёт, пусть находится в постоянном движении! Ходьба и движение способствует работе мозга и работе мысли», согласимся, чтобы жить в современном мире, нужен правильный взгляд на мир и на себя.

В вузе перед кафедрой физического воспитания стоит задача приобщить каждого студента к занятиям физической культуры и физическим упражнениям, улучшить его развивающие физические качества, а также повысить уровень физической подготовленности.

На занятиях по физической культуре большое внимание уделяется развитию таких физических качеств как: выносливость, быстрота, сила, гибкость. Эти физические качества способствуют укреплению здоровья студентов.

Обращая внимание на подобный факт, преподаватель на занятиях дает определенный объем физической нагрузки на эти двигательные физические качества, которые совершенствуют двигательные навыки и умения [1].

Двигательные навыки неотъемлемо связаны с режимом двигательной деятельности, следовательно, формирование и совершенствование двигательной функции возможно путем педагогического воздействия при соблюдении ряда основных условий.

Первое из условий – обучение двигательным действиям.

Второе условие – развитие физических качеств. Чем выше уровень их развития, тем успешнее формируются двигательные навыки и двигательные функции.

Третье условие – обучению умению точно оценивать движения в пространстве по степени работы мышечных усилий.

Преподаватели на занятиях работают по принципу: «Как можно больше охватить количество студентов и повысить качество по уровню физической подготовленности». Каждый студент занимается по своим возможностям [1].

Древнегреческая мудрость гласит: «Воздух – пастбище жизни». Со студентами помимо спортивного зала в вузе также проводятся занятия на свежем воздухе: по лыжной подготовке, легкой атлетике, общефизической подготовке. Организуются различные виды эстафет.

Особое внимание в ходе проведения занятий на свежем воздухе заслуживают качественные компоненты движений. Исключением являются развитие жизненно-необходимых качеств выносливости, где преобладают отрезки на длинные дистанции 2000 и 3000 м.

Отметим, что при поступлении в вуз в начале учебного года студенты сдают контрольные нормативы для проверки уровня развития таких физических качеств как выносливость, быстрота и сила. При этом результат уровня физической подготовленности составляет не более 50%.

На основании физиологического потенциала студентов и их тестирования по физическим качествам преподаватель составляет учебный план на год, объясняя занимающимся, с какой целью это делается и какие задачи преследуются.

В течение года, занимаясь двигательной деятельностью, на занятиях у студентов принимаются контрольные нормативы: бег на 3000 м, прыжки в длину, физическое упражнение подтягивание на перекладине, поднятие туловища за 1 мин.

Анализ результатов по окончании учебного года свидетельствует о том, что изучение и закрепление на практических занятиях со студентами механизмов развития физических качеств позволяет достигнуть уровня физической подготовленности в процессе трехлетнего обучения в вузе в размере 85%.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич И. Н.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с. – Текст: непосредственный.