

Сергеева Надежда Михайловна

старший преподаватель

Федоров Валерий Иванович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
технологический институт (технический университет)»

г. Санкт-Петербург

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ И ВУЗЕ

***Аннотация:** статья является анализом данных физической подготовки вновь поступающих школьников на первый курс технологического института. Предложены необходимые формы работы со студентами, имеющими слабую физическую подготовку и ослабленное здоровье. Данный метод работы со студентами можно использовать при обучении студентов первого курса в других вузах.*

***Ключевые слова:** студенты, институт, вуз, уроки физкультуры, учебные занятия, физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовленность, физические качества, быстрота, выносливость, сила.*

Успешное решение задач, которые стоят перед кафедрой физического воспитания в вузе, во многом зависит от постановки физической культуры и спорта в школе.

На кафедре вуза надо больше внимания уделять разработке обоснованных мер, обеспечивающих наиболее эффективную преемственность между школьным и вузовским физическим воспитанием.

Следует выявлять уровень физической и спортивной подготовленности вновь принятых студентов и причин их обусловивших. Такая работа проводится на кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета).

На основе данных анкетного опроса и испытаний физической подготовленности мы собрали и обработали материалы 500 студентов первого курса (приема 2018 учебного года). Анкетный опрос дал возможность получить следующие сведения о каждом студенте: отношение к урокам по физической культуре; чем, кроме обязательных уроков занимался; какие спортивные результаты имел. По испытаниям физической подготовленности, осуществленным в соответствии с программными требованиями, можно установить уровень развития отдельных физических качеств студента, и дать общую оценку их физической подготовленности. Результаты испытаний показали, что физическая подготовленность принятых в институт студентов очень слабая.

Так, при анализе общих оценок оказалось, что: 35% принятых студентов получили неудовлетворительно; 30% – удовлетворительно; 20% – хорошо и только 15% – отлично. При анализе уровня развития отдельных физических качеств обнаружено, что наиболее низкие показатели были: у юношей по выносливости 50% и по силе 25%, у девушек по быстроте 40% и по силе 60%.

Основными причинами слабой физической подготовки является следующее:

- во-первых, относительно большое количество школьников 80% ограничивались только обязательными уроками физкультуры и не были приобщены к спорту;

- во-вторых, среди занимающихся спортом в условиях школьной секции значительная часть школьников увлекалась только такими видами тренировки, которые мало что могут дать для развития основных физических качеств (например, настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол и т. д.);

- в-третьих, на уроках физкультуры мало внимания обращается совершенствованию качественных сторон двигательной деятельности.

Нормативные требования по физической подготовленности, имеющиеся в школьной программе, не стимулируют у ребят интерес к достижению более высоких результатов. Постановка физического воспитания в средних школах остается все еще на низком уровне.

Результаты работы дают основание высказать следующие предложения.

1. С целью ликвидации отстающих по физической подготовленности качеств у студентов первого курса целесообразно обращать внимание на развитие выносливости (у юношей), быстроты (у девушек) и силы (у тех и у других). В течении осеннего периода на занятиях увеличивать беговую нагрузку по расстоянию и времени пробега. Больше использовать прыжковую и скоростную работу с беговыми упражнениями [1].

2. Студентов, пришедших в институт с неудовлетворительной общей оценкой по физической подготовленности, при распределении направлять в подготовительные группы. Много студентов после медицинского осмотра переводятся в подготовительную группу, которые имеют ослабленное здоровье и слабое физическое развитие. В связи с увеличением численности студентов, отнесенных к подготовительной группе, возникает необходимость дозированной нагрузки для каждого занимающегося. Студенты, имеющие слабый уровень физического развития, не могут выполнять нагрузку в полном объеме на учебных занятиях. Возникает необходимость создания отдельных учебных групп подготовительной направленности [2].

3. Студентов с высоким уровнем общей физической подготовленности целесообразно распределять и направлять в спортивные отделения, в которых характер и содержание учебно-тренировочных занятий могут обеспечить быстрое совершенствование и выполнение высоких разрядов [3].

Применение подобного распределения учебно-тренировочных групп быстрее доведет организм студентов до необходимой степени тренированности и воспитания нужных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и т. д.

На основании предложенного метода работы со студентами имеется перспектива значительно улучшить физическую подготовку студентов, укрепить здоровье у подрастающих молодых специалистов, повысить работоспособность и академическую успеваемость студентов.

Список литературы

1. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. – СПб.: ООО «Синтез Бук», 2008.
2. Николаев В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саранск: Морд. ГПУ, 2008.
3. Осипов А.Ю. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях / А.Ю. Осипов, В.Н. Гуралев, Е.Н. Кокова, В.И. Пазенко // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013.