

**Юсупов Ильмир Ринатович**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный  
медицинский университет» Минздрава России

г. Уфа, Республика Башкортостан

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в данной статье дается анализ возможных путей развития физической культуры и спорта в вузе. Организация занятий физическим воспитанием в вузах должна основываться на учете индивидуального физического развития, имеющегося уровня физической подготовленности и текущего физического состояния.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, вузе, направления планирования, организационно-управленческая деятельность, физическое развитие.*

Современный выпускник вуза – прежде всего личность, способная формировать понятия и добывать новые знания, строить свою жизнь и совершенствоваться в профессии. Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса в вузе. В соответствии с ФГОС высшего профессионального образования третьего поколения целью физического воспитания студентов является формирование общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения – «готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья»; приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию – «готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности».

Значимость поиска путей и условий, максимально эффективно обеспечивающих формирование здорового образа жизни студента в процессе обучения,

обуславливают необходимость совершенствования деятельности кафедры ФВ по организации и управлению физической культурой и спортом. Это связано с тем, что именно профессорско-преподавательский состав данной кафедры обеспечивает повседневную деятельность по вовлечению всех студентов в систематические занятия физической культурой и спортом, в том числе на основе проведения различных межфакультетских соревнований, олимпиад и пр.

Широкое и органичное внедрение физической культуры и спорта на факультетах достигается в значительной мере благодаря научно обоснованному планированию, обеспечивающему согласованность деятельности кафедры ФВ.

Физическое состояние человека можно совершенствовать как в процессе занятий спортом, так и с помощью средств оздоровительной физической культуры. И в том, и в другом случае определяются изменения в организме занимающихся студентов. Задача преподавателя физической культуры создать условия, при которых эти изменения будут позитивными, направленными на положительные сдвиги в организме студентов вузов: – улучшение состояния здоровья, улучшение телосложения, осанки, объема мышечной массы и понижение объема жировой массы; – улучшение самочувствия; – повышения уровня физической подготовленности, улучшение скоростных и силовых качеств, выносливости, координационных способностей и гибкости. Эти изменения, называемые адаптационными, могут произойти под влиянием любых физических упражнений [1, с. 80].

Существует три типа адаптационных изменений: – срочная адаптация, сутью которой является приспособительные изменения в организме человека во время выполнения физических упражнений или сразу же после их окончания; – текущая адаптация, показателем которой является величина ежедневных колебаний уровня физического состояния человека; – устойчивая адаптация, которая характеризуется успехами, достигнутыми в физическом состоянии человека. Если периодически проверять студента с помощью различных контрольных упражнений 59 (тестов), можно установить развитие физических качеств, постоянный рост которых отражает устойчивую адаптацию к нагрузкам.

Правильное планирование оптимальной нагрузки на каждом занятии отражается в постепенности сдвигов в организме, волнообразном улучшении состояния человека. Это относится ко всем физическим упражнениям.

Теоретический анализ проблем физической культуры и спорта показывает, что за последнее время учеными – педагогами выполнено значительное количество исследований, тематика которых связана с проблемами совершенствования организации физической культуры и спорта в вузе; изучения и внедрения технологий физической подготовки студентов; эффективного использования методов и средств физической культуры и спорта; мотивации студентов к занятиям физической культурой; методов обработки результатов физкультурно-оздоровительной работы; и т. д.

Одной из самых актуальных задач науки о спорте и физическом воспитании является проблема управления педагогическим процессом на занятиях. Успешное решение этой проблемы позволит дать конкретные рекомендации по составлению учебных программ. При этом обоснованное содержание планов в значительной степени зависит от полноты и достоверности информации, использованной при их составлении.

Эффективность управления физической подготовленностью студентов в значительной мере обусловлена следующими положениями:

1. Определение отдельных компонентов и качеств физической подготовки, значение каждого из них и связи между ними.
2. Информативность тестов, которые используются для контроля за состоянием физической подготовленности в ходе занятий. Преподаватель должен знать уровень развития каждого физического качества для достижения запланированного результата, а также тесты, которые следует использовать для контроля за каждым отдельным двигательным качеством.

Особую важность представляет вопрос выбора тестов, по результатам которых составляются рабочие программы и осуществляется их корректировка. На основании показателей тестов судят о физической форме студентов,

прогнозируют и изменяют направленность физического воздействия на учебных занятиях. Физическое воздействие носит управляемый характер.

Успешность тестирования зависит от решения задач:

- сколько нужно тестов для получения необходимого минимума информации о физической подготовленности;
- какие тесты должны быть отобраны.

Требования к тестам:

- стандартизация – в основе лежит теория о стандартизации тестов, согласно которой практическому применению должны предшествовать анализ на валидность, надежность и объективность;
- валидность – важнейший критерий стандартизации, предполагающий соответствие данного теста оцениваемому двигательному качеству, валидность определяется в два этапа – на основе теоретических предположений и количественной оценки (коэффициент валидности) [2, с. 228].

Надежность теста определяется тестированием одного и того же действия в приближенных условиях при регистрации одинаковых или близких друг другу результатов. Каждый тест проверяется на объективность, которая означает, что оценки по конкретному тесту не должны зависеть от субъективного мнения преподавателя, проводящего тестирование. Объективность достигается путем стандартизации процедуры тестирования с учетом точности измерительных средств.

Успешный выбор тестов и соблюдение требований не гарантируют успех проведения всего тестирования, поскольку результаты тестов выражаются в разных единицах измерения и, кроме того, их необходимо правильно оценивать. Результаты оценивают путем сравнения результатов первоначального и повторного тестирования индивидуальных показателей со средними показателями. Конечная оценка измеряемого параметра зависит от точности измерения результатов в тесте. Результат любого измерения зависит от истинного значения измеряемого параметра и погрешности, зависящей от чувствительности прибора, точности измерения, субъективности экспериментатора.

В практике спортивных измерений неизбежно приходится учитывать вариативность истинного значения, которая предусмотрена правильным выбором числа попыток. В педагогической практике принято различать три формы контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Следует отметить то обстоятельство, что структура физической подготовленности, значимость физических качеств и выбранных тестов, будут иметь различия у контингентов студентов в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности. Отсюда и учебные программы для подготовки молодых специалистов должны отличаться не только по объему и интенсивности нагрузки, но и по тестам контроля и направленности в развитии отдельных двигательных качеств, используемых средств, методов и форм работы.

В качестве одного из возможных вариантов успешной реализации дидактической, воспитательной и оздоровительной функций физического воспитания в ВУЗе может быть взята такая форма организации работы педагогического коллектива кафедры ФВ, при которой практические занятия по учебной программе дополнялись активной, творческой деятельностью студентов по самовоспитанию и физическому самосовершенствованию.

С этой целью для каждого студента преподаватель разрабатывает индивидуальную программу физического совершенствования, включающую рекомендации по подбору и методике выполнения комплексов физических упражнений, дозировке нагрузки и критериям оценки эффективности их выполнения с учетом функционального и соматического состояния студента. Таким образом, в учебном расписании кафедры должны быть предусмотрены дни и часы для консультативной работы преподавателей, во время которых они обсуждают со студентами возникающие вопросы, вносят коррективы в программы самостоятельных занятий, рекомендуют дополнительные средства воздействия на слабые звенья адаптации организма в условиях физической нагрузки и т. д. [3, с. 161].

Источником получения информации о ходе самостоятельных занятий по физическому самосовершенствованию студентов должен стать дневник самоконтроля. Во время консультативного приема студента преподаватель должен

детально ознакомиться с содержанием записи в дневнике самоконтроля; внести при необходимости нужные рекомендации, указав срок повторной консультации.

Добавим, что часы консультативной работы должны включаться в педагогическую нагрузку преподавателя (например, из расчета 15 минут на одного студента). Считаем целесообразным, чтобы в течение одного семестра каждый студент был проконсультирован не менее двух раз. Таким образом, внедрение в практику работы второго этапа организационной формы деятельности педагогического коллектива кафедры ФВ позволит потенцировать усилия преподавателей в формировании у студентов сознательного, заинтересованного отношения к предмету «Физическая культура», и может служить действенным средством повышения эффективности занятий в рамках требований учебной программы.

### ***Список литературы***

1. Асхабалиева Д.Д. Ценностно-смысловой опыт в профессиональном становлении будущих учителей / Д.Д. Асхабалиева, М.О. Омарова // Достижения вузовской науки. – 2014. – №8. – С. 78–82.
2. Борлакова Б.М. Проблемы профессионально-педагогической подготовки выпускников высших учебных заведений // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №34. – С. 224–231.
3. Гром В.Н. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни будущего специалиста // Система ценностей современного общества. – 2015. – №39. – С. 160–163.