

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Волкова Галина Львовна**

канд. экон. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта

**Буханова Наталья Александровна**

доцент кафедры физического воспитания и спорта

**Антипов Виктор Николаевич**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

**ФГБОУ ВПО МГТУ «СТАНКИН»**

г. Москва

### **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Аннотация: в работе проведена оценка основных физических качеств студентов-первокурсников технического университета. Предложены практические рекомендации по совершенствованию физической подготовленности студентов.*

*Ключевые слова:* компетенции, физическая подготовленность, физические качества.

Реализация инновационной доктрины России характеризуется глобальными изменениями в процессе подготовки будущих специалистов соответствующего уровня, обладающих ключевыми компетенциями, удовлетворяющими всем требованиям инновационной экономики. Введение компетентностного подхода в процесс подготовки будущих инженеров предполагает формирование ряда компетенций посредством освоения дисциплины «Физическая культура». Очерченный ряд компетенций позволяет сформировать знания, навыки и умения, которые необходимы не только для обеспечения полноценной профессиональной деятельности, но и будут использоваться в повседневной жизни каждого человека [1, с.31].

Одной из важнейших составляющих для формирования компетенций, определенных федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре, является физическая подготовленность студентов, которая отражает возможности функциональных систем организма и характеризует уровень развития основных физических качеств. В процессе освоение программы по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе студенты имеют возможность совершенствования физических качеств. В результате освоения дисциплины достигается определенный уровень физических качеств, что отражается на физической подготовленности студентов. Уровень развития физических качеств студентов первого курса отражает физическую подготовленность, которая закладывается с малых лет семьей и формируется в дальнейшем в средней школе.

Однако уровень подготовки школьников, поступивших в высшую школу, оставляет желать лучшего и характеризуется недостаточным физическим развитием.

Уровень физической подготовленности студентов первого курса определялся в начале учебного года. Тестировались следующие физические качества: выносливость, сила и гибкость. Выбор данных физических качеств определяется тем, что они в значительной мере влияют на обеспечение роста потенциала адаптационных возможностей организма в преодолении повышающихся нагрузок в процессе обучения.

Студенты проходили следующие тесты: на гибкость (табл.1) - «Сядь и достань» (юноши, девушки); на силу (табл.2) - подтягивание для юношей (подтягивание из виса на высокой перекладине), отжимание для девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу); на выносливость (табл.3) - тест Купера (юноши и девушки).

Анализ физической подготовленности студентов первого курса показал, что ряд студентов нуждаются в индивидуальной коррекции своей физической подготовленности для освоения учебной программы дисциплины «Физическая культура».

тура». Так в процессе проведения учебных занятий необходимо учитывать недостаточный уровень развития гибкости у юношей, уделяя внимание дополнительным упражнениям на развитие моррофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата. Критерием гибкости может служить рост амплитуды движений. В основной части занятия по силовой подготовке девушек желательно включать более широкий круг средств, способов и форм тренировочной деятельности. Силовую подготовку необходимо осуществлять в тесной взаимосвязи с развитием других физических качеств: быстроты, гибкости, выносливости и других.

Таблица 1

## Гибкость (в процентах)

Уровень	Юноши	Девушки
Высокий	10	58
Средний	30	32
Низкий	60	10

Таблица 2

## Сила (в процентах)

Уровень	Юноши (подтягивание)	Девушки (отжимание)
Высокий	8	8
Средний	60	44
Низкий	12	25
Неудовлетворительный	20	23

Таблица 3

## Выносливость (в процентах)

Оценка	Юноши	Девушки
Отлично	14	20
Хорошо	27	23
Удовлетворительно	52	37
Плохо	11	15

Уровень развития выносливости у большинства студентов первого курса, независимо от пола, является недостаточным, что отражается на эффективности функционирования организма во время физической нагрузки.

Бег является одним из лучших способов укрепить сердечно-сосудистую систему и развить дыхательную систему. Для развития выносливости необходимо

начать с небольших пробежек в умеренном темпе 3 раза в неделю [2, с.73]. Во время бега задействованы большинство групп мышц, и пульс повышается до значительных величин. Посредством бега приобретается физическая подготовленность, которую нельзя приобрести тренировками в зале. Развитие сердечной и дыхательной систем во время бега обеспечивает достаточный запас сил, позволяющий нагружать мышцы без наступления быстрого утомления. Процесс повышения физической подготовленности должен быть непрерывным и постепенным.

В процессе учебных занятий необходимо повышать уровень аэробной выносливости студентов, придерживаясь частоты сердечных сокращений (ЧСС) в пределах 130-150 уд/мин [3, с.277]. Для достижения запланированного результата необходимо на занятиях постепенно увеличивать аэробную нагрузку, продолжительность которой должна быть не менее 20-30 минут, а ее интенсивность не превышать уровня порога анаэробного обмена (ПАНО). Контроль ЧСС в процессе проведения занятий крайне необходим, что позволит избежать перетренированности. Так при достижении ЧСС 180-200 уд/мин необходимо снизить нагрузку и темп движений. Оптимальное сочетание силовой физической нагрузки с упражнениями на развитие гибкости и тренировками на выносливость позволит повысить уровень физической подготовленности студентов при выполнении заданных нормативов.

Любой дисбаланс в уровне физической подготовленности студентов требует увеличения самостоятельных занятий общей физической подготовки, гибкого планирования и использования различных форм физической подготовки. Регулярные самостоятельные занятия на развитие основных физических качеств не только улучшают здоровье и функциональное состояние организма, но и способствуют повышению работоспособности. В процессе самостоятельных занятий необходимо осуществлять самоконтроль.

Студентам всех учебных отделений, выполняющих рабочую учебную программу при условии регулярного посещения занятий, но не выполнивших отдельные зачетные нормативы, рекомендовано вести дневник самоконтроля. Регулярное ведение дневника позволит оценивать эффективность проводимых занятий, планировать оптимальную величину и интенсивность физической нагрузки, а также время отдыха в каждом занятии.

### ***Список литературы***

1. Волков В.А. Физическое воспитание как основа формирования человеческого капитала // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всероссийской учебно-метод. и научно-практ. конф. (Москва, 19-20 июня 2014): вып. 7; Мин-во образования и науки РФ, Моск.гос. строит.ун-т. – М.: МГСУ, 2014. – с.31-32.
2. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г. Гилмор; пер. с англ. В.Б. Розова. – 2-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 352 с.
3. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 493 с.