

## К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

**АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта

**ПАВЛОВ Андрей Владимирович**

преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Российский университет транспорта

Москва, Россия

*В статье авторы рассматривают актуальные проблемы физической подготовки студентов высшей школы, уделяют внимание вопросам, связанным с обеспечением не только двигательной деятельности подрастающего поколения, но и их устойчивого интереса к активным занятиям физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, студенты, устойчивый интерес к занятиям, физические упражнения.

**Ф**изическому воспитанию молодежи в нашей стране придается важное значение государством, соответствующими организационными структурами управления, научными учреждениями и проводниками физической культуры – высшими учебными заведениями.

Особое внимание вызывает физическая подготовка студентов высших учебных заведений, которые вступают на путь к самостоятельной жизни, непосредственного участия в созидательном труде общества и ответственного решения задач обеспечения его и своего собственного материально-технического благополучия и внезапной защиты от различных неблагоприятных воздействий социального и природного характера.

В связи с этим к студентам, обучающимся, на инженерных специальностях предъявляются повышенные требования к уровню развития отдельных физических качеств и психофизиологических свойств организма, которые способствуют более эффективному выполнению профессиональной деятельности [5].

Физическая подготовка будущего специалиста призвана укрепить здоровье, оптимизировать режим труда и отдыха, а также сохранить и повысить работоспособность студентов на протяжении обучения.

Вместе с тем, необходима качественная организация и проведение занятий по физическому воспитанию в вузе. Именно это поз-

волит реализовать поставленные цели физического воспитания путем совершенствования педагогического процесса [6].

Для этого необходимо разработать рекомендации, использование которых позволит достигнуть более высоких результатов в обеспечении не только физической подготовленности студентов высших учебных заведений, но и их устойчивого интереса к активным занятиям физическими упражнениями.

Для обеспечения высокой эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений целесообразно придерживаться следующих практических рекомендаций:

1. Учебный материал условно разделять на обязательный и дополнительный, относя к первому виду упражнения, обеспечивающие воздействие на функциональные системы, физические качества и двигательные способности, а к второму виду – упражнения, индивидуально выбираемые занимающимися в соответствии с их интересом и приоритетом.

2. Согласовывать использование обязательных и приоритетных упражнений по принципу дополнения и избегая их дублирования.

3. Обязательно учитывать степень нагрузки при согласовании различных упражнений и соотносить ее с содержанием и характером отдыха с целью обеспечения достаточного восстановления.

4. Обеспечивать комплексность воздей-

ствия за счет использования разнохарактерных упражнений, соотнося их по принципам физиологической согласованности и педагогической целесообразности.

5. Стараться использовать в качестве развивающих относительно простые двигательные действия, не связанные с техникой спортивных упражнений, но в то же время уделять достаточного внимания развитию координационных способностей за счет специальных заданий точностного характера.

6. Приоритетный выбор студентов тех или иных упражнений не должен исключать упражнений из группы обязательных.

В качестве основных форм упражнений применять занятия физической культуры, секционно-спортивные занятия и дополнительные задания для самостоятельного выполнения.

Физическая подготовка – это сторона учебно-тренировочных занятий, как правило, соотносится с воспитанием основных физических качеств занимающихся: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

Общий режим применения эффективных форм и средств всегда будет индивидуально конкретен: по перечню физических упражнений, по их сочетанию, по объёму, по интенсивности в каждом подходе и в целом, по интервалам отдыха, по цикличности повторения, по индивидуальному восприятию и переносимости нагрузки и уровня требующийся восстановленности функциональных систем организма.

Исходя из этого, учебно-тренировочные занятия для развития физических качеств со студентами высшей школы, рационально начинать с тех упражнений, которые не элементарно простые, а индивидуально доступные для обучающихся. При этом имеет зна-

чение последовательность физической подготовки для совершенствования моторных способностей, который предусматривает следование принципу от типичного к его разновидностям, а не от простого к сложному [4], с последовательным усложнением и выполняемых развивающих упражнений и формируемых навыков по одному из двух компонентов: физической трудности и координационной сложности или по обоим одновременно [1, 3]. Поэтому этот принцип является базовым в физической подготовке и как следствие совершенствование двигательных способностей занимающихся. Целесообразно объединять упражнения для развития скорости с упражнениями для улучшения, скоростной силы.

Использование на занятиях физической культуры комплексных форм упражнений, особенно кондиционно-развивающего характера, с дополнительным инвентарем, их сочетанного проведения, а также комплексов физических упражнений круговой тренировки, позволит значительно расширить круг средств, обеспечивающих разностороннюю физическую подготовку занимающихся, позволяющую проявлять активность, самостоятельность и творчество в процессе выполнения специальных комплексных упражнений, что, несомненно, будет способствовать повышению устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом [2].

Таким образом, результатом занятий физической подготовкой должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности, а также воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алиходжин Р.Р.* Теоретико-методическое обоснование критериев интегральной трудности двигательных действий: дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2006. – 156 с.
2. *Алиходжин Р.Р.* Комплексные упражнения как средство совершенствования физических качеств студентов // *Общество.* – 2024. – № 2-2(33). – С. 78-80.
3. *Менхин Ю.В.* Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: дис. ... д-ра пед. наук. – Малаховка, 1989. – 580 с.
4. *Смолевский В.М.* Вопросы методики обучения и тренировки гимнастов по программе 1-го

спортивного разряда // Методика тренировки гимнастов. – Ч. П. М., 1962. – 30 с.

5. Теория и методика физической культуры. Курс лекций: Учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 464 с.

6. Челнокова Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасева // Вестник Мининского университета – 2018. – Т.6. – № 1. – URL:<http://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/755>.

## **ON THE ISSUE OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS HIGHER EDUCATION**

**ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich**

Candidate of Sciences in Pedagogy, Assistant Professor of Physical Culture and Sports Department

**PAVLOV Andrey Vladimirovich**

Teacher of Physical Culture and Sports Department

Russian University of Transport

Moscow, Russia

---

*In the article, the authors consider the actual problems of physical training of higher school students, pay attention to issues related to ensuring not only the motor activity of the younger generation, but also their sustained interest in active physical exercises.*

**Keywords:** physical training, students, sustained interest in classes, physical exercises.

---