

Кочура Антон Сергеевич,

преподаватель,

Беспалова Ксения Алексеевна,

студентка,

Гильмуллина Карина Ильдаровна,

студентка,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Данная статья готовит с основными понятиями, связанными с общей физической подготовкой студентов: изучается их назначение в профессиональном обучении и обеспечении высокой трудоспособности будущего специалиста. Также рассматривается взаимосвязь общей физической подготовки со Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: современный студент, общая физическая подготовка, ГТО, развитие студентов, культура студентов.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современном мире к человеку предъявляются большие требования, которые он должен реализовать. Но, чаще всего, именно повышенные требования и составляют причину снижения физической активности и появления стресса. Именно физическая подготовка нацелена на восстановление и поддержание здоровья людей.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Целью исследования является ознакомление и изучение основ общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс формирования и улучшения двигательных физических качеств, направленный на полное физическое развитие человека, которое способствует лучшей адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды [3].

Но перед ОФП также поставлены такие задачи, как: достижение слаженного развития мускулатуры тела и надлежащей силы мышц, увеличение скорости выполнения различных движений, увеличение подвижности основных суставов, эластичность мышц; приумножение ловкости в самых разнообразных действиях, способность координировать простые и сложные движения [2].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это вид специальной физической подготовки, которая сформировалась в самостоятельное направление физического воспитания и психофизическую подготовку человека к профессиональной деятельности.

Занятия по профессионально-прикладной физической подготовке студентов вуза проводятся в разных формах:

а) обязательные – в соответствии с учебным расписанием: теоретические и практические;

б) в свободное внеучебное время – в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями, тренировок в разных спортивных секциях, участия в спортивных соревнованиях, в оздоровительных или спортивно-массовых мероприятиях.

Учебной программой по физическому воспитанию предполагается проведение теоретических занятий по обязательным темам для каждого курса [3].

Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка неразрывно связаны с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

ГТО – программа физкультурной подготовки в образовательных и спортивных учреждениях, которая была направлена по поддержке патриотического воспитания молодого поколения.

Главная цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – привлечение к здоровому образу жизни. Виды испытаний, входящие в комплекс, подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору.

Практические преимущества физической активности очевидны: улучшение здоровья, концентрации внимания, усовершенствование физической подготовленности, достижение гармоничного телосложения. Однако, в настоящее время у части студентов высших учебных заведений посещение занятий по физической культуре достаточно низкое [1].

Основные причины этого:

1) отсутствие мотивации у студентов;

2) отсутствие современной спортивной базы с необходимым оборудованием, секциями, или её местоположение – слишком удалено от корпуса учебного заведения и места жительства/работы студента, что становится помехой при загруженности обучающихся;

3) отсутствие секций, интересующих обучающихся;

4) отсутствие турниров и соревнований по многим видам спорта [1].

Таким образом, исследование показало, что физическая подготовка оказывает содействие повышению эффективности профессионального обучения и обеспечению высокой трудоспособности специалиста.

Практический опыт свидетельствует о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека. Молодые люди, которые систематически занимаются физическими упражнениями, меньше болеют, быстрее адаптируются к обучению и производственным условиям, более целенаправленные, настойчивые в достижении поставленной цели.

В то же время нет прямой зависимости между уровнем физической подготовленности, успешностью освоения профессии и производительностью работы. Вот некоторые примеры.

Квалифицированный повар в возрасте 45-50 лет успешно справляется с производственной задачей на протяжении 10-15 лет. Но физически он плохо подготовлен, не умеет плавать, подтягивается на перекладине не более 2 раз, 100 м дистанцию пробегает с большим трудом. Напротив, молодой рабочий – спортсмен-разрядник – значительно уступает своему старшему товарищу в

производственных показателях. Да, человек может успешно овладеть профессией и совершенствоваться в ней, но при условии: физические качества, которые развиты в процессе занятий физическими упражнениями или спортом, являются профессионально важными [3].

Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но у людей также всегда существует потребность к отличному уровню здоровья и общей высокой работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других – специальная подготовка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Володько Е.Г. Программа ГТО и её необходимость введения в высших учебных заведениях-2017. [Электронный ресурс]. – URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/5\(44\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/5(44).pdf).*
- 2. Ильинич С.В. Ф50 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.*
- 3. Королинская С.В. Физическая культура и спорт в адаптации иностранных студентов к украинской системе образования : учеб. пособие / С.В. Королинская, Н.И. Измайлова, А.О. Аркуша и др. – Харьков: НФаУ, 2013.*