

Русакова Наталия Григорьевна,

канд. психол. наук, доцент;

Павлова Светлана Сергеевна,

старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В статье говорится об оценке физической подготовленности студентов, и описываются степени сформированности умений различных видов движений. Физическое самосовершенствование рассматривается как состояние, которое характеризует стремление студента к развитию с помощью выбранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, усовершенствование физических навыков, физических способностей.

Natalya G. Rusakova,

PhD in Psychological sciences, Associate Professor;

Svetlana S. Pavlova,

senior lecturer,

FSEI of HE «Togliatti state University»,

Tolyatti, Samara region, Russia

DIAGNOSIS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF STUDENTS

The article talks about the evaluation of physical preparedness of students, and is called the degree of formation of skills of different types of movements. Physical perfection is seen as a condition which characterizes the desire of the student to development using the selected sport or physical activity.

Keywords: Physical education, physical fitness, improve physical skills, physical abilities.

Формирование физической культуры личности будущего специалиста – социально важный аспект высшего образования, исходящий из объективных

потребностей государства в обеспечении высокого уровня их жизнедеятельности вообще и профессиональной деятельности в частности. Важной (вместе с другими) характеристикой уровня физической культуры является физическая подготовленность студента и, что очень важно, её уровень, который показывает функциональное состояние организма студента, определяющее потенциал здоровья.

Диагностика физической подготовленности обучающихся – основа диагностики качества физического воспитания в образовательной среде – академической группе, факультете, образовательном учреждении [1].

Учитывая это, в составе общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» как части профессиональной подготовки в вузах, имеется раздел «физическая подготовка», а результатом освоения указанного раздела является физическая подготовленность. Физическая подготовка определяется и как задача, и как средство формирования физической культуры личности. В качестве задачи она создает ориентиры физических достижений, которые характеризуют желаемый результат по уровню сформированности физической культуры личности. Как средство, она является механизмом этих достижений.

Следует отметить, что поступающие в вуз характеризуются низким исходным уровнем физической подготовленности. У большинства поступающих отсутствует понимание (мотивация) необходимости достижения физической подготовки на требуемом уровне [1].

Признание этого факта создаёт объективную потребность в изменении уровня физической подготовленности студентов вузов, а именно – в повышении уровня. В ином случае говорить о формировании физической культуры личности как целевой установки физического воспитания невозможно.

Исследование состояния физического здоровья студентов – это не простая информационно-аналитическая и прогнозная система, состоящая из наблюдений за состоянием физического здоровья на уровне индивида, а оценка

результатов наблюдений и прогнозирование состояния здоровья в будущем, и далее – принятие на этой основе нужных мер реагирования.

Для проведения диагностики физического развития в любом возрасте существуют следующие уровни: диагностика физической подготовленности; диагностика физического развития; диагностика двигательной активности; диагностика функционального состояния. Диагностика позволяет проводить обследование физического состояния человека, давая общую оценку физического развития.

Физической подготовленностью студента называют степень сформированности умений различных видов движений, например, таких как бег, прыжок, метание, улучшение его физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота, сила, наличие координационных умений. Оценка физических способностей – длительный процесс, который включает в себя наблюдение за студентом в процессе его жизни и при занятиях спортом. Правильность оценки при диагностике физического развития студентов определяется знанием закономерностей развития и возрастных особенностей людей.

Для диагностики физических качеств у студентов применяются упражнения. Полное исследование физического состояния организма с использованием большого набора тестов, обеспечивает многомерную оценку объекта наблюдений. Используемые тесты должны обеспечивать характеристику состава тела, уровня двигательной подготовленности, основных свойств нервной системы, особенностей энергетического обеспечения.

Физическое самосовершенствование рассматривается как состояние, которое характеризует стремление студента к развитию с помощью выбранного вида спорта, или физкультурно-спортивной деятельности. Занимаясь физическим самосовершенствованием, студенту необходимо подобрать средства, которые будут наиболее полно соответствовать его морфофункциональным и социально-психологическим особенностям [2].

Использование двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности помогает самостоятельно определить основные направления тренировочного процесса, содержание и нормы самостоятельных тренировочных нагрузок для следующего этапа подготовки. По результатам двигательных тестов можно самостоятельно наблюдать реакцию организма студента, конкретные виды нагрузок [4].

Таким образом, применение двигательных тестов для определения степени физической подготовленности помогает студентам овладевать и активно использовать самые разные физические упражнения, усовершенствовать свое физическое состояние, физически улучшаться.

В методике внедрения мониторинга нужно выделить три главных направления:

- обучение самоконтролю за динамикой физического состояния;
- овладение методикой самостоятельных занятий;
- освоение способов самооценки эффективности физкультурно-спортивных занятий.

Оценка состояния здоровья и динамики положительных и отрицательных изменений не будет правильной, если она не будет дополнена данными самоконтроля – самостоятельными наблюдениями за результатами влияния физических нагрузок на организм занимающегося.

Обучение технике слежения за своим здоровьем – одна из важных задач вузовской физической культуры, и высокий уровень умений и навыков самоконтроля (ведение журнала самоконтроля, правильная самооценка на основе анализа данных журнала) – достижение одной из задач вузовской физической культуры. Результаты самоконтроля могут быть показаны в количественном виде (ЧСС, тренировочные нагрузки, результаты тестов, вес тела и т.д.).

Самостоятельные занятия – это форма физического воспитания, способствующая более эффективному усвоению двигательных заданий,

совершенствованию своих возможностей в видах спорта во внеучебное время при методическом участии кафедры физического воспитания [3].

Слежение за проделанной работой и самоконтроль позволяют достичь большей эффективности. Решением задачи повышения мотивации и интереса студентов к занятиям физической культуры и спортом служит то, что данные обследования физического состояния отражаются в динамике. Это позволяет занимающимся оценить абсолютную и относительную величину полученного улучшения результатов и создает эффект соревновательности как с товарищами по группе, так и с самим собой. Особенностью соревновательного метода является сопоставление сил студентов, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение [5].

Большую роль во внедрении мониторинга играют врачебно-педагогические наблюдения и контроль, которые осуществляются врачом по физическому контролю, тренером, преподавателем и проводятся в процессе соревнований, учебно-тренировочных занятий, физкультурно-массовых мероприятий для выяснения создания условий проведения занятий, объемов и интенсивности нагрузки, соответствия ее уровням подготовленности студентов, гигиенических требований к одежде и обуви, использования методики, выполнения мер по предотвращению травматизма.

Известно, что улучшение физического состояния отражает уровень физических возможностей человека, позволяющих ему наиболее оптимально использовать имеющиеся силы, принимать участие в желательных для него видах социально-трудовой деятельности, повышающих его адаптивные возможности и социальную отдачу. Физическое самосовершенствование является желаемым и нужным элементом личностной структуры студента [6].

Необходимо подчеркнуть, что объективная необходимость процесса физической подготовки студентов вузов не вызывает сомнения с точки зрения теории и практики физического воспитания. Эффективность организационно-содержательного обеспечения процесса физической подготовки как одного из направлений физического воспитания в вузе вызывает сомнения.

В этом случае очевидна потребность решения задач повышения уровня физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания, т.е. её коррекции [7]. Тем не менее, решение этой проблемы, судя по объему и уровню проведённых исследований, осуществляется недостаточно, хотя потребность в этом очевидна. Остаётся открытым вопрос о методике проведения занятий, их содержании, объёме и интенсивности нагрузок в процессе обучения. Мало выяснены вопросы не только построения и содержания учебного занятия со студентами, имеющими невысокий уровень физической подготовленности, но и не уточнены критерии нагрузки выполняемых заданий, не выявлена эффективность их действия на организм занимающихся.

Анализ теоретических подходов в решении проблем педагогического регулирования в связи с решением задач физической подготовки студентов вузов позволил сформулировать основные предпосылки концептуальных представлений для построения системы деятельности по коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов. Эти предпосылки заключаются в том, что:

- коррекция низкого уровня физической подготовленности рассматривается нами не как самоцель, а как средство развития потенциальных возможностей и физических способностей студентов для обеспечения нормальной жизнедеятельности в настоящем и будущем;

- желаемый уровень физической подготовленности студентов должен быть реальным и достижимым целевым ориентиром;

- в обеспечении процесса коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов вуза приоритетное значение должен иметь персональный подход (наряду с индивидуально-дифференцированным), который реализуется на основе самостоятельного принятия решения по цели и задачам деятельности коррекции, адекватного этим задачам выбора и использования средств, форм и методов, оценивания получаемого результата;

- для формирования адекватных представлений и мотивации студентов в связи с персонализацией организационно-содержательного обеспечения процесса коррекции низкого уровня физической подготовленности необходима дополнительная теоретическая подготовка студентов;

- в процессе деятельности по коррекции низкого уровня физической подготовленности занимающиеся студенты вуза должны быть ориентированы на ответственность за результативность этого процесса в равной мере с преподавателем;

- педагогический процесс коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов должен основываться на оптимальном сочетании общих (педагогических) и специальных (теория физической культуры) методов, форм и средств;

- качество процесса физической подготовки вообще и коррекции её низкого уровня в частности, определяется влиянием целого ряда факторов: содержанием средств, организацией процесса подготовки, используемыми технологиями, мотивацией занимающихся, условиями деятельности, уровнем профессионализма педагога [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Машичев А.С. Методология комплексного обследования физического состояния молодежи / А.С. Машичев, М.С. Борисова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2015.*
- 2. Организационно-методическое обеспечение процесса коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов вуза / Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец, Т.И. Диденко и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2016.*
- 3. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов / Д.А. Романов и др. // Науч. тр. Кубанского гос. технол. ун-та. – 2015.*
- 4. Степаненко А.А., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. Применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности студентов // Международный журнал экспериментального образования. –2014.*
- 5. Гибадуллин И.Г. Показатели физических и психологических резервов организма студентов / И.Г. Гибадуллин, И.В. Нюняев // Педагогико-психол. и медико-биол. проблемы физической культуры и спорта. – 2015.*

6. Русакова Н.Г. *Индивидуально-типологические особенности становления организованности у студентов как условия успешности их обучения: монография / Восточная экономико-юридическая гуманитарная акад. (Акад. ВЭГУ). – Уфа, 2012. – С. 47-48.*

7. Русакова Н.Г. *Влияние физического воспитания и роль самоконтроля в процессе занятий физической культурой на студентов в высших учебных заведениях / Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях: Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 66-67.*