

**Пахомов Алексей Геннадьевич**

аспирант, ассистент

**Киселева Светлана Викторовна**

ассистент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

***Аннотация:** в статье изучены особенности организации образовательного процесса на занятии по физической культуре в вузе. На сегодняшний день значимость физической культуры в образовательных организациях высшего образования представляется крайне актуальной проблемой современного образования. Занятия физической культурой у студентов способствует формированию гармонично развитой личности, укреплению здоровья, предотвращают возникновение вредных привычек и гиподинамии. Грамотная организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей и запросов самих студентов позволит создать необходимые условия для развития человека, осознающего ценность здоровья и необходимость систематических занятий физической активностью.*

***Ключевые слова:** физическая культура, образовательный процесс, физическая активность, организация занятий, студент, здоровье, физическая подготовленность, физическое воспитание.*

Организация и проведение физкультурно-спортивной работы подразумевает многоуровневый подход к организации образовательного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура в вузе. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определение физическое воспитание трактуется как процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им

умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях является базой и фундаментом, которые охватывают всю студенческую молодежь [3].

Организация образовательного процесса на занятии по физической культуре в вузе имеет ряд особенностей, обусловленных требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и предусматривает внедрение различных разработок и подходов, направленных на повышение вовлеченности студентов и улучшение их физической подготовки. Этот процесс все больше адаптируется к современным условиям и включает интеграцию новейших технологий и создания гибкой среды обучения [4].

Учет физической подготовки конкретного молодого человека, его интересов и потребностей позволяет осуществлять индивидуальный подход. Ключевыми особенностями здесь можно назвать распределение студентов по уровню физического развития, использование комбинированных подходов к обучению и применение вариативных методов преподавания, которые позволят замотивировать студентов, обеспечив им возможность активно принимать участие в занятиях физической культурой.

Основной формой организации процесса выступают обязательные занятия по физической культуре, которые проводятся в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки (специальностям) и рабочей программой по дисциплине «Физическая культура», и реализуются на всех основных уровнях высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) [1].

Занятия по физической культуре способствуют гармоничному развитию личности и направлены на формирование у студентов позитивного отношения к регулярным занятиям спортом, укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и формирования приверженности молодых людей к ведению здорового образа жизни.

В рамках вуза обычно предусмотрены как практические, так и теоретические занятия по физической культуре:

– практические занятия направлены на решение конкретных задач физической подготовки студентов (освоение техники различных видов спорта, формирование физической выносливости, координации движений, силы, гибкости и скорости реакции), включают разнообразные направления физической активности (лёгкая атлетика, аэробика, гимнастика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры) и проходят в спортивных залах, на стадионах, бассейнах и других спортивных объектах;

– теоретические занятия могут быть в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельной работы и дистанционного обучения. В рамках теоретического курса студенты изучают основы физической культуры и спорта, медико-биологические аспекты функционирования организма, знакомятся с основами здорового образа жизни. Теоретические знания подкрепляются практическими умениями, что позволяет студентам осознанно подходить к организации самостоятельного двигательной активности и выполнению физических упражнений.

Для студентов с особыми потребностями или низким уровнем физической подготовки в вузах организуются индивидуальные и индивидуально-групповые занятия и консультации по физической культуре. Такие формы работы учитывают медицинские показания, уровень физического развития и особенности здоровья молодых людей, обеспечивая адаптацию учебного процесса под их возможности. В зависимости от медицинских противопоказаний, занятия могут, лечебную физкультуру, специальные виды спорта и оздоровительные программы. Организация таких занятий предусматривает формирование небольших групп, где занятия проводятся в присутствии специалиста, который осуществляет динамический медицинский контроль. Для студентов, которые не могут регулярно посещать занятия по состоянию здоровья, предоставляются дистанционные методические материалы и индивидуальные рекомендации [5].

Помимо учебных занятий, активно используются внеучебные формы: спортивные секции, клубы, массовые спортивные мероприятия, соревнования, дни

здоровья, которые способствуют формированию устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни среди студенческой молодежи.

Занятия строятся по трехчастной структуре:

1) подготовительная часть (разминка). На данном этапе цель состоит в подготовке организма к предстоящим нагрузкам и снижению риска получения травм. Все это достигается путем улучшения кровообращения, разогрева мышц и повышении подвижности суставов;

2) основная часть. В рамках основного этапа реализуется обучение технике физических упражнений и их последующего выполнения, осуществляется совершенствование и закрепление физических качеств студентов;

3) заключительная часть (заминка, подведение итогов). Данный этап помогает организму плавно перейти из состояния активности в состояние покоя после физических нагрузок (восстановление дыхания и сердечного ритма, расслабление мышц, профилактика крепатуры) [1].

Важными компонентами образовательного процесса являются контроль и оценка успехов студентов.

Студенты сдают нормативы, которые оценивают уровень развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации. Промежуточная аттестация включает оценку выполнения студентами нормативов на занятиях физической культурой и проводится в середине или конце семестра. Итоговая аттестация (зачёт) является обязательной формой оценки успешности освоения студентом дисциплины.

Все вышеперечисленные действия обеспечивают системный мониторинг физической подготовленности студентов и способствуют формированию у них устойчивой мотивации к развитию и совершенствованию физических способностей и качеств, а также регулярным занятиям спортом.

Руководство учебным процессом по физической культуре в вузе осуществляет кафедра физического воспитания, которая реализует учебную, методическую, спортивно-массовую, оздоровительную и воспитательную работу, обеспечивая всесторонний контроль над процессами физического развития студентов.

Кафедра отвечает за разработку и дополнение рабочих программ и учебно-методических комплексов в соответствии с ФГОС и требованиями Министерства спорта, осуществляет формирование учебных групп с учётом пола, состояния здоровья и уровня физической подготовки студентов, организацию контроля за выполнением учебного плана и нормативов. Кафедра физического воспитания является ключевым структурным подразделением вуза, обеспечивающим системную организацию и качество образовательного процесса по физической культуре, создание условий для вовлечения студенческой молодёжи в регулярные занятия физической активностью, укрепление их здоровья и формирование мотивации к здоровому образу жизни [2].

Итак, особенности организации образовательного процесса по физической культуре в вузе заключаются в сочетании различных форм обучения, учете индивидуальных особенностей и возможностей здоровья студентов, комплексности содержания и оценки деятельности. Всё это направлено на формирование всестороннее развитой личности, знающей о ценности физической активности и необходимости поддержания здоровья.

### ***Список литературы***

1. Алхасов Д.С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2025. – 144 с.
2. Пушкарева И.Н. Организация физического воспитания в вузе / И.Н. Пушкарева // Наука и образование: векторы развития: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2020. – С. 133–136. EDN IZKMJT
3. Рахматов А.И. Особенности преподавания предмета «Физическая культура» в вузе / А.И. Рахматов // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, март 2021 г.). – СПб.: Свое издательство, 2021. – С. 42–45. EDN ESJNRT
4. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XIX Международной научной конференции (Белгород, Москва, Чирчик,

25–26 апреля 2023 года). – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – 471 с.

5. Чемодурова М.А. Организация учебного процесса по физической культуре в вузе в пространстве физкультуры и спорта / М.А. Чемодурова, Д.Р. Сабирзянов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VII Международной научно-практической конференции. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 70–73. EDN UPJWRZ