



НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хыдырова Гунча

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Атаева Гозел

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Введение

Современное образование в области физической культуры и спорта требует от студентов не только теоретических знаний, но и высокого уровня физической подготовки, который обеспечит успешное освоение практических навыков и компетенций. Туркменский государственный институт физической культуры и спорта, как важное учебное заведение, ставит перед своими студентами цели формирования всесторонне развитых специалистов, готовых к преподавательской, тренерской и спортивной деятельности.

Нормативные требования для студентов института физической культуры включают комплекс различных аспектов: от физической подготовки, которая охватывает выносливость, силу, координацию и гибкость, до теоретического обучения, включающего физиологию, методику преподавания и основы спортивной медицины. Важную роль также играют практические занятия, участие в спортивных соревнованиях и соревнованиях разного уровня, которые способствуют формированию профессиональных навыков.

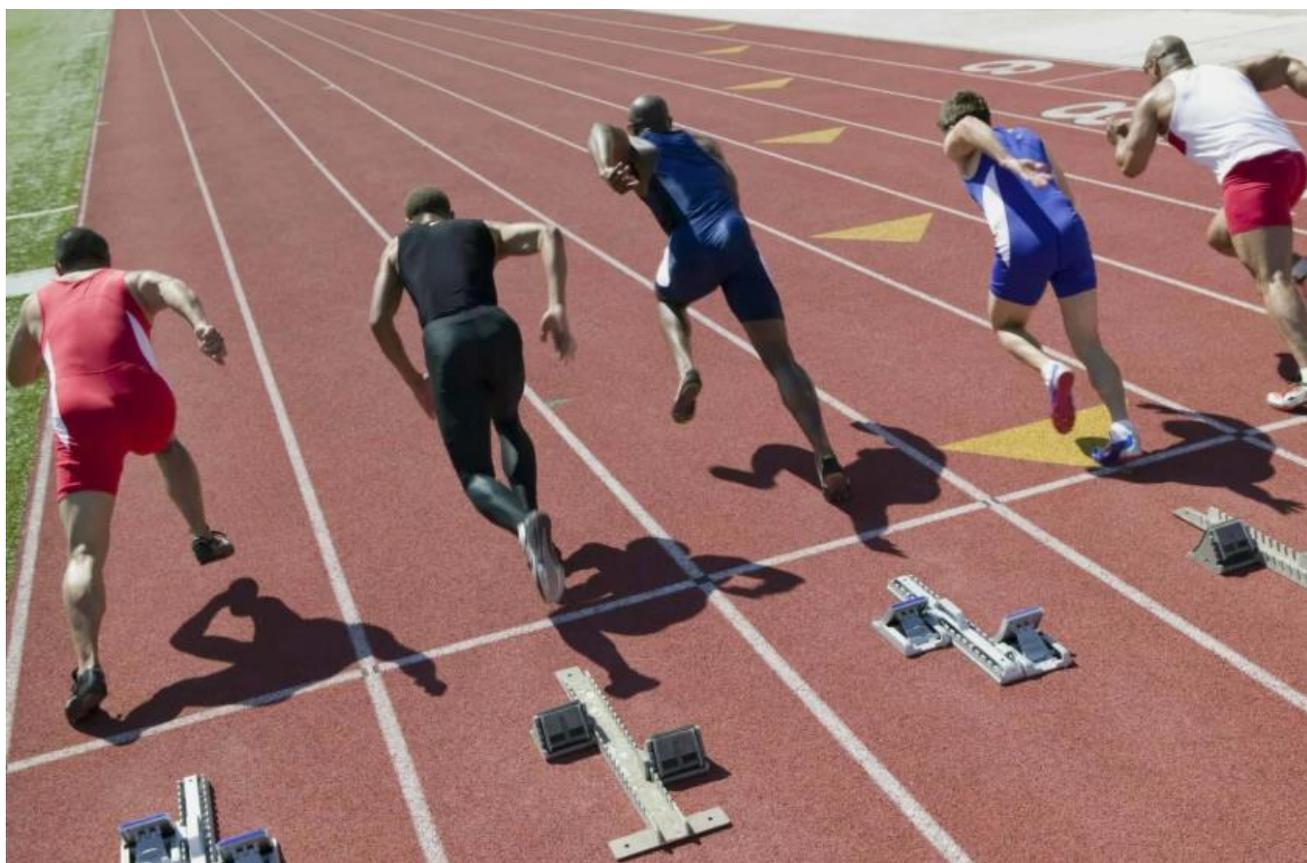
Кроме того, важным аспектом является соблюдение медицинских норм и стандартов, которые помогают обеспечить безопасность студентов в процессе тренировок и занятий. Все эти требования направлены на подготовку высококвалифицированных специалистов, которые будут способствовать развитию физической культуры и спорта в стране.

1. Физическая подготовка студентов

Основные нормативы по физической подготовке включают выполнение тестов для оценки общей физической формы, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

1.1. Беговые нормативы

- **100 м (средняя скорость):**
 - Мужчины: 12-13 секунд.
 - Женщины: 14-16 секунд.
- **1 км (выносливость):**
 - Мужчины: 3:30-4:00 мин.
 - Женщины: 4:00-5:00 мин.
- **3 км (выносливость и кардионагрузка):**
 - Мужчины: 10-12 мин.
 - Женщины: 12-14 мин.
- **400 м (скорость и выносливость):**
 - Мужчины: 55-65 секунд.
 - Женщины: 70-85 секунд.



1.2. Силовые упражнения

- **Подтягивания на перекладине:**
 - Мужчины: от 12 до 18 повторений.
 - Женщины: 5-8 повторений (если имеются специфические требования для женщин).
- **Отжимания от пола:**
 - Мужчины: 30-40 раз.
 - Женщины: 20-30 раз.

- **Пресс (подъем туловища):**
 - Мужчины: 40-50 раз за 1 минуту.
 - Женщины: 35-45 раз за 1 минуту.
- **Прыжки в длину с места:**
 - Мужчины: не менее 2,5-3 м.
 - Женщины: не менее 2-2,5 м.

1.3. Гибкость и координация

- **Шпагат и наклоны:**
 - Гибкость для выполнения шпагата (поперечного и продольного), а также для выполнения наклонов вперед с касанием пола (все зависит от уровня подготовки).
- **Тесты на координацию:** комплекс упражнений на баланс, например, бег по зигзагообразной траектории или передвижение с мячом.

1.4. Другие физические требования

- **Прыжки в высоту:**
 - Мужчины: минимум 1,60 м.
 - Женщины: минимум 1,40 м.
- **Плавание** (для студентов, связанных с водными видами спорта):
 - Время для проплывания 50 м: мужчины 45-60 секунд, женщины 50-65 секунд.
- **Легкоатлетические дисциплины:** на основе выбранной спортивной специализации студенты обязаны пройти нормативы по соответствующим дисциплинам.

2. Теоретическое обучение

Обучение включает освоение теории и базовых знаний, необходимых для дальнейшего профессионального роста.

2.1. Физиология и анатомия

- Понимание биологических основ физической активности, анатомия человека, влияние тренировок на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.
- Знание основных принципов физиологии тренировки, включая тренировочный процесс, циклирование нагрузок, адаптацию организма.

2.2. Основы спортивной медицины

- Изучение травматизма в спорте, оказание первой помощи, профилактика спортивных травм (растяжений, вывихов, переломов).

- Обучение восстановлению после травм, физиотерапия, массажи, реабилитационные процедуры.
- Принципы спортивного питания, диеты и гидратации для оптимальных физических результатов.

2.3. Методика преподавания физической культуры

- Теория и методика обучения и тренировки в различных видах спорта: футбол, волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика.
- Организация занятий по физической культуре для разных возрастных и социальных групп.
- Принципы организации и проведения спортивных мероприятий, тренерская работа команд и индивидуальных спортсменов.

2.4. Психология спорта

- Изучение психологии спортивных нагрузок, формирования спортивной мотивации, борьбы с психоэмоциональными состояниями, такими как стресс, тревога и давление.
- Мотивационные подходы, командная психология, лидерство в спорте.

3. Практическая подготовка и спортивные дисциплины

Студенты проходят практические занятия по спортивным дисциплинам, которые включают освоение технических и тактических навыков в выбранных видах спорта.

3.1. Специализация по виду спорта

- **Футбол, волейбол, баскетбол, хоккей:** сдача норм по технике игры, тактике, общая подготовка команды и выполнение индивидуальных нормативов (например, точность передач, дриблинг, удары по воротам).
- **Легкая атлетика:** бег, метание диска, толкание ядра, прыжки в высоту и длину, многоборье.
- **Плавание:** тренировки по технике плавания, сдача нормативов по времени на дистанциях (50 м, 100 м).
- **Гимнастика:** выполнение упражнений на гимнастических снарядах (брусья, кольца, перекладина), выполнение упражнений на ковре.
- **Танцы, спортивные игры:** освоение различных видов танцев и игровых дисциплин, такие как бадминтон, настольный теннис.

3.2. Участие в спортивных соревнованиях

- Все студенты должны активно участвовать в спортивных мероприятиях: от внутривузовских чемпионатов и турниров до городских и национальных первенств. Участие в спортивных соревнованиях дает возможность применить теоретические знания и тренировки на практике.
- Важно развивать командный дух и лидерские качества через участие в спортивных состязаниях.

4. Медицинские и санитарные требования

4.1. Регулярные медицинские осмотры Студенты проходят обязательные медицинские осмотры с целью выявления противопоказаний для определенных видов физической активности и оценивания состояния здоровья:

- **Кардиологические обследования** (для выявления заболеваний сердца).
- **Тесты на общую физическую выносливость**, включая электрокардиограмму (ЭКГ) и другие диагностические исследования для оценки состояния организма.
- **Обследование на травматизм** и ограничения, связанные с предыдущими повреждениями.

4.2. Реабилитация после травм Студенты с травмами или нарушениями в состоянии здоровья проходят курс восстановления. Реабилитация включает физиотерапевтические процедуры, массаж, консультации с врачом-реабилитологом.

5. Прочие обязательства

5.1. Спортивные клубы и активное участие

- Студенты должны участвовать в спортивных клубах института, где регулярно проводятся тренировки, спортивные события и лекции.
- Студенты могут быть привлечены к организации спортивных мероприятий, что развивает лидерские качества и организационные способности.

5.2. Дополнительные курсы по подготовке тренеров

- Студенты могут быть обязаны пройти курсы повышения квалификации или дополнительное обучение, направленное на получение диплома тренера по определенному виду спорта.

Заключение

Нормативные требования, предъявляемые к студентам Туркменского государственного института физической культуры и спорта, являются неотъемлемой частью образовательного процесса, направленного на подготовку

квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. Эти требования охватывают все аспекты профессиональной подготовки, начиная от физической подготовленности и знаний теоретических дисциплин до практического опыта и участия в спортивной жизни. Такой комплексный подход позволяет подготовить студентов к успешной карьере в разных областях спортивной и педагогической деятельности, будь то преподавание физической культуры в образовательных учреждениях, тренерская деятельность, работа в спортивной медицине или управление спортивными организациями.

Важно отметить, что выполнение нормативных требований способствует формированию у студентов не только высокой физической формы, но и дисциплины, ответственности и командного духа, которые играют ключевую роль в успешной профессиональной деятельности. Через участие в спортивных соревнованиях, тренировочных лагерях и других спортивных мероприятиях студенты учат себя работать в команде, стремиться к победе и преодолевать трудности, что является важным элементом их личностного роста.

Кроме того, медицинские обследования и регулярные осмотры обеспечивают безопасность студентов в процессе обучения и занятий, а также способствуют поддержанию высокого уровня их здоровья и физической активности. Это особенно важно в условиях интенсивных тренировок и участия в соревнованиях, когда нагрузка на организм значительно возрастает. Восстановление после травм и физическая реабилитация также являются неотъемлемой частью учебного процесса, позволяя студентам сохранять свою физическую форму и продолжать обучение без серьезных перерывов.

В долгосрочной перспективе соблюдение нормативных требований помогает студентам не только достичь успехов в своей физической подготовке, но и развить необходимые для их будущей профессии навыки: умение работать с людьми, выявлять их сильные стороны и помогать им достигать высоких спортивных результатов. Студенты, успешно выполнившие все требования, становятся квалифицированными специалистами, которые могут работать в самых различных областях спорта, физической культуры, реабилитации и даже спортивной психологии.

Таким образом, нормативные требования института физической культуры и спорта служат основой для формирования всесторонне развитых профессионалов, способных внести значительный вклад в развитие спорта и физической культуры в стране. Они помогают не только развивать спортивные способности студентов, но и обеспечивают их подготовленность к реальной профессиональной деятельности, делая их ценными специалистами в области физической культуры и спорта.