



## ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНИХ ДЕСЯТИ ЛЕТ

**Козлова Галина Геннадьевна**

Ферганский государственный университет

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10628267>

**Аннотация:** Данная статья рассматривает эволюцию методологических подходов к оценке уровня физической подготовленности студентов за последние десять лет. В начале десятилетия традиционные методы, такие как стандартные тесты физической активности, были основным инструментом оценки. Однако, выявленные ограничения в объективности и учете индивидуальных особенностей привели к поиску более комплексных подходов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, оценка, эволюция, интегрированные подходы, технологические инновации, биометрические данные, здоровье, устойчивость, психологическое благополучие, адаптация, студенты.

Физическая подготовленность студентов играет ключевую роль в обеспечении их полноценного обучения, развития и поддержания здоровья. За последние десятилетия произошли значительные изменения в методологии оценки уровня физической подготовленности студентов. Научные исследования, проведенные в этой области, позволили развивать и совершенствовать методы оценки, учитывая современные требования и особенности образовательной среды. В данной статье рассматривается эволюция методологических подходов к оценке уровня физической подготовленности студентов за последние десять лет.

Традиционные методы оценки, используемые десятилетие назад, часто основывались на стандартных тестах физической активности, включая бег на дистанцию, прыжки в длину или высоту, а также подтягивания. Однако, их ограниченная объективность проявлялась в том, что они не всегда давали полную картину о физической подготовленности студента. Например, эти тесты не всегда учитывали индивидуальные особенности, такие как метаболический тип, предрасположенность к травмам, или разнообразие занятий физической активностью, которые могли вносить различия в общий уровень подготовленности. Кроме того, такие тесты не всегда учитывали факторы, влияющие на психологическую сторону занятий физической активностью,





такие как мотивация и стрессоры, что также ограничивало их полезность в полной оценке физического состояния студентов.

Несмотря на то, что традиционные методы оценки включали в себя измерения базовых физических параметров, они не всегда отражали комплексный характер физической подготовленности студента. Более того, такие тесты могли быть ограничены в своей способности адаптироваться к разнообразным видам физической активности, которые могли предпочитать студенты. В результате традиционные методы не всегда могли точно измерять уровень общей подготовленности, что высвечивало потребность в более современных и адаптивных подходах к оценке, которые учитывают более широкий спектр параметров и индивидуальных особенностей студентов.

Интегрированные подходы к оценке физической подготовленности студентов представляют собой существенный сдвиг в методологии, основанный на понимании взаимосвязи между физическим, психологическим и общим здоровьем. Оценка физического состояния студентов включает в себя не только измерение физической активности и параметров, связанных с выносливостью и силой, но также оценку общего здоровья и возможных факторов риска. Оценка адаптации к физическим нагрузкам становится важным элементом, учитывая, что студенты могут сталкиваться с различными требованиями в учебе и повседневной жизни. Этот аспект включает в себя оценку реакции организма на тренировочные и образовательные нагрузки, что позволяет выявлять уровень адаптации и предотвращать перенапряжения. Важным компонентом интегрированных подходов является оценка психологического благополучия студентов, поскольку психическое состояние может существенным образом влиять на их физическую активность и общую способность к учебе. Это включает в себя оценку стрессоров, мотивации, уровня усталости и других факторов, влияющих на психическое здоровье. Интегрированные подходы учитывают уникальные особенности каждого студента, такие как его физиологические характеристики, генетический фон, предрасположенность к травмам и даже личные предпочтения в отношении физической активности. Это позволяет разработать персонализированные программы подготовки, соответствующие индивидуальным потребностям. Использование современных технологий для систематического мониторинга физической активности и здоровья студентов позволяет непрерывно отслеживать и оценивать их прогресс.





Носимые устройства, приложения и даже системы искусственного интеллекта могут предоставлять ценные данные, необходимые для коррекции программ тренировок и поддержания мотивации. Интегрированные подходы стремятся установить связь между физической подготовленностью и образовательными достижениями студентов. Исследования показывают, что физическая активность может положительно влиять на когнитивные функции, что подчеркивает важность включения элементов физической подготовки в образовательные программы. Интегрированные методы оценки включают в себя не только оценку психологического благополучия, но и предоставление ресурсов для поддержки ментального здоровья студентов. Это может включать в себя консультирование, тренинги по управлению стрессом и другие меры, направленные на поддержание психического равновесия. Таким образом, интегрированные подходы к оценке уровня физической подготовленности студентов являются не просто измерением физического состояния, но целостным процессом, включающим различные аспекты, направленные на обеспечение оптимальной подготовленности и благополучия студентов в образовательной среде. Таким образом, интегрированные подходы к оценке уровня физической подготовленности студентов являются не просто измерением физического состояния, но целостным процессом, включающим различные аспекты, направленные на обеспечение оптимальной подготовленности и благополучия студентов в образовательной среде.

Технологические инновации в области оценки физической подготовленности студентов привнесли значительные улучшения в точность и эффективность процесса. Вот несколько ключевых аспектов, отражающих влияние современных технологий на этот процесс:

- Технологии, такие как фитнес-трекеры и умные часы, позволяют студентам непрерывно мониторить свою физическую активность, измерять пульс, количество шагов, уровень активности и даже качество сна. Полученные данные не только предоставляют объективную информацию о физической подготовленности, но и служат источником мотивации для студентов.

- Специализированные мобильные приложения предоставляют студентам персонализированные тренировочные программы, помогают отслеживать пищевой рацион и контролировать прогресс в реальном





времени. Это способствует созданию индивидуализированных планов тренировок, а также улучшению самоконтроля и ответственности за свое здоровье.

- С использованием биометрических датчиков и анализа данных, таких как измерение уровня кислорода в крови, анализ сердечного ритма и других физиологических параметров, можно получить глубокое понимание ответов организма на физическую нагрузку. Это позволяет адаптировать тренировочные программы и предоставлять более индивидуализированные рекомендации.

Такие технологические инновации не только увеличивают объективность и точность оценки физической подготовленности, но также содействуют развитию проактивного и индивидуализированного подхода к заботе о здоровье студентов.

Акцент на здоровье и устойчивости в современных подходах к оценке уровня физической подготовленности студентов является результатом осознания важности поддержания не только физической формы, но и общего благополучия студентов в современной образовательной среде. Современные методы оценки физической подготовленности включают в себя измерение не только параметров, связанных с физической активностью, но и общего состояния здоровья студента. Это включает анализ медицинских показателей, таких как артериальное давление, уровень холестерина, состояние сердечно-сосудистой системы и другие метрики, отражающие общее здоровье.

Стресс и напряжение могут существенным образом влиять на физическое и психическое здоровье студентов. Современные методы оценки включают анализ стрессоров, измерение уровня стресса и предоставление рекомендаций для эффективного управления стрессом. Это важно, учитывая требования современной учебной среды. С учетом быстрого темпа современной жизни и изменений в образе жизни студентов, оценка устойчивости к таким изменениям становится важным критерием. Это включает в себя анализ того, насколько студент способен поддерживать активный образ жизни в условиях перемен, таких как смена режима занятий, переезд или другие факторы. Здоровье учитывается не только с физической точки зрения, но и в контексте психологического благополучия. Студенты подвергаются оценке относительно их эмоционального состояния, уровня мотивации и способности справляться с эмоциональными вызовами. Такой всесторонний подход к оценке





физической подготовленности студентов способствует формированию комплексного представления о здоровье и способности адаптироваться к переменам в современной жизни, что важно для их общего благополучия и успешного учебного процесса.

Эволюция методологических подходов к оценке уровня физической подготовленности студентов за последние десять лет свидетельствует о стремлении создать более сбалансированные и интегрированные методы оценки. Такие изменения направлены на учет индивидуальных особенностей, акцент на здоровье и устойчивости, а также использование современных технологий для повышения точности и обширности данных. Данный подход способствует более эффективному сопряжению физической подготовленности с всесторонним развитием студентов в условиях современной образовательной среды.

#### **Использованная литература:**

- 1.Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов: Монография / Р. Бака. - СПб.: НП "Стратегия будущего", 2008. - 140 с.
- 2.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.
- 3.Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
- 4.Геннадиевна, К. Г., И Гильфановна, К. С. (2022). Средства и методы формирования у учащихся положительного отношения к физическим упражнениям. Международный журнал исследований в области коммерции, информационных технологий, инженерии и социальных наук ISSN: 2349-7793 Импакт-фактор: 6.876, 16(10), 133-139.
- 5.Козлова, Г. Г. (2022). Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Ijodkor o'qituvchi, 2(24), 22-29.
- 6.Геннадьевна, К. Г. (2021). Легкая атлетика в системе физического воспитания студенческой молодежи. На междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 143-145).  
Рўзиева, М. (2023). Физиологические аспекты обучения детей физическим упражнениям. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 833-838





7. Козлова, Г. Г. (2023). Инновационные образовательные технологии в повышении профессионального спортивно-педагогического мастерства студентов. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(19), 38-42.
8. IB, M. INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY Page 1 IB M SC R| Volu me 2. Issu e, 8. (журнал ИБАСТО немецкий) ещё раз проверить (2024)
9. Козлова, Г. (2024). ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: НЕВИДИМЫЕ СВЯЗИ, ОЧЕВИДНЫЕ ВЫГОДЫ. *Молодые ученые*, 2(2), 10-15.
10. Козлова, Г. (2024). ПРОПАГАНДА И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 2(1), 35-39.
11. Козлова, Г. Г. (2024). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ. *THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD*, 3(1), 5-13.
12. Козлова, Г. Г. (2023). Педагогико-психологические основы развития волевых качеств у будущих преподавателей физической культуры. *Innovation in the modern education system*, 3(30), 199-204
13. Рўзиева, М. (2023). Теоритические исследования развития потенциала детей среднего школьного возраста. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(7), 366-370.
14. Рузиева, М. (2024). АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ. *Молодые ученые*, 2(2), 4-9.
15. Рузиева, М. (2024). СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 2(1), 40-46.
16. Ruzieva, M. (2024). EFFECTIVENESS OF USING GAME ELEMENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 2(1), 29-34.
17. Рузиева, М. К. (2024). ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. *THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD*, 3(1), 14-20

