НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ СУЩНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИВЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МЕЛИОРАТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

М. А Кдырова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В представленной статье затрагиваются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки специалистов для эффективной трудовой деятельности в различных отраслях народного хозяйства. Обращено внимание на ряд объективных трудностей влияющих на организацию и проведения учебных и секционных занятий в средне-специальных учебных заведениях. Рассмотрены возможности использования соответствующих классификаций для рекомендации отдельных видов спорта с целью комплексного решения задач профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся и студентов.

Ключевые слова: профессионально-прикладной, классификация, средне-специальных, эффективной, физической подготовленности, соответствующих, деятельности, рекомендации.

SCIENTIFIC-THEORETICAL ESSENCE OF PROFESSIONAL-PRIVATE PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF RECLAMATION DIRECTION

M. A. Kdyrova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The presented article touches upon the issues of professional-applied physical training of specialists for effective labor activity in various sectors of the national economy. Attention is drawn to a number of objective difficulties affecting the organization and conduct of educational and sectional classes in secondary specialized educational institutions. The possibilities of using the corresponding classifications for the recommendation of certain kinds of sports are considered for the purpose of a

comprehensive solution of the tasks of professional and comfortable physical fitness of pupils and students

Keywords: professionally applied, classification, secondary special, effective, physical fitness, appropriate, activities, recommendations.

ВВЕДЕНИЯ

Организация профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) учащихся и студентов в процессе их физического воспитания и особенно на учебных занятиях связана с рядом объективных трудностей, главными из которых являются: отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания; неподготовленность преподавателей физического воспитания для проведения отдельных разделов ППФП занимающихся; влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП; недостаточная физическая подготовленность поступающих в учебное заведение, затрудняющая реализацию некоторой части ППФП в учебное время [3,4,6,7].

Последнее положение является одним из существенных, так как основой физического воспитания учащейся молодежи (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами по этому разделу физического воспитания.

МЕТОДОЛОГИЯ И РЕЗУЛТАТЫ

Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности абитуриентов, погодных условий и др. требуют увеличения учебных часов на общую физическую подготовку, вынужденного сокращения других разделов программы физического воспитания, а следовательно, гибкого планирования и использования различных форм ППФП в системе физического воспитания студентов.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) учащихся к высокопроизводительному труду в различных сферах народного хозяйства осуществляется в средне-специальных учебных заведениях последующим основным направлениям [1,3,4,6,7]:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;

- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;

- приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям [2,4], второе - с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств [5,7], третье - с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с проблемой подготовки общественных физкультурных кадров для производства [1,3,6,7]. Указанные направления имеют достаточно глубокое научно-методическое обоснование в современной теории и методике физического воспитания и изложены в специальной литературе [2,3,4,6,7].

Организация ППФП учащейся молодежи в процессе их физического воспитания, и особенно на учебных занятиях связана с рядом объективных трудностей, главными из которых являются:

- отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания;

- неподготовленность преподавателей отделения физического воспитания для проведения отдельных разделов ППФП учащихся;

- влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП;

- недостаточная физическая подготовленность поступающих в учебное заведение, затрудняющая реализацию некоторой части ППФП в учебное время. Последнее положение является одним из существенных, так как основой физического воспитания учащихся и студентов (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами по этому разделу физического воспитания. Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности абитуриентов, погодных условий и др. требуют увеличения учебных часов на общую физическую подготовку, вынужденного сокращения других разделов программы физического воспитания, а следовательно, гибкого планирования и использования различных форм ППФП в системе физического воспитания студентов.

РЕЗУЛТАТЫ

Научно обоснованные рекомендации ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта [3,4,5,6,7] и материалы экспериментальных исследований позволили предложить обобщенную характери-

стику, группировку видов спорта и спортивных упражнений по их двигательной и функциональной направленности.

1-я группа - преимущественное совершенствование координации движений. К этой группе относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика, нетрадиционные виды гимнастики, прыжки в воду и подобные виды спорта. Упражнения 1-й группы развивают и совершенствуют у человека «мышечное чувство», проприоцептивный (двигательный) анализатор, способность к полной ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела, способствуют развитию отдельных групп мышц. К спортсменам этой группы предъявляются разносторонние требования в проявлении силы, быстроты, гибкости.

2-я группа - преимущественное достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, плавание, велосипедный спорт и т.д. Главная направленность этих видов спорта - достижение высокой скорости передвижения. Скорость передвижения по дистанции в каждом из видов 2-й группы зависит не только от совершенствования самих циклических движений (техники), но и от способности спортсмена преодолевать утомление.

3-я группа - совершенствование силы и быстроты движения. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижение максимальной величины силы. При их выполнении наибольшие нагрузки (и соответственное развитие) испытывает двигательный аппарат спортсменов. Это осуществляется в двух крайних вариантах. Первый - за счет совершенствования способности к максимальному увеличению перемещаемой при движениях массы, что характерно, например, для занятий тяжелой атлетикой. Второй - путем максимального увеличения ускорения при известной величине перемещаемых масс (метание, прыжки в легкой атлетике).

4-я группа - совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, спортивные единоборства, фехтование и т. п.), входящие в данную группу ациклических упражнений, направлены на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы со спортивным противником. Постепенно совершенствуется комплекс физических качеств и способность к внезапным действиям тренирующегося в этих видах. Физиологические нагрузки в процессе упражнений весьма переменны, но в целом они довольно значительны. Эмоции, связанные с упражнениями, тре-

буют специального внимания, поскольку они значительно усиливают влияние физических нагрузок на организм.

5-я группа - совершенствование управления различными средствами передвижения. Эта группа упражнений (мотоциклетный, водной моторный, конный спорт и др.) изучена в физиологическом отношении крайне недостаточно, хотя имеет бесспорно прикладное значение. Сами двигательные действия спортсменов являются ациклическими, преимущественно малой мощности, требующими для своего выполнения значительного напряжения центральной нервной системы из-за необходимости опережающих действий по отношению текущих движений и ситуаций. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу и для своего выполнения требуют достаточного проявления координации, быстроты, силы и выносливости.

6-я группа - совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.), поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени (при весьма малых энергетических затратах и небольшом диапазоне ациклических движений). Однако упражнения этой группы вызывают напряженность функций центральной нервной системы. В процессе этих упражнений развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий, с управлением действиями вообще.

7-я группа - воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье и др.). Физиологическое и педагогическое значение компонентов разнообразных многоборий не может быть сведено к простому суммированию эффекта от каждой из составляющих частей многоборья.

ОБСУЖДЕНИЕ

Каждое сочетание различных видов упражнений оказывает особое действие на организм, подлежащее, как частному, так и комплексному изучению и сопоставлению.

Опираясь на данную классификацию и основные методические положения, определяющие совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических и специальных качеств отделениями профессионального колледжа и факультета физического воспитания вузов могут обоснованно

проводить направленный подбор видов спорта в целях решения проблемы ППФП учащихся и студентов различных специальностей.

Здесь будет уместно еще раз подчеркнуть прикладное значение спортивной подготовки вообще - элемент сознательности в занятиях, сопряженный с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяет использовать спорт для совершенствования наиболее важных в современном производстве психофизиологических функций, психологической закалки людей, воспитания необходимых моральных качеств. Все это особенно ярко выражено в командных видах спорта и в командных спортивных соревнованиях, проведение которых в учебных заведениях предпочтительней перед личными первенствами [3,4,5,6,7].

Широкое применение различных видов спорта в процессе ППФП учащихся и студентов оправдано также высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской спортивных занятий молодежи. Однако если такая спортивная тренировка проводится с целью подготовки учащихся к их профессиональной деятельности, то должна быть обеспечена ее доступность для каждого учащиеся вне зависимости от степени его способностей к данному виду спорта.

В то же время следует учитывать, что «спортивный метод» не может являться единственным методом при решении всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за его недостаточной избирательности. Кроме того, нельзя не признать справедливыми замечания ряда авторов [3,4,6,7] о том, что неправильная постановка учебной и тренировочной работы может из самого прикладного вида спорта выхолостить его прикладную сущность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследователей показали, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения - это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно.

Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направлено и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания учащихся.

Такими группами средств ППФП студентов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

REFERENCES

1. Бадалова, Б. Т. (2019). Литература как метод преподавания иностранного языка. *Молодой ученый*, (6), 197-198.
2. Зиядуллаевна, Н. Г., & Тахировна, М. Т. (2020). Обучение студентов к инновационной педагогической деятельности на основе кластера. *Суз санъати,(3)*.
3. Рустамова, С. Э. (2020). Применение технологии полного усвоения знаний в высшем образовательном учреждении. *Academic research in educational sciences*, (3).
4. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
5. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
6. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).
7. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
8. ПЎЛАТОВ, С. (2020). 14-16 ёшли футболчилар ҳужумларини ташкил қилишларида ҳажм ва сифат кўрсаткичларини таҳлили. *Фан-Спортга*, (3), 26-28.

9. Masharipova, R., Togaynazarov, S., Pakhrudinova, N., Khasanova, G., & Abdurahimo, B. (2020). The main factors of formation and physical culture in society. *Systematic Reviews in Pharmacy*, *11*(12), 615-621.
10. Люлина, Е. С., & Мирзакулов, Ш. А. (2019). Эффективность применения таксономии Блума в педагогическом процессе вуза (на примере направления" спортивная деятельность"). *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, *4*(2).
11. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов (в примере волейбола). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Juraev, A. M. (2020). Process of the transformation of peacefulness into moral need of spiritual ascension. *International Journal of Psychosocial Rehabbilitation*, 4396-4401.
13. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалютановый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).
14. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.
15. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.
16. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.
17. Владимировно, У. И. (2021). Бадиий гимнастикада спортчи қизларнинг предметлар билан ўзаро ҳаракатининг индивидуал биомеханик хусусиятлари (сифатлари, имкониятлари). *Academic Research in Educational Sciences*, *2*(1).
18. Abdukhalilova, D. (2019). The formation of double words and their place in linguistics. *Proceedings of the scientific-practical conference "Young philology of Uzbekistan - 2019"*, *1*(30), 172-173.
19. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German and Uzbek languages. *"Current issues of foreign philology and linguodidactics"*, *1*(30), 111-113.

20. Abdukhalilova, D. (2020). Morphological features of double words in German. *Scientific discussion: problem solving and achievement. proceedings of the republican scientific-practical conference*, 117-118.
21. Хайитов, О. Э., & Эшбоев, А. О. (2019). Спортивный маркетинг в Узбекистане: проблемы и перспективы. *Economics*, (5 (43)).
22. Eshboevich, H. O. (2020). Modeling The Psychological Competence Of Higher Education Leaders (In The Example Of Mid-Level Management Staff). *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, *2*(08), 55-61.
23. Hayitov, O. E. (2020). Levels of leader psychological competence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *8*(10).
24. Загорский. Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. Теория и методика физической культуры. М. 1991. -177 с.
25. Гимнастика: Учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / [М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 5-е изд., стер. -М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2008. - 448 с.
26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально - прикладных форм физической культуры). - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
27. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред Ю.Д. Железняка. – 2-е изд. испр. –М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 384 с.
28. Усманходжаев Т.С, Акрамов Ж.А., Усманходжаев С.Т. Физическое воспитание. Учебное пособие для академических лицеев и профессиональных колледжей. Издательско-полиграфический дом «O'QITUVCHI». Ташкент. 2006. -206 с.
29. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. - 464 с..
30. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.