ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723

О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

О. Х. Абдалимов
к.п.н., доцент кафедры физической культуры
Ташкентского университета информационных технологий
имени Мухаммада аль-Хорезмий

Р. Н. Холмуратов
ассистент кафедры физической культуры
Ташкентского университета информационных технологий
имени Мухаммада аль-Хорезмий

АННОТАЦИЯ

Физическая культура является одной из гуманитарных составляющих, которая направлена на подготовку и поддержание физического и психического здоровья занимающихся. Развитие и совершенствование основных физических качеств, а также сохранность контингента студентов обучающихся в высших образовательных учреждениях Республики Узбекистан является приоритетной задачей для преподавателей физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, физические качества, физическое воспитание.

ABOUT THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE CLASSES OF FIZICHESKOY PODGOTOVKOY

O. K. Abdalimov
Candidate of Pedagogical Sciences
Associate Professor of the Department of Physical Culture
Tashkent University of Information Technologies
named after Muhammad al-Khorezmiy

R. N. Kholmuratov
Assistant of the Department of Physical Culture
Tashkent University of Information Technologies
named after Muhammad al-Khorezmiy

ABSTRACT

Physical culture is one of the humanitarian components, which is aimed at preparing and maintaining the physical and mental health of those involved. The development and improvement of basic physical qualities, as well as the safety of the contingent of students enrolled in higher educational institutions of the Republic of Uzbekistan is a priority task for teachers of physical training.

Keywords: physical training, physical fitness, physical qualities, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Прочной основой для дальнейшего развития сферы физической культуры и спорта стал принятый 24 января 2020 года Указ Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». [1]

Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. Взаимосвязи физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества весьма сложны и не одинаковы в различных формациях [2, 181]. Актуальность темы связана с необходимостью решения проблем развития физической культуры и спорта как важной составной части здорового образа жизни юношей и девушек студенческого возраста. Общие закономерности функционирования физического воспитания, отражающие характер взаимодействия его со средой, можно сформулировать следующим образом: физическая подготовка, являясь подсистемой общества, формируется и изменяется под воздействием общекультурных, материальных и социальных условий жизни общества и обусловленных ими потребностей, и в процессе функционирования оказывает воздействие на социально-демографические группы [3, 426].

Проблема физической подготовленности студентов высших учебных заведений Республики Узбекистан в современных условиях остается актуальной. Оканчивая школу, лишь 23% выпускников имеют I (первую) группу здоровья и хорошую физическую подготовленность, 41% справляется с программой физической подготовки, имея средний оценочный балл 3,3; а 36% абитуриентов выходят из школы с III (третьей) группой здоровья и ограничением на физические нагрузки [4, 125]. Преподаватели дисциплины «Физическая

культура» высших образовательных учреждений также отмечают переходящую со школьной скамьи проблему слабой физической подготовленности студента, влияющую на дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств будущего высококвалифицированного специалиста, непосредственно на сохранение здоровья контингента обучающихся. Естественными направлениями решения выявленной проблемы является развитие физических качеств, совершенствование физической подготовленности в процессе физической подготовки студенческой молодежи. Уколов А.В., Жернаков Д.В., Лагунов А.Н., 2014 г. Под категорией «физическая подготовка» в физической культуре понимается целенаправленный процесс улучшения физического развития и функционального состояния студента, повышения уровня физической подготовленности, осуществляемый в условиях учебно-профессиональной деятельности. Следовательно, физическая подготовленность является основным результатом процесса физической подготовки, определяющим качественно новое состояние организма человека (студента). Чтобы определить уровень физической подготовленности, необходимо выявить степень развития основных физических качеств [5]. Под основными физическими качествами подразумевают различные способности организма, обеспечивающие его двигательную активность.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление (или противодействовать ему) за счет мышечного напряжения. Сила имеет важное значение в обеспечении успешной деятельности, как в быту, так и в трудовой деятельности. Силовые способности проявляются в общей и специальной силовой подготовленности. В общем плане - каждому человеку необходимо иметь развитую мышечную систему для обеспечения повседневной двигательной активности, работы с тяжестями. Задача силовой подготовки состоит в том, чтобы на базе общей силовой подготовленности преимущественно развивать наиболее необходимые для служебной деятельности мышцы и мышечные группы.

Ловкость – это интегральная способность рационально выполнять необходимые движения, а также успешно действовать при решении неожиданно возникшей новой двигательной задачи. Синонимом ловкости можно считать термин «координационные способности». В быту ловкость часто называют сноровкой. Движения сноровистого человека отличаются точностью, соразмерностью по силе и амплитуде. При выполнении физических упражнений

часто говорят о технике, под которой понимают такие способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с большей эффективностью.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия за минимально короткий отрезок времени в данных условиях. Быстрота появляется в экстренном реагировании на ситуацию, требующую срочных двигательных реакций, а также способности обеспечивать скоротечность процессов в организме, от которых зависят скоростные характеристики движений. Поэтому говорят о «быстроте двигательной реакции» и «быстроте движений» (одного или цикла - под последним понимают темп движений).

Выносливость – способность противостоять утомлению в процессе активной двигательной деятельности. Выносливость является многоплановым понятием, в целом, характеризующим способность организма достаточно длительное время преодолевать физическое напряжение без заметного снижения интенсивности деятельности. Для достижения успеха в развитии и совершенствовании физических качеств обучающихся студентов, а также сохранения здоровья этого контингента, необходима организация систематической тренировки, в которой будут рационально использоваться различные методы физического воспитания.

Равномерный метод – непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности, применяемый, в основном, для развития общей выносливости. Общая выносливость выражается в таком функциональном состоянии организма, которое характеризуется повышенной дееспособностью его органов и систем и в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной систем.

РЕЗУЛЬТАТ

К упражнениям по развитию общей выносливости, укрепляющим мышечную, сердечнососудистую и дыхательную системы, относятся: бег, ходьба, передвижения на лыжах, плавание, гребля и различная физическая работа. Общая выносливость воспитывается в результате постоянных, систематических упражнений. На практике, равномерный метод применяется в подготовительном периоде учебно-практических занятий (врабатывание), для активного отдыха. Занятие проводится на достаточно высоком функциональном уровне (частота сердечных сокращений (ЧСС) — 140-160 уд/мин), продолжительность работы значительно увеличивается (от 15 - 20 мин до 50 минут), интенсивность - повышается умеренно. Переменный метод

подразумевает выполнение непрерывной работы в различном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью. Такая работа предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма обучающегося. Данный метод применяется для развития общей и специальной выносливости.

Специальная выносливость связана со специальными навыками, выражающимися в настроенности нервной системы на специфическую деятельность. Эта настроенность дает возможность быстро и точно реагировать на быстро изменяющиеся положения, концентрировать и соизмерять свое внимание и усилия только в нужных направлениях, действовать расчетливо и экономно, сохраняя свежесть сил [3].

ОБСУЖДЕНИЕ

Переменный метод позволяет варьировать динамику нагрузки и корректировать ее, повышать интенсивность упражнений. Продолжительность работы значительная — от 20 до 80 минут. При использовании метода совершенствуются аэробные и анаэробные процессы, а также способность противостоять утомлению. Разновидностью переменного метода являются фартлек (от шведского — «игра скоростей») — интенсивный бег на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, со сменой скоростей («рывками») на отдельных участках.

Повторный метод – многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после занятий. Применяется для совершенствования скоростно-силовых качеств, специальной выносливости в виде бега с максимальной скоростью и повторением отрезков. Повторный метод оказывает существенное тренирующее воздействие на обучающихся.

Интервальный метод представляет собой повторение работы достаточно высокой мощности при определенных, регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые проделываются на фоне утомления. Подобное занятие способствует повышению подготовленности обучающегося за счет использования всех функциональных резервов организма. ЧСС может быть очень высокой (до 200 и более уд/мин), а к концу паузы отдыха — 120-140 уд/мин.

Интервальный метод применяется для развития выносливости, силы, скоростной выносливости, быстроты. Можно констатировать, что интервальный

метод — один из важных способов повышения тренированности, совершенствования таких качеств, как скорость и выносливость, и способствует индивидуальному дозированию нагрузки.

Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, копирующих соревнования, содержащие элементы максимальных напряжений, что позволяет адаптироваться организму к тем нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их. Условия соревнований на учебном занятии, их моделирование, вызывают более глубокие функциональные сдвиги, воздействуют на психику обучающихся, приспосабливают организм занимающихся спортом к будущим стартам. Этот метод успешно применяется в учебно-тренировочном процессе для воспитания психической устойчивости, формирования психической готовности к соревнованиям, сравнения своей подготовленности с подготовленностью соперников.

ВЫВОД

Игровой метод широко применяется при проведении занятий со специально создаваемыми игровыми условиями, при выполнении всевозможных упражнений, приемов и действий. В беге — это проведение различных эстафет. Особой формой организации учебно-практических занятий является круговая тренировка. В ее основе лежит многократное последовательное выполнение относительно простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Круговая тренировка позволяет с помощью различных тренажеров, приспособлений, снарядов избирательно воздействовать на недостаточно развитые мышечные группы для выполнения основных действий определенного вида спорта. В качестве упражнений применяются различные наклоны, приседания, выпрыгивания, поднимания туловища и т. п. В целом, анализ решения проблемы физической подготовленности обучающихся высших учебных заведений и сохранности контингента на начальном этапе обучения показал важность развития и совершенствования отдельных физических качеств, как составной части физического воспитания здорового студента.

REFERENCES

1. Президент Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в

Республике Узбекистан», Указ Президент Республики Узбекистан от 24 января 2020 года
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов-н/Д: Феникс, 2003. - С. 181.
3. Сластенин В.А., Исаев Е.Н., Шиянов И.Ф. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. / Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. – С. 426.
4. Антипин В.Б. Формирование мотивации занятия боксом у юношей путем удовлетворения актуальных потребностей: дис. канд. пед. наук. - Омск, 2006. - С. 125.
5. Уколов А.В., Жернаков Д.В., Слепов А.Н., Шишкин С.Н. Методика физической подготовки в ВУЗах ГПС МЧС России / Под общей ред. В.С. Артамонова. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2013. – 124 с.