ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Фарход Турахонович Машарипов
УрГУ, заведующей кафедрой
farhod0972@inbox.ru

Маъмур Тохир Угли Бекчанов
УрГУ, магистр mamur@gmail.uz

Шодлик Ибодуллаевич Абдуллаев
УрГУ, студент
abdullayevshodlik4@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Для каждого из культивируемых видов спортивной деятельности в высших образовательных учреждениях необходимо определить цель, задачи, разработать средства, формы и сквозной образовательно-тренировочный комплекс для внедрения в практическую деятельность кафедр физического воспитания. Осуществить это возможно только на основе разработки и применения новых образовательно-тренировочных технологий, направленных на осознанную, личностно мотивированную двигательную деятельность студентов в избранном виде спорта.

Ключевые слова*:* физическое воспитания, студентов, учебно-тренировочном процессе, физического развития, физического развития.

PROBLEMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Farhod Turakhonovich Masharipov
Head of the department, Urgench State University
farhod0972@inbox.ru

Mamur Tokhir ogli Bekchanov
Master student, Urgench State University
mamur@gmail.uz

Shodlik Ibodullaevich Abdullayev
Student, Urgench State University student
abdullayevshodlik4@gmail.com

ABSTRACT

For each of the cultivated types of sports activity in higher educational institutions, it is necessary to determine the goal, objectives, develop means, forms and end-to-end educational and training complex for implementation into practical activities of the Department of Physical Education. This can be done only on the basis of the development and application of new educational and training technologies aimed at the conscious, personally motivated motor activity of students in the chosen sport.

Key words: physical education, students, educational and training process, physical development, physical development.

ВВЕДЕНИЯ

В современной системе высшего образования на основе Национальной модели и программы по подготовке кадров, глубоко затронули актуальные проблемы студенческой молодежи. В соответствии с указанным концептуальным документом образовательные учреждения принимают необходимые меры для сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. Обеспечиваются условия для реализации оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса, внедрения норм здорового образа жизни. Совершенствуются организационно-методические подходы к повышению медико-гигиенической культуры обучающихся, росту их физкультурно-спортивной активности, уровня физического развития и подготовленности.

Важнейшая роль в общем и профессиональном образовании студенческой молодежи принадлежит физическому воспитанию как учебной дисциплине и как одной из подсистем целостного педагогического процесса. Однако существующая инфраструктура физического воспитания студентов, построенная на основе традиционных положений и действующих организационно-методических программ, не обеспечивает в полной мере решения главной цели - эффективного оздоровления, образования и воспитания студентов с позиции осознанной обязательной двигательной деятельности и личностных потребностей в решении важнейших задач всестороннего развития личности [1,2,3].

Одним из путей решения данной проблемы является переориентация целевых программ различных видов физической культуры на максимально возможное удовлетворение потребностей каждого студента (личностных ориентаций, интересов и личных целей), на возможно более полный учет уровня физического развития и подготовленности, целенаправленное использование учебно-тренировочных нагрузок, соответствующих избранному виду двигательной деятельности.

Для каждого из культивируемых видов спортивной деятельности в высших образовательных учреждениях необходимо определить цель, задачи, разработать средства, формы и сквозной образовательно-тренировочный комплекс (охватывающий учебный и внеучебный процессе) для внедрения в практическую деятельность кафедр физического воспитания.

Осуществить это возможно только на основе разработки и применения новых образовательно-тренировочных технологий, направленных на осознанную, личностно мотивированную двигательную деятельность студентов в избранном виде спорта, что обеспечит оптимизацию процесса развития физического потенциала студентов, их профессионально-прикладной подготовки. Все вышеизложенное и обуславливает актуальность предпринятого исследования.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Физическое воспитание в вузах нефизкультурного профиля представлено как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности студента. Оно обеспечивает необходимый уровень развития у молодежи социально-биологических аспектов жизнедеятельности и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности студентов. Являясь обязательным разделом педагогического компонента образования, физическое воспитание способствует гармонизации телесно-духовного единства студентов, обеспечивает в учебно-тренировочном процессе формирование у них представления о таких общечеловеческих ценностях, как здоровье, физическое и психическое благополучие, повышает уровень физической культуры студентов.

Исследователи, изучающие проблему физического воспитания учащейся молодежи, подчеркивают, что оно должно занимать достойное место в обучении и профессиональной подготовке студенчества [4,5]. Процесс этот складывается из учебных, секционных и самостоятельных занятий студентов физической культурой, спортом и туризмом, а также из участия их в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в свободное от учебы время, в выходные дни, в период каникул, во время педагогической и производственной практик, в студенческих спортивно-оздоровительных лагерях.

Однако исследования последних лет показали, что двигательная активность и, как следствие, физическая подготовленность студентов неспециализированных вузов находятся на недостаточном уровне.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что период обучения в вузе совпадает у девушек с окончанием физического и функционального

формирования организма. Сенситивные периоды формирования двигательных качеств уже пройдены, и их развитие может происходить только в результате целенаправленных педагогических воздействий. В то же время физическая культура в вузе при соответствующей организации учебного процесса может преподаваться на более высоком уровне и восприниматься студентами более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества.

Анализ имеющейся научной и научно-методической литературы, посвященной проблеме организации физического воспитания студенток неспециализированных вузов, показал, что к этой проблеме приковано пристальное внимание многих специалистов и преподавателей физического воспитания вузов.

Современная наука располагает обширными данными об организации учебного процесса на кафедрах физического воспитания, о развитии физических качеств и технической оснащенности волейболисток различной квалификации, но вопросы оптимальной двигательной активности студенток с учетом интереса к виду спорта изучены недостаточно.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Так, была установлена низкая активность студенток на занятиях по общей физической подготовке. Как правило, подавляющее число студенток после окончания обязательного курса прекращает заниматься физическими упражнениями. Занятия по общей физической подготовке зачастую сковывают творчество преподавателя, не позволяют рационально использовать знания по своей специализации. Преподаватели физического воспитания вузов давно заметили, что интерес студентов к занятиям конкретным видом спорта создают лучшие предпосылки для усвоения учебной программы по физическому воспитанию. К сожалению, до настоящего времени в вузах еще не выработано единого подхода к обучению студенток волейболу. Анализ данных анкетного опроса преподавателей вузов и учебной документации кафедр физического воспитания показал, что имеющееся расхождение в планировании занятий по волейболу касаются не только объема, но и содержания учебного материала. Подчеркивается, что план занятий по волейболу должен тщательно разрабатываться с учетом конкретных условий каждого вуза, обеспечивая единство педагогического процесса, последовательность и систематичность круглогодичной тренировки.

Несмотря на большое количество литературы, посвященной организации работы по физическому воспитанию в вузах, педагогический подход по совершенствованию двигательных качеств с учетом интересов студенческой молодежи к тому или иному виду спорта освещен недостаточно полно.

Оценивая в целом рост спортивных достижений в игровых видах спорта, в частности, в волейболе, можно сказать, что он обусловлен комплексным влиянием морфологических, педагогических, психологических факторов. Одним из определяющих факторов является направленность тренировочных воздействий, рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства повышается, являясь базой для высоких спортивных достижений.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В настоящее время все больше исследователей, тренеров и преподавателей физической культуры приходят к выводу, что существующие программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений не способствуют решению задач оздоровления, развития и совершенствования основных двигательных качеств [1,8].

Слабая заинтересованность основной массы молодежи, обучающейся в неспециализированных вузах, в постижении ценностей физической культуры и спорта, укреплении своего здоровья, осознании роли двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных целей является причиной систематических пропусков учебных занятий по физической культуре, снижения уровня физического статуса студентов [4,6].

В рамках обязательной регламентированной программы по физическому воспитанию исключается реальная возможность обеспечить достаточный уровень физической подготовленности, происходит регресс в развитии физических качеств, снижаются адаптивные возможности организма, растет заболеваемость. Недостаток физической активности девушек приводит к росту заболеваемости, снижению эффективности учебного. Однако использование двигательных нагрузок, превышающих возрастную индивидуальную норму, приводит к истощению резервов адаптации организма, снижению его резистентности и компенсаторных возможностей. Поэтому в настоящее время необходима разработка эффективных средств и методов физического воспитания студенток с разным уровнем развития двигательных способностей и индивидуальных предпочтений.

Таблица 1

Показатели физического развития и двигательной подготовленности студенток (n=46)

Показатели	$\overline{X}$	min	max	$\pm\sigma$	S_x	V%
Длина тела, см	170,4	160	177	4,26	0,63	2,5
Длина верхней конечности, см	71,2	66	79	3,49	0,51	4,9
Длина нижней конечности, см	94,3	86	100	4,81	0,71	5,1
Окружность грудной клетки, см	85,2	75	90	5,79	0,85	6,8
Обхват голени, см	34,7	31	37	2,01	0,30	5,8
Обхват бедра, см	51,6	47	58	2,79	0,41	5,4
Масса тела, кг	62,8	54	72	4,52	0,66	7,2
Функциональная проба, отн.ед	36,7	62	24	9,51	1,40	25,9
Сила кисти, кг	37,5	29	47	4,50	0,66	12,0
Бег 30 м, с	5,1	4,7	5,6	0,22	0,03	4,4
Бег 1000 м, мин/с	4.57	4,2	5.32	0,28	0,04	6,1
Челночный бег 30 м, с	9,3	8,4	10,2	0,71	0,10	7,6
Прыжок в высоту, см	48,6	41	57	3,99	0,59	8,2
Прыжок в длину с места, см	192,5	165	230	14,82	2,18	7,7
Бросок набивного мяча 1 кг,м	10,2	8,4	14,2	1,45	0,21	14,2
Подъем туловища за 1 мин., кол-во раз	26,4	18	34	4,33	0,64	16,4
Подача, кол-во раз	5,9	3	9	1,28	0,19	21,7
Передача, кол-во раз,	5,1	2	8	1,25	0.18	24,6
Нападающий удар, кол-во раз	4,4	3	7	0,81	0,12	18,5
Блокирование, кол-во раз	4,8	2	7	1,24	0,18	26,0
Экспертная оценка игровой деятельности	3,3	1	5	1,00	0,15	30,3

Проведенные исследования общей физической подготовленности студенток подтверждают неблагополучное положение в области вузовского физического воспитания. Анализ результатов полученных данных по относительной шкале физической подготовленности показал, что общий уровень развития физических качеств у 17-18-летних студенток высших учебных заведений отстает от

общепринятых норм, что свидетельствует о необходимости корректировки учебно-тренировочного процесса и акцентированного развития отстающих физических качеств (таблица 1).

ОБСУЖДЕНИЕ

Многие студентки занимаются физической культурой только на занятиях в вузе, то есть один раз в неделю, в основном для получения рейтинга. При этом отмечается большое количество пропусков учебных занятий, их низкая эффективность, в результате чего выявлен регресс в развитии физических качеств у студенток [7]. Сложившаяся ситуация, по заключению ряда специалистов в данной сфере деятельности является следствием недостаточной разработки культурологического аспекта физкультурной деятельности студенток вузов, односторонней ориентации физического воспитания на физическое развитие при недооценке интеллектуальной и духовной сфер жизни молодежи [3,5].

В этой связи создание педагогической системы формирования потребности у студенток в физической культуре становится важнейшей предпосылкой развития инновационных процессов в этой области культуры.

Многие исследователи изучали мотивы и предпочтения учащейся молодежи в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее распространенным методом, позволяющим определить мотивы занятий той или иной деятельностью, является анкетирование. Проведенное анкетирование студенток показало, что большинство девушек осознают важность занятий физической культурой и спортом, однако занимаются лишь эпизодически. Их не устраивают учебные занятия в вузе, более предпочтительной формой двигательной деятельности студентки считают дополнительные занятия, проводимые в более удобное время.

Это открывает широкие возможности использования волейбола в качестве основного средства физического воспитания, так как волейбол в вузе является составной частью занятий в учебных отделениях, а также одним из основных видов спорта на отделении спортивного совершенствования.

Занимаясь волейболом в вузе, студентки, в соответствии с требованиями программы, на теоретических занятиях получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры и основами методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На практических занятиях по волейболу студентки укрепляют свое здоровье, развивают специальные

физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальном учебном отделении. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством, а игру в волейбол с облегченным мячом можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам даже для лечения тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. При применении правильной методики занятий волейболом у занимающихся сердечный ритм становится реже, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны быть широко использованы в работе со студентами, имеющими различный уровень физической подготовленности. Для наиболее эффективного решения задач, стоящих перед тренерами и преподавателями, занимающимися с различным контингентом студентов, учебные программы должны составляться с учетом их индивидуальных показателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для совершенствования процесса физического воспитания в вузе необходимо максимальное привлечение студенток к секционным занятиям. Осуществлять формирование учебно-тренировочных групп целесообразно по уровню морфофункциональной, физической и технической подготовленности занимающихся при помощи разработанной интегральной шкалы физического состояния.

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секций необходимо уделить должное внимание следующим основным положениям:

– непрерывность и круглогодичность организации процесса тренировки;

– четкое определение задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;

– определение для каждой группы средств и методов физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией занимающихся и задачей дальнейшего роста их спортивного мастерства;

– определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;

– организация врачебного и педагогического контроля;

– определение уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся в зависимости от их спортивной квалификации.

При планировании тренировочных занятий следует учитывать специфику организации учебного процесса в вузе и обратить внимание на регулярные занятия студентов не только в течение семестра, но и в дни экзаменационной сессии, а также на самостоятельную работу в каникулярное время.

Самостоятельные занятия в сочетании с основными способствуют непрерывности тренировочного процесса, его целенаправленности и в конечном итоге улучшению физической подготовленности волейболисток.

REFERENCES

1. Кошбахтиев И.А. Средства информатизации образовательного и учебно-тренировочного процессов по физическому воспитанию студентов, спортсменов // Фан-спортга. – Ташкент, 2005.-№1.- С. 13-16.
2. Ханкелдиев Ш. Физическая подготовленность учащейся молодёжи. Т.: Медицина, 1996.- 205 с.
3. Сейтхалилов Э.А. Оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях общего среднего образования: дис…. д-ра.пед.наук в форме научного доклада. – Т., 2000 - 61 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2001. - 240 с.
5. Roure R., Collet C., Deschaumes-Molinaro C., Dittmar A., Rada H., Delhomme G., Schutz L.K. Volleyball. Phys Med Rehabil Clin N Am 1999 Feb; 10 (l): 19-34.
6. Aissa Benhaddad A, Bouix D, Khaled S, Micallef JP, Merrier J, Bringer J, Bran Biomechanical effects of fatigue during continuous hurdle jumping. J Sports Sci 1993 Dec; l l (6): 503-9.
7. Айрапетьянц Л.Р., Машарипов Ф.Т. Динамика показателей физической и спортивно-технической подготовленности студенток-волейболисток // Фан-спортга. – Ташкент, 2007.- №1.- С. 25-29.
8. Губа В. П. Нетрадиционные технологии и условия раскрытия резервных возможностей человека. – Смоленск, 1999.- 120 с.