

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Хамраева З.Б.

*Преподаватель кафедры физическая культура и спортивная деятельность
Ташкентского государственного экономического университета*

hamraevazuhro4@gmail.com

Аннотация. данная статья показывает исследования, которые выявили, что использование спортивных игр в учебном процессе спортивно-ориентированной направленности констатирует факт о положительном влиянии их в учебном процессе студентов.

Ключевые слова: спортивные игры, футбол, баскетбол, аэробика.

Для проведения занятий по физическому воспитанию в ВУЗе в начале учебного года на основании ряда объективных показателей распределяются на четыре учебных отделения основное, подготовительное, специальное и спортивное. Для каждого отделения характерна своя целевая и содержательная направленность занятий, а также особенность комплектования. Существует две группы критериев для распределения студентов по отделениям:

1) Результаты медицинского обследования (при поступлении в ВУЗ в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физического развития и зачисляет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

2) Уровень физической и спортивно-технической подготовленности определяет преподавателем физического воспитания на первых занятиях по данным контрольных тестов и нормативов вузовской рабочей программы по физическому воспитанию. Учитываются также результаты собеседования позволяющие выявить физкультурно-спортивные интересы и желания студента.

Исследованием отечественного ученого доказано, что использование для девушек в спортивно-ориентированном физическом совершенствовании оздоровительной аэробики, обеспечивает улучшение здоровья.¹ В то же время группа авторов отмечают, что здоровьесберегающие системы в вузах оказались не эффективной, так как они направлены на сохранение и сбережение здоровья, а необходима здоровьеразвивающая технология.²

Методика физкультурно-оздоровительных занятий у юношей разработана с использованием игровых средств мини-футбола. Автор отмечает, что при занятии мини-футболом происходит адаптация организма к работе в анаэробных и аэробных условиях. Характер физической нагрузки во время игры в мини-футболе способствует развитию аэробно-

¹ Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов: Дис. ... к.п.н. (PhD) 2011-Чирчик-137С.

² Бабичева И.В., Эрдонов О.Л, Исмагилов Д.К. Инновационные педагогические технологии в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. Сборник тезисов международной научно – практической конференции. “Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта” 14-15 ноября 2008года С.12-13.



анаэробных возможностей организма, основные задачи оздоровительной тренировки во время занятий мини-футболом успешно решены.³

Баскетбол является средством всестороннего-развития и отмечается с одной стороны многогранным проявлением основных двигательных качеств, а с другой своеобразным влиянием на физическое развитие студента. Содержание игры в баскетбол-практически направлена на смену атакующих и защитных действий, во время игры выполняется большое количество упражнений максимально (рывки в быстрый прорыв и возвращения к защите). За время игры баскетболист пробегает от 5-7 км, 40% из них в максимальном, темпе ЧСС во время матча колеблется в пределах 115-182 уд/мин, в среднем 114 уд/мин. Двигательная активность при игре в волейбол, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки характерные для мини-футбола, баскетбола и гандбола. Увеличивается ЧСС во время матча достигает 125-199 уд/мин, среднее значение составляет 169 уд/мин.⁴

Педагоги Тульского государственного социально-педагогического университета высказывают следующее мнение по данным медицинских исследований, бадминтон помогает укрепить не только физические качества, но и улучшает эмоциональное состояние играющего. Массовое развитие этого вида спорта помогает добиться физического совершенства, укрепить здоровье и обеспечить творческую направленность студенческой молодежи⁵. Автор приводит показатели психофизических качеств студентов⁶.

Исследователь отмечает, что технология использования гандбола в учебном процессе студентов показала высокую эффективность, которая выразилась в достоверном улучшении данных физического развития (с правой и левой кистей на 10% выносливости-9,4%, скоростно-силовых качеств – 9,4%.⁷

На основании приведенных исследований выявлено, что использование спортивных игр в учебном процессе спортивно-ориентированной направленности констатирует факт о положительном влиянии их в учебном процессе студентов. Таким образом, можно заключить, что физическое воспитание спортивно-ориентированной направленности является эффективной формой физической культуры студенческой молодежи. В то же время такая спортивная игра как бадминтон не нашла своего места в учебном процессе. Для чего необходимо проведение педагогического эксперимента особенно с участием девушек.

В ВУЗах Российской Федерации разработана учебная программа по использованию спортивных игр в учебном процессе по физическому воспитанию. Так в Омском государственном техническом университете проводился педагогический эксперимент по тестированию физической подготовленности юношей, занимающихся в учебных группах по волейболу, баскетболу и футболу⁸. Тестирование проведено через год занятий избранными видами спорта, показано отсутствие достоверных различий между начальными и конечными среднестатистическими результатами, что говорит о том, что в учебном процессе использованы

³ Исмагилов Д.К. Программа спортивно – ориентированного физического воспитания средствами мини – футбола // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2016.-№12.-С.49-52.

⁴ Эрдонов О.Л., Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов: учебное пособие – Т. 2012 96с.

⁵ Дедловская М.В., В.Л.Крайник, Мифтахов Т.Ф. Экспериментальное исследование совершенствования скоростно-силовых способностей бадминтонистов 14-15 лет. Известия ТулГУ.Физическая культура. Спорт. 2019. Вып.1

⁶ Камалиева Н. Ю, Исаков Н.Г., Шалавина А.С. Бадминтон для начинающих. Уч.мет.пос. Казань. 2021-58С.

⁷ И.Ю.Разуваева Совершенствование физического воспитания студентов средствами гандбола: дис. ... д.п.н. (PhD) Чирчик-2023.-169С.

⁸ Мудриевская Е.В. Физкультурно – спортивные интересы студентов первого курса высшего учебного заведения / Е.В.

Мудриевская // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы: сборник материалов VI научно – практическая конференция, посвященная 100-летию юбилею университета. – Омск: Омский государственный университет имени П.А. Столыпина, 2017. – С. 134-137.



неэффективные упражнения. В Кубанском государственном технологическом университете проводилось анкетирование студентов 1-4 курсов по причине пропуска занятий: определены факторы, являющимися важными в развитии мотивации у студентов: физическое и психологическое состояние; студентам наскучивает каждый день одно-привлечение студентов к занятиям физической культурой, но и оздоровления молодежи в целом⁹. Бадминтон благоприятно влияет на анатомио-физиологическую структуру человека. Ему присущи следующие характеристики: быстрота передвижения и быстрота выполнения технических приемов, быстрота мышления, увеличение количества поставленных ударов.

Тестирование проводилось по следующим испытаниям:

1) Челночный бег 3x10 м (средний показатель у юношей 7.8 с «хорошо», а у девушек 9.0 с оценкой «удовлетворительно»;

2) Прыжки на скакалке (за минуту юноши- 123 прыжка «удовлетворительно», а у девушек -143 прыжка «хорошо»;

Авторы считают, что введение в учебный процесс вуза в программу физическое воспитание по спортивной игре бадминтон, будет способствовать развитию физических качеств и личностных качеств студенток.

В системе высшего образования Республики Узбекистан получило признание и распространение спортивно-ориентированное физическое воспитание у девушек (оздоровительная аэробика И. В. Бабичевой¹⁰, национальная борьба «Жанг-санъати»). При организации констатирующего педагогического эксперимента по бадминтону по выбору студенток 1-курса ташкентского экономического государственного университета, согласно результатам опроса 100% респондентов одобрили внедрению спортивной игры бадминтон в учебный процесс.

Литература

1. Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию студенток: Дис. ... к.п.н. (PhD) 2011-Чирчик-137С.
2. Бабичева И.В., Эрдонов О.Л., Исмагилов Д.К. Инновационные педагогические технологии в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. Сборник тезисов международной научно – практической конференции. “Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта” 14-15 ноября 2008года С.12-13.
3. Исмагилов Д.К. Программа спортивно – ориентированного физического воспитания средствами мини – футбола // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2016.- №12.-С.49-52.
4. Эрдонов О.Л., Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов: учебное пособие – Т. 2012 96с.
5. Дедловская М.В., В.Л.Крайник, Мифтахов Т.Ф. Экспериментальное исследование совершенствования скоростно-силовых способностей бадминтонистов 14-15 лет. Известия ТулГУ.Физическая культура. Спорт. 2019. Вып.1
6. Камалиева Н. Ю, Искаков Н.Г., Шалавина А.С. Бадминтон для начинающих. Уч.мет.пос. Казань. 2021-58С.

⁹ А.Ю.Лейбовский, Н.Г.Иванова, Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного вопроса) // Наука и образование-2011. №. -3. - С. 41-43.

¹⁰ Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию студенток: Дис. ... к.п.н. (PhD) Чирчик-2011-137С.



7. И.Ю.Разуваева Совершенсование физического воспитания студентов средствами гандбола: дис. ... д.п.н. (PhD) Чирчик-2023.-169С.
8. Мудриевская Е.В. Физкультурно – спортивные интересы студентов первого курса высшего учебного заведения / Е.В. Мудриевская // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы: сборник материалов VI научно – практическая конференция, посвященная 100-летию юбилею университета. – Омск: Омский государственный университет имени П.А. Столыпина, 2017. – С. 134-137.
9. А.Ю.Лейбовский, Н.Г.Иванова, Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного вопроса) // Наука и образование-2011. №. -3. - С. 41-43.
- 10.Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию студенток: Дис. ... к.п.н. (PhD) Чирчик-2011-137С.

