

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

к.п.н. доцент Р.Зухритдинов

Тухтаходжаев Х.Б.преподаватель АГУ

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья и совершенствования физических качеств студентов, повышению их двигательной активности, подготовке к успешной сдаче норм «Алпомыш и Барчиной». Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем организма человека.

Управление деятельностью человека-студента это сложный физиологобиологически процесс, который требует решение многих проблем самоорганизации. Эффективность управления зависит от выявления параметров управления. В учебной деятельности к таким параметрам можно отнести факторы, определяющие структуру учебной деятельности студентов. При этом надо иметь в виду, что это могут быть самые разнообразные факторы; непосредственно определяющие учебную деятельность (посещаемость, объем учебной нагрузки и другие) и те, которые влияют на нее опосредованно - режим дня, самостоятельная подготовка, различные увлечения и другие.

Анализ структуры учебной деятельности в Андижанской Университете проводился в несколько этапов.

На первом этапе изучались документы учебной части. Было выявлено, что аудиторная нагрузка (лекции, семинарские занятия) в течение учебного года 1-4 курсах составляет 36-40 часов в неделю, причем наблюдается ее уменьшение на последнем курсе. Такая же тенденция выявлена и в количестве преподаваемых дисциплин.

Для физиологической оценки аудиторной нагрузки

на втором этапе определялся суточный расход энергии. В исследовании участвовали более 200 студенток 1-2 курса АГУ. Для определения суточного расхода энергии использовался хронометражно-табличный метод. Нами студенткам было предложено составить рабочую таблицу, провести хронометраж дня и определить время выполнения различных видов деятельности.

Энерготраты вычислялись на основании действующего в настоящее время «Норм физиологических потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения». По данным ученых общие суточные энерготраты складываются из

энергии основного обмена энергии, связанной с приемом пищи (специфически – динамическое действие пищи): Энергии обусловленной нервно-мышечной деятельностью. Как показали исследования, суточный расход энергии студенток в среднем составил 2100 ккал. Индивидуальный расход энергии обследуемых студенток оказался меньше утвержденных.

Анализ хронокарт позволил выявить негативные моменты в процессе обучения в вузе. У большинства студенток констатировано элементарное нарушение режима дня, отсутствие стабильного сна, нарушение, питания, отсутствие достаточной двигательной активности.

Таким образом, анализ учебной деятельности, ее энергетической стоимости свидетельствует, что необходимо усилить роль физической культуры в образе жизни студенток, обеспечить успешное решение проблемы компенсации дефицита двигательной активности студенток.

По мнению ведущих ученых двигательная активность является одним из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья, улучшения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

В результате исследования недельного объема двигательной активности студенток университета выявлено, что 55,8 % от числа опрошенных ограничивают свой двигательный режим обязательными занятиями по физическому воспитанию в пределах 4 часов. Дополнительно, в пределах часа, занимаются различными видами двигательной активности 12,7% студенток (в основном это время составляют занятия утренней гимнастикой); 8,8%, респондентов указали объем индивидуальной двигательной активности в пределах 6 часов; 7,8% - 7 часов, имея в виду проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Недельный объем от 8 до 12 часов выявлен у студенток, занимающихся организованными видами физкультурно-спортивной деятельности (шэйпинг, танцы и.д.р) в спортивных секциях. По мнению В.П.Жидких (1998), оптимальным следует считать 8-9-часовой недельный двигательный режим с 35-40 % -м содержанием профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), используя для этого утреннюю гимнастику, физкультурные паузы, программные занятия по физическому воспитанию, дополнительные и факультативные занятия по спортивным играм и другие внеучебные мероприятия. Таким образом, исследования показывают на недостаточную двигательную активность, которая ограничена только обязательными занятиями, проводимыми в соответствии с учебным планом вуза.

При анализе досуга студенческой молодежи важная роль принадлежит выявлению форм двигательной деятельности и их взаимодействию. В ходе исследования установлено, что

наибольшее число студенток отметило ходьбу (на занятия) как ведущую форму личной двигательной активности (28%), 17,4% опрошенных выделили пешие прогулки, которые они целенаправленно включают в свой досуг. Значительное число студенток занимается спортивными играми (15,2%) и плаванием (16,0%). Кроме того, студенток привлекают туристические походы (5,6%), катание на коньках (4,8%), танцы (4,6%), атлетическая гимнастика (2,8%), оздоровительный бег (2,8%) и другие занятия. Таким образом, из анкетирования видно, что в большей мере студентки занимаются групповыми формами занятий и меньше всего индивидуальными.

Исследование зависимости двигательной активности от курса обучения в вузе показало, что наибольшим объемом двигательной активности обладают студентки первого и второго курсов. С третьего курса происходит некоторое снижение интереса к занятиям физическими упражнениями и закономерное повышение дефицита двигательной активности. Вместе с тем, начиная с третьего курса повышается интерес к занятиям различными видами спорта в спортивных секциях, что можно объяснить адаптацией студенток к учебному процессу в вузе. Суммарная двигательная активность студенток в период учебных занятий 56-65%, а во время экзаменов и того меньше - 39-46% от ее уровня. Налицо дефицит движений у большинства студенток в течение 80% времени учебного года.

Исследования зависимости двигательной активности от успеваемости в %

| № п/п | Формы двигательной активности | Оценка успеваемости | | |
|-------|-----------------------------------|---------------------|------|---------|
| | | «5» | «4» | «4 и 3» |
| 1. | Пешие прогулки в свободное время | 2,4 | 8,0 | 7,4 |
| 2. | Ходьба (приход и уход на занятий) | 4,0 | 11,8 | 13,2 |
| 3. | Оздоровительный бег | 0,4 | 0,8 | 1,2 |
| 5. | Туристические походы | 0,8 | 3,2 | 1,6 |
| 6. | Танцы | 1,6 | 6,0 | 8,4 |
| 7. | Плавание | 0,8 | 2,6 | 1,2 |
| 8. | Шейпинг, гимнастика | 4,0 | 6,4 | 5,6 |
| 9. | Атлетическая гимнастика | 0 | 0,8 | 0,4 |
| 10. | Занятия в спортивной секции | 0,8 | 1,2 | 0,8 |
| 11. | Спортивные игры | 2,2 | 2,8 | 2,8 |

позволяют констатировать, что наибольшую активность в занятиях физической культурой и спортом проявляют те, кто успевает на "4" и "5".

Таким образом, на проявление интереса к индивидуальной двигательной активности положительно влияет на посещаемость, что приводит к успеваемости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ўзбекисон Республикаси Президенти, вазирлар маҳкамаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ишлари бошқармалари тамонидан чиқарилган қарор, конун, фармонлар. Тошкент 1991-2007.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2000 й.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2000 й.
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2000 й.
5. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие для студ. вузов. - М.: Академия, 1998. - 320 с.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.Й. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. -С. 27-34.
7. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения. - М.: ФОН, 1995. - 186 с.

ОТЗЫВ

**На научную статью к.п.н доцент Р.Зухритдинова и других соавторов преподавателей
Андижанского Государственного Университета
на тему «Индивидуализация на занятиях по физическому
воспитанию студентов».**

Авторами работы выполнена на важную тему, актуальность которой обусловлено потребностью студенческой молодежи в повседневно-систематические занятий физической культурой и спортом, укреплению здоровья, ведение правильной образ жизни и совершенствования своих физических качеств и успешной сдаче норм «Альплмыш и Борчиной».

Авторами изучались директивные документы высшей стоящих организаций и проводились различными методами исследований деятельность студентов, где выявлено двигательной активности студентов 1-2 курсов, а к 3 курсу у них появляется интерес к различным занятиям в спортивных секциях.

Таким образом на наш взгляд результаты исследования заслуживает публикации в журнале.

Доктор педагогических наук профессор:

Т.Х.Хасанов