

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*На правах рукописи*  
**УДК 796.07**

**КДЫРОВА МУХАББАТ АЛЛАНИЯЗОВНА**

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА**

**13.00.04-Теория и методика физического воспитания и спортивной  
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание учёной степени  
кандидата педагогических наук

ТАШКЕНТ-2010

Работа выполнена в Узбекском государственном институте  
физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент  
**Умаров Джамшид Хасанович**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
**Керимов Фикрат Азизович**

кандидат педагогических наук, доцент  
**Турдыев Фарход Каримович**

Ведущая организация: **Ферганский государственный  
университет**

Защита состоится «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2010 г. в «\_\_\_» часов на  
заседании специализированного совета К 050.10.01 при Узбекском  
государственном институте физической культуры.

Адрес: 100052, г. Ташкент, ул. Аккурганская, 2.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Узбекского  
государственного института физической культуры.

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2010 г.

**Ученый секретарь  
специализированного совета  
кандидат педагогических наук,  
доцент**

**Эштаев А.К.**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

**Актуальность работы.** Республика Узбекистан, осуществляя построение демократического правового государства и открытого, духовно обновленного гражданского общества, с собственным формированием социально - ориентированной рыночной экономикой, особо заботится о гармоническом развитии, здоровье, благосостоянии, социальном поведении движущей силы общества - человека.

Президент страны И.А.Каримов на 9 сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан (29 августа 1997 г.) в докладе «Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана» говорил о том, что только по-настоящему образованный человек может высоко ценить достоинство личности, сохранять национальные ценности, повышать национальное самосознание, самоотверженно бороться за то, чтобы жить в свободном обществе, чтобы наше независимое государство заняло достойное авторитетное место в мировом сообществе.

В целях осуществления этой задачи ведется активная целенаправленная работа, о чем свидетельствуют принятые законы "Об образовании", "О Национальной программе по подготовке кадров", "О физической культуре и спорте". Главной целью закона «Об образовании» является формирование системы непрерывного образования, обеспечение ее поступательного развития как единого учебно-научно-производственного комплекса на основе государственных и негосударственных образовательных учреждений, формирование конкурентной среды в области образования и подготовки кадров.

Физическая культура и спорт в основах законодательства Республики Узбекистан представлены в дошкольных учреждениях и учебных заведениях нашей страны как учебная дисциплина и важнейший компонент многогранного развития личности. Являясь составной частью общекультурной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) учащихся и студентов в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарно-педагогический компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических качеств личности, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Определены основные направления содержания физического образования и воспитания: правила гигиены, режим питания и двигательной деятельности, правила безопасности, гимнастика, акробатика, элементы борьбы (для юношей), легкая атлетика, плавание, подвижные и спортивные игры.

Как правомерно считают И.Л.Гончар (1994, 1998), Ю.Войнар (1999), Р.С.Саломов (2001), Э.А.Сейтхалилов (2002, 2005), Т.С.Усманходжаев, (2004, 2006), Ш.Х.Ханкелдиев (2005), И.А.Кошбахтиев (2005), Ю.Д.Железняк (2005), Ю.Ф.Курамшин (2007), Ю.М.Юнусова (2007), Ж.К.Холодов (2008), Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов (2009), профессионально-прикладная физическая

подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями избранной обучаемыми профессии. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими на регулярных и специально организованных занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке. В настоящее время качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение, то требует всестороннего изучения и определяет актуальность данного исследования.

**Степень изученности проблемы.** ППФП основное назначение - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда. Исследованиями Б.И. Загорского (1991), А.Д.Манохина (1993), Ю.В.Менхина (2003), А.Абдуллаева, Ш.Х.Ханкелдиева (2005), Ю.Д.Железняк (2005), Т.С.Усманходжаева в соавт. (2006) показано, что профессионально-прикладная физическая подготовка существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, что тем самым увеличивает надежность человеческого звена в системе «человек-машина». ППФП также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает уровень заболеваемости, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Материалы длительных исследований ряда специалистов по проблеме ППФП учащихся и студентов средне-специальных и высших учебных заведений (Э.А.Сейтхалилов, 1994, 2001; В.И.Ильинич, 2003; Т.С.Усманходжаев, 2004, 2006; И.А.Кошбахтиев, 2005; Р.С.Саломов 2005; Ю.М.Юнусова 2007; Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов, 2009; Д.Х.Умаров. в соавт., 2009) позволили заключить, что общая физическая подготовка не может полностью решить эти задачи, так как современный высококвалифицированный труд требует определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями избранной профессии. Поэтому физическое воспитание учащейся молодежи имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами, которые призвано решать физическое воспитание в системе образования, но и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят учащихся и студентов. Вследствие этого, физическое воспитание должно

осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки, а также использовать средства физической культуры и спорта для формирования у них профессионально необходимых физических качеств, знаний, навыков и повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Согласно теоретическому обоснованию данной проблемы все более актуальным становится научно и методически обоснованное применение средств физической культуры и спорта в процессе подготовки работников народного хозяйства к конкретным видам труда (И.А.Кошбахтиев, 1996; Б.А.Ашмарин, 1998; Э.А.Сейтхалилов, 2001; Ф.А.Керимов, 2001; Ю.Д.Железняк, 2002; Т.С.Усманходжаев, 2006; Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов, 2009; М.А.Кдырова, 2009). Поэтому изыскание новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, условиям труда и жизни, является в настоящее время важнейшей и актуальной задачей теории и практики физического воспитания (Л.П.Матвеев, 1991; Ю.Ф.Курамшин 1998; Ж.К.Холодов, 2003; Ю.Д.Железняк, 2005; О.К.Грачев, 2005).

Все вышесказанное свидетельствует о том, что в ППФП наиболее конкретно воплощается один из важнейших принципов педагогической системы - принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Недостаточность конкретных научных рекомендаций по повышению уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, в частности, учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства и обуславливает актуальность избранного направления диссертационной работы.

#### **Связь диссертационной работы с тематическими планами НИР.**

Диссертационная работа выполнена в рамках тематического плана НИР УзГИФК 2008-2011 гг., утвержденного Министерством по делам культуры и спорта по направлению: «Теоретико-методические основы физической культуры и спортивной деятельности, разработка тактики и стратегии её обновления».

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать программу повышения уровня профессионально прикладной физической подготовленности учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства с учетом специфических особенностей избранной специальности.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности специально-двигательной подготовки учащихся средне-специального учебного заведения с позиции профессионально-прикладной направленности.
2. Разработать оптимальную структуру учебных и секционных занятий, с рациональным распределением упражнений основной гимнастики и программных видов спорта.

3. Определить группу тестов и контрольных упражнений как эффективного средства текущего и этапного контроля за ОФП и ППФП учащихся профессионального колледжа.

4. Экспериментально обосновать разработанную программу поэтапного формирования профессиональной прикладной физической подготовки учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства.

**Объект и предмет исследования:** учебная программа для академических лицеев и профессиональных колледжей. Профессионально-прикладная физическая подготовленность учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетный опрос; педагогические наблюдения; тестирование уровня физической подготовленности учащихся; функциональные методы (пульсометрия, А/Д и ЖЕЛ); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что экспериментально обоснованная структура учебных и секционных занятий, базовые виды спорта, комплексы упражнений по ОФП и ППФП, сформированные с учетом анатомических признаков, средств подготовки и методики проведения занятий позволят существенно повысить уровень профессионально-прикладной физической подготовленности, укрепят здоровье и сохранят высокий уровень работоспособности учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Научная организация учебного процесса по физическому воспитанию и его целевая направленность на обучение программным упражнениям, составленным из традиционных и нетрадиционных средств ППФП учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства.

2. Комплексная реализация физических способностей учащихся в процессе поэтапного развития общефизической и профессионально-прикладной двигательной подготовленности.

3. Подбор и проверка на информативность предложенных учебными программами (2001, 2004 гг.) групп тестов, форм педагогического и морфо-функционального контроля (по данным контрольных испытаний и ежегодной диспансеризации) за уровнем ОФП и ППФП учащихся профессионального колледжа в процессе учебных и секционных занятий.

4. Экспериментальное обоснование эффективности разработанной программы формирования двигательной и профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся колледжа и её поэтапная реализация в процессе учебных и секционных занятий по массовым видам физического воспитания и спортивным играм.

**Научная новизна:**

1. Установлен исходный уровень физической подготовленности и морфофункциональных показателей учащихся профессионального колледжа и их динамика по годам обучения.

2. Определена статистическая характеристика «внешних» и «внутренних» показателей учащихся профессионального колледжа и на их основе проведен детальный сопоставительный анализ двигательной подготовленности учащихся исследуемых групп.

3. Экспериментально удостоверена практическая значимость сформированной группы тестов и контрольных упражнений как эффективного средства текущего и этапного контроля за динамикой показателей общей и профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся профессионального колледжа.

4. Разработана и экспериментально подтверждена программа поэтапного формирования профессионально-прикладной физической подготовленности в процессе учебных и секционных занятий учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства.

#### **Научная и практическая значимость результатов исследования:**

- научно-обоснованная комплексная программа поэтапного физического совершенствования и контроля, внедренная в учебный процесс профессионального колледжа, позволила повысить уровень ППФП, что в свою очередь способствовало росту показателей общефизической подготовленности и успешному освоению упражнений учебной программы учащимися экспериментальной группы к началу производственной практики;

- показана эффективность применения в учебных и секционных занятиях специально-подводящих и развивающих упражнений направленных на совершенствования двигательной подготовленности, а также на овладение элементами техники упражнений основной гимнастики и массовых видов спорта. Закономерности усвоения и закрепления основ движений позволят оптимизировать методику начального и поэтапного освоения и совершенствования средств ППФП учащимися 15-18 лет, развивать у них базовые физические качества и на их основе успешно формировать и реализовывать профессиональные знания и умения по избранной специальности в процессе последующей трудовой деятельности;

- материалы экспериментальных исследований могут быть использованы в лекционном курсе и в практических занятиях со студентами и учащимися в высших и средне-специальных профессиональных учебных заведениях различного профиля, а также для слушателей факультета повышения квалификации.

**Реализация результатов.** Результаты экспериментальных исследований поэтапного повышения уровня ППФП и процесса формирования двигательных навыков у учащихся средне-специального учебного заведения нашли практическое применение в УзГИФК и отделении физического воспитания колледжа мелиоративного и водного хозяйства г. Нукуса, что подтверждено актами внедрения.

**Апробация работы.** Основные положения и результаты исследования были представлены и обсуждены на заседаниях кафедры спортивных и национальных игр УзГИФК, а также на научных семинарах ТУИТ и УзГИФК.

**Опубликованность результатов.** По теме диссертации опубликовано 9 научных работ, из них учебно-методическое пособие, в 3 научных журналах, научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» Республики Казахстан, утвержденных Президиумом ВАК РУз.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация изложена на 176 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы, насчитывающего 175 источника, приложений, 28 таблиц, 7 рисунков и 3 актов внедрения.



## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

### **Исследование профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства**

Анализа учебных программ по физическому воспитанию для учащихся академических лицеев и профессиональных колледжей показал, что в целом, при составлении искомого документа Т.С.Усманходжаев и Э.А.Сейтхалилов (2001), Т.С.Усманходжаев в соавт. (2004) учитывался профессионально-прикладная физическая подготовленность (ППФП) выпускников колледжа будущей трудовой деятельности. Включенные в программу контрольные таблицы групп тестов позволяют в динамике определять интегральный показатель общей физической подготовленности каждого ученика и на этой основе корректировать содержание средств подготовки и методов обучения двигательным действиям в процессе учебных и секционных занятий.

Однако в различных сферах профессионального труда в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей - десятки тысяч. Основные их отличия определяются особенностями предмета, технологии и внешних условий конкретного труда и выражаются в специфике трудовой деятельности, входящих в нее операций, действий, а всем этим обусловлены объективно неодинаковые требования к функциональным возможностям, физическим и другим качествам людей, профессионально занимающихся тем или иным видом труда. Поэтому даже самая совершенная учебная программа не способна избирательно разрешить проблему ППФП для определенной группы, в частности, сельскохозяйственного и близких к нему по характеру профессионального труда специальностей.

Так, к примеру, при распределении учебных часов по предмету, авторы наибольшее внимание уделили спортивным играм (96 ч.), легкой атлетике (60 ч.) и упражнениям основной гимнастики (34 ч.), и только 18 часов отведено ППФП. Однако, на наш взгляд, предлагаемый объем несколько занижен. Наиболее целесообразным было бы предложенные 62 часа, отведенные учебным планом на предмет «Избранный вид спорта» пропорционально распределить между ППФП и спортивно-прикладными видами спорта, с учетом требований к двигательной подготовленности в той или иной сфере профессиональной деятельности специалиста.

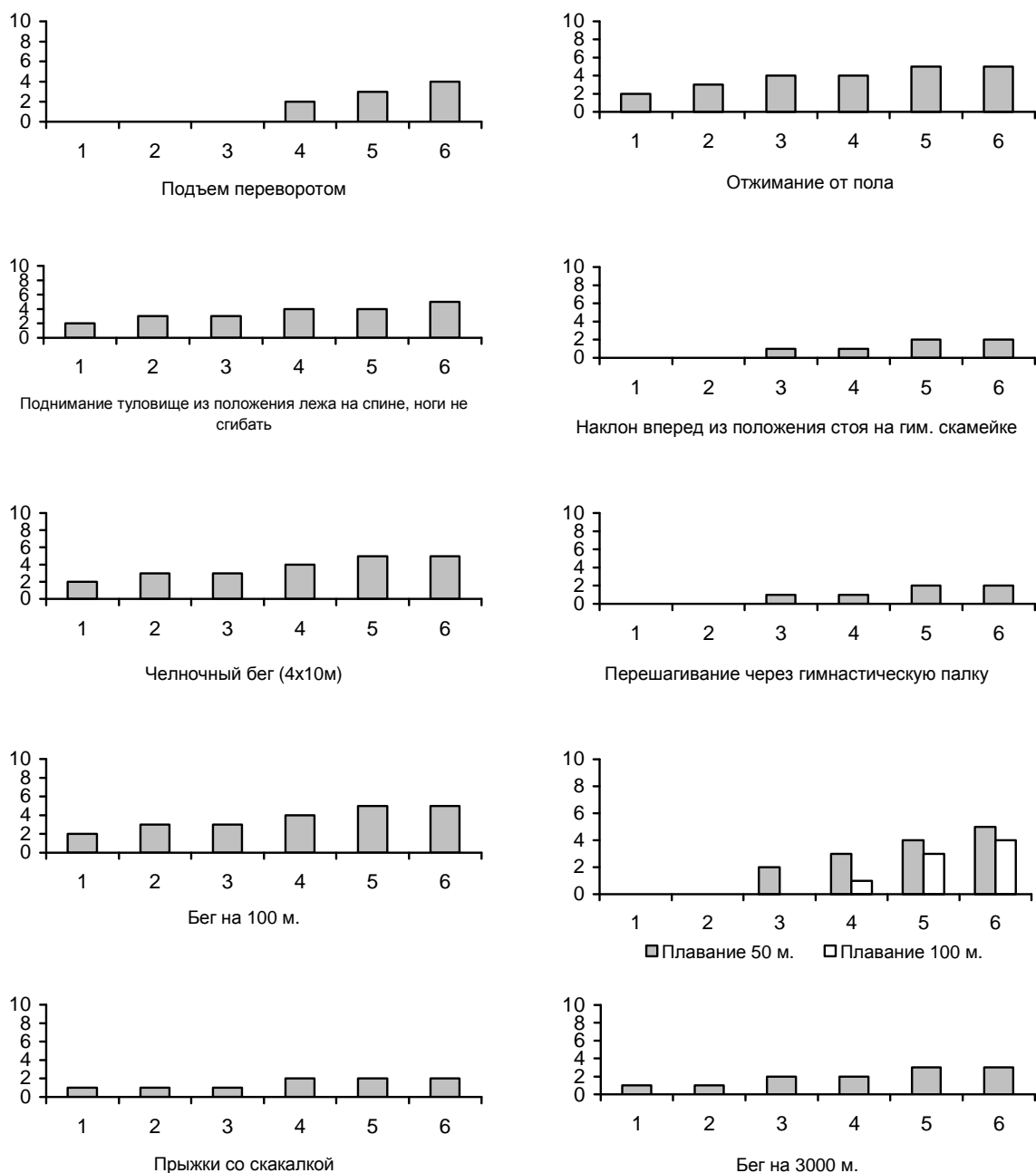
Исследованиями установлено, что более 98% учащихся первого курса колледжа вообще не занимались спортом и имеют низкий уровень физической подготовленности. Поэтому с целью более детального изучения возникшей проблемы были проанализированы рабочие протоколы и на их основании проведен сопоставительный анализ результатов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» и материалов контрольных испытаний двигательной подготовленности учащихся всех курсов по группе тестов, предложенных в учебных программах для профессиональных колледжей.

Согласно данным итоговых соревнований по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» динамика прироста результатов исследуемых групп качеств по годам обучения в целом сохраняет равнозначный и достоверный прирост к шестому семестру. При этом казалось бы отмеченном приросте показателей исходные (1 семестр), промежуточные (3 семестр) и итоговые (5 семестр) результаты значительно ниже ( $P > 0,05$ ) обусловленных программой требований.

Контрольные испытания по группе контрольных упражнений предложенных в учебной программе «Физическая культура» для профессионального колледжа и рекомендованные В.И.Лях (2006) тестов, показали, что результаты вторичной проверки достоверно ниже предшествующих ( $P < 0,05$ ), как мы и предполагали, более точно отражают действительный уровень физической подготовленности учащихся (рис.1). Во-первых, это обусловлено тем, что количество используемых контрольных тестов в блоке исследуемых качеств было не менее трех, и каждый из них неоднократно подвергался проверке на информативность, надежность и эквалентность (М.А.Годик, 1998; Ю.И.Смирнов, 2000; Л.П.Волков, 2002; Ю.Д.Железняк, 2005; В.И.Лях, 2006; Д.Х.Умаров, 2007). Во-вторых, о содержании и методике выполнения специальных тестов («Алпомиш») учащиеся были достаточно осведомлены: изучали, совершенствовали технику и выполнения в процессе учебных занятий и сдавали на оценку (зачет) в течение многих лет, а со второй группой контрольных упражнений они встретились впервые. Контрольные упражнения (тесты) этой группы более сложные не только по технике выполнения, но и по отдельным физическим характеристикам.

Показательно, что подъем переворотом из 60 учащихся третьего курса технически правильно смогли выполнить 1 раз только 27 ( $4,170 \pm 1,5$  балла, по 10-балльной шкале оценок), остальные же с существенными ошибками. Аналогичные показатели были обнаружены и по данным тестов на подвижность в суставах ( $2,3 \pm 1,3$  балла) и выносливость ( $3,0 \pm 0,45$  балла). Проплыть 50 м произвольным способом учащиеся исследуемых групп смогли только к концу 5 семестра ( $5,23 \pm 2,32$  балла), а дистанцию 100 м преодолели только 7 человек ( $4,17 \pm 1,77$  балла), и то по завершению третьего курса.

Материалы исследований и последующий анализ содержания учебных и секционных занятий выявили отсутствие определенной группы специально-прикладных упражнений основной гимнастики и массовых видов спорта. Установлено, что более 90% студентов недостаточно координированы ( $4,6 \pm 0,45$  с) уровень этого показателя определен как «низкий» и «ниже среднего». Аналогичная картина выявлена и по показателям подвижности в суставах ( $-1,75 \pm 0,77$  см, 1 балл), скоростно-силовым качествам ( $4,5 \pm 1,05$  балла) и выносливости ( $2,75 \pm 0,32$  балла). Средний балл за ППФП, полученный в процессе контрольной проверки колеблется в пределах от 0 (первый курс) до 5 баллов (третий курс). Поэтому понятно, почему показатели ППФП у исследуемой группы учащихся столь низки.



**Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности учащихся 1-3 курсов Нукусского колледжа мелиоративного и водного хозяйства по семестрам и годам обучения (n=120).**

Научно обоснованные рекомендации ведущих специалистов в области теории и методики ППФП, а также материалы предварительных исследований позволили отобрать наиболее эффективные средства подготовки и информативные формы контроля и на их основе разработать комплексную программу. Основная цель программы - последовательное формирование двигательных навыков и развитие профессионально-прикладных физических качеств у учащихся Нукусского колледжа

мелиоративного и водного хозяйства. Решение этой задачи считаем своевременным и необходимым.

Возникший круг вопросов, убедительных ответов на которые работающие в этом направлении исследователи пока не дали, составляет актуальную проблему, осмысление и формулировка которой позволит наметить стратегию и тактику дальнейшего исследования.

### **Экспериментальное обоснование эффективности программы построения профессионально-прикладной физической подготовки учащихся колледжа мелиорации и водного хозяйства**

Руководствуясь данными аналитического обзора специальной литературы (Ш.Х.Ханкелдиев, 1996; И.Л.Гончар, 1998; Н.Ж.Булгакова, 2001; Т.Ю.Крушевич, 2003; Э.А.Сейтхалилов, 2005; И.А.Кошбахтиев, 2005; Ю.Д.Железняк, 2005; У.С.Усманходжаев, 2006; Л.П.Матвеев, 2008; Ж.К.Холодов, 2008; Ю.Ф.Курамшин, 2008), анкетного опроса и материалами предварительных исследований в целях разрешения основной задачи диссертационной работы, нами были обобщены и сформулированы частные задачи ППФП учащихся Нукусского колледжа мелиорации и водного хозяйства (НКМиВХ):

1. Направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности.
2. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности).
3. Повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (нахождение в полевых условиях, перепады температуры окружающей среды и др.).
4. Сообщение специальных знаний для успешного освоения учащимися практического раздела ППФП и применения приобретенных умений и навыков в трудовой деятельности.

В аспекте практической реализации поставленной цели исследования и вышеперечисленных частных задач был организован и проведен основной эксперимент в условиях двух профессиональных колледжей. Контингент учащихся в количестве 120 человек, привлеченных к участию в исследованиях, был условно поделен на экспериментальные и контрольные группы.

Три учебные группы Нукусского колледжа мелиорации и водного хозяйства (НКМиВХ, 60 чел.) составили экспериментальные группы (ЭГ), а три группы (60 чел.) Ташкентского колледжа мелиорации и водного хозяйства (ТКМиВХ)- контрольные (КГ).

Материалы предварительных наблюдений и результаты сопоставительного анализа морфофункциональных показателей и физической подготовленности исследуемого контингента профессиональных

колледжей на начало учебного года не имели существенных различий и были на уровне ниже среднего для данной возрастной группы при незначительном превосходстве ( $P>0,05$ ) весоростовых показателей учащихся ТКМиВХ (табл. 1).

В связи со сказанным, руководствуясь научно обоснованными рекомендациями ряда авторов (Т.Ю.Крушевич, 2003; Ю.Д.Железняк, 2005; Ж.К.Холодов, 2008; Ю.Ф.Курамшин, 2008), а также учитывая исходный уровень двигательной подготовленности учащихся была проведена коррекция объема часов в пределах официально утвержденной сетки часов по семестрам и годам обучения для учащихся экспериментальных групп НКМиВХ. В рамках 62 часов раздела программы «Избранный вид спорта» существенно увеличен объем часов, выделяемых на ППФП (на 67%), несколько снижена гимнастику (26%), подвижные игры (17%) и легкую атлетику (12%).

**Таблица 1**

**Морфофункциональные показатели и уровень физической подготовленности учащихся ЭГ и КГ до начала эксперимента (n=120)**

№	Показатели	1 курс		Р
		ЭГ НКМиВХ (n=60 ч)	КГ ТКМиВХ (n=60 ч)	
1	Масса тела, кг	55,2±4,75	56,9±5,27	>0,05
2	Длина тела, см	171,8±4,33	173,7±5,02	>0,05
3	ЧСС уд/мин	77,2±3,47	76,1±2,01	>0,05
4	САД, мм.рт.ст.	104,37±1,97	103,7±1,02	>0,05
	ДАД, мм.рт.ст.	64,3±0,97	62,3±0,73	>0,05
5	ЖЕЛ, мл	3235±107,6	3389±98,3	>0,05
6	Окружность грудной клетки, см	84,75±2,28	85,67±1,97	>0,05
7	Экскурсия грудной клетки, см	8,98±1,07	9,07±0,77	>0,05
8	Подвижность в суставах (балл)	6,05±1,43	6,58±1,44	>0,05
9	Скоростно-силовые качества (балл)	5,12±0,77	5,62±0,38	>0,05
11	Координационные способности (балл)	3,75±0,39	4,035±0,57	>0,05
12	Выносливость (балл)	5,01±1,17	5,42±0,99	>0,05

**Примечание:** НКМиВХ - Нукусский колледж мелиорации и водного хозяйства  
ТКМиВХ - Ташкентский колледж мелиорации и водного хозяйства

Учитывая пропускную возможность и техническую оснащенность спортивной базы НКМиВХ колледжа, учебные и секционные занятия по

ППФП были распределены в определенной пропорции по семестрам и годам обучения. Секционные занятия по плаванию проводились два раза в месяц по воскресениям, в арендованном 25 метровом плавательном бассейне «Амударья». Вторые два воскресения отводились поочередно занятиям по спортивным играм и беговой (кроссовой) подготовке.

Наибольшая, учебная нагрузка приходилась на третий семестр. Это было вызвано необходимостью привлечения дополнительной группы упражнений прикладной направленности с целью более целенаправленного развития базовых физических качеств и на их основе «подтягивание» ППФП учащихся с таким расчетом, чтобы к производственной практике (5 семестр) ее величина была в пределах «удовлетворительно», т.е. на уровне 7 баллов (по 10-балльной шкале оценок).

Основной же задачей первых двух семестров было повышение общей и двигательной подготовленности посредством выполнения значительного объема работы (160 ч.), направленной на изучение и совершенствование упражнений основной гимнастики и массовых видов спорта.

Особое внимание, помимо формирования устойчивого двигательного навыка, уделялось развитию подвижности в суставах, координационных способностей и выносливости, а также экспериментальной проверке воздействия и взаимосвязи средств ППФП со средствами ОФП в процессе учебных занятий, научно обоснованному подбору средств и методов обучения, обеспечивающих их положительное влияние на специально – двигательную подготовленность учащихся. Такой подбор средств и методов во многом позволил эффективно разрешить существующую проблему дефицита учебных часов.

В процессе основного эксперимента было рекомендовано преимущественно использовать следующие формы учебных занятий (Ю.В.Менхин, 2003; Ю.М.Юнусова, 2007; Ю.Ф.Курамшин, 2008; Ж.К.Холодов, 2008):

1. Комплексные учебные занятия.
2. Внеучебные (секционные) занятия.
3. Занятия ППФП в период учебной практики (поддержание оптимального уровня подготовленности).
4. Спортивно-прикладные соревнования (по спец. комплексу «Алпомиш», культивируемым в колледже массовым видам спорта, контрольные соревнования по блоку тестов, предложенных учебной программой 2001, 2004 гг.).

5. Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.

При распределении заданий учитывались индивидуальные способности каждого учащегося экспериментальной группы.

Комплексные учебные занятия включали:

а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки;

б) средства ППФП из различных ее разделов.

Предложена следующая структура и содержание занятий:

## **I. Комплексное учебное занятие по ОФП и ППФП учащихся профессионального колледжа.**

**Цель** - формирование профессионально-прикладной физической культуры будущего квалифицированного специалиста:

- а) обучение системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;
- б) приобретение учащимися опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей;
- в) обеспечение необходимых условий для профессионально-прикладной физической подготовки учащихся к будущей профессии.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья учащихся, содействие их физическому развитию, формирование правильной осанки.
2. Обогащение учащихся специальными знаниями в области теории и методики физического воспитания. Обучение новым видам двигательных действий.
3. Развитие способностей для успешного овладения программными упражнениями различной сложности, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками.

Построения урока принято деление его на три части: вводную, или подготовительную, основную и заключительную.

В **подготовительную часть** урока было рекомендовано включать игровые задания (2-3 мин), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально-подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др. (Н.К.Меньшиков, 1998; Ю.В.Менхин, 2003; П.К.Петров, 2003; М.Л.Журавин, 2008; В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов, 2009).

В начале **основной части** было рекомендовано разучивать новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводить в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполнялись в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если оно было запланировано, осуществлялось раньше, чем воспитание общей выносливости. Все упражнения в основной части урока должны быть такими, чтобы они оказывали разностороннее влияние на успешное формирование двигательного навыка, развитие общей и ППФП учащихся.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала основная часть завершалась подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

В первой половине **заключительной части** было рекомендовано выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах в статическом режиме (система «стретчинг») и координационных способностей, а во второй - различные вариации «успокаивающей» ходьбы, упражнения и игры на внимание и расслабление.

## **II. Секционное занятие по ППФП**

**Цель:** повышение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности

**Задача:** развитие ППФП и повышение функциональных возможностей систем организма учащихся.

Внеурочные (секционные) специализированные занятия носили преимущественно тренировочную, профессионально-прикладную направленность по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и т.д) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и их сочетаний с учетом требований будущей профессиональной деятельности.

Занятия проводились три раза в неделю по 90 минут.

Учащиеся Ташкентского колледжа мелиорации и водного хозяйства (контрольные группы) занимались по общепринятой учебной программе по физическому воспитанию 2004 г.

По мнению ряда специалистов, а именно: А.Г.Дембо (1998), А.А.Николаева (2000), Л.В.Волкова (2002), В.Ф.Балашова (2007), важные показатели состояния гемодинамики - ритм сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления претерпевают закономерные изменения в процессе возрастного развития организма и воздействия физических упражнений.

С возрастом частота пульса, у юношей - не спортсменов 15-16 лет ЧСС составляет  $76,2 \pm 0,1$ , а у 17-18-летних уже  $72,0 \pm 0,3$  уд/мин. Как было выявлено, частота сердечных сокращений у учащихся 3 курса экспериментальной группы несколько реже ( $70,3 \pm 1,47$  уд/мин) и достоверно ниже ( $P < 0,05$ ) показателей контрольной группы ( $75,1 \pm 2,26$ ). Авторами замечено, что умеренная брадикардия стабильно занимающихся физической культурой и спортом препятствует «изнашиванию» миокарда и имеет важное оздоровительное значение.

Наряду с показателями физического развития для оценки физической и функциональной готовности организма важное значение имеет характеристика состояния внешнего дыхания. Как правомерно полагают Н.Ж.Булгакова (2001), А.А.Николаев (2000), Л.В.Волков (2002), В.Н.Платонов (2004), В.Ф.Балашов (2007), величина ЖЕЛ играет большую роль в механике внешнего дыхания и позволяет судить не только о потенциальных возможностях человека увеличить дыхательный объем, но и оценить величину усилий, требуемых для обеспечения вентиляции легких.

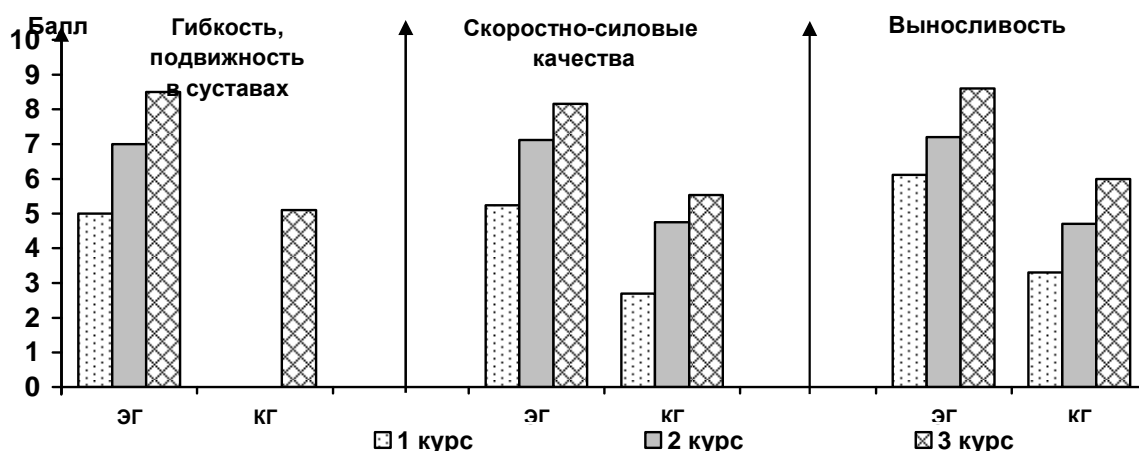


Результаты анализа комплексного исследования свидетельствуют о том, что все три показателя, а именно: ЖЕЛ, экскурсия грудной клетки и окружность грудной клетки, характеризующих потенциальные возможности внешнего дыхания, к концу шестого семестра достоверно выше у учащихся экспериментальной группы ( $P<0,05$ ), что указывает на значительное совершенствование моторно-респираторных рефлексов на основе проприорецептивной афферентации.

Повышению функций внешнего дыхания учащихся экспериментальной группы способствовали упорядоченная структура распределения средств основной гимнастики, массовых видов спорта в учебном процессе и секционных занятиях с повышенной двигательной активностью, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств и аэробной выносливости.

Как считают теоретики физического воспитания и спорта, а именно, Ю.В.Верхошанский (1998), Л.П.Матвеев (2008); В.Н.Платонов (2004), Ж.К.Холодов, (2008), М.Л.Журавин (2008), главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости и подвижности в суставах, которая позволила бы успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость.

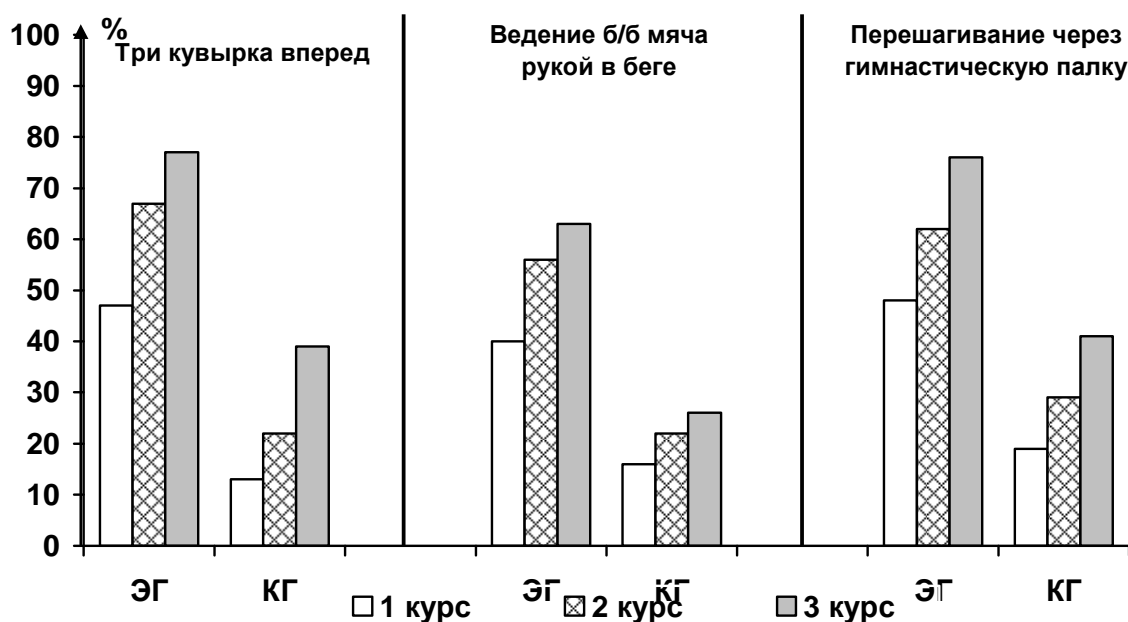
Предложенные в качестве средств тренировки и контроля группа динамических упражнений (выполняемых с большой амплитудой движений), комплекс тестов, система упражнений «стретчинг» и их рациональное сочетание в подготовительной и заключительной частях учебного и секционного занятий позволяло последовательно развивать искомые качества и определять уровень подвижности в наиболее значимых для данной профессии звеньях тела, а именно в позвоночнике, тазобедренном и плечевых суставах.



**Рис. 2. Сравнительная динамика показателей, характеризующих подвижность в суставах, скоростно-силовые качества и выносливость учащихся экспериментальной и контрольной групп по годам обучения.**

Представленные в рисунке 2 интегральные показатели двигательной подготовленности учащихся позволяют наглядно убедиться в правомочности отмеченного выше факта, что процесс развития качеств в рамках ППФП напрямую зависит от степени подвижности в суставах. Рассматриваемое нами качество гибкость и подвижность в суставах у учащихся ЭГ достоверно возрастает к 6 семестру (от 5,0 до 8,5 баллов) и способствует успешно осваивать программные упражнения и развивать базовые качества ( $P < 0,05$ ), а в КГ, при отмечаемом положительном приросте (от 0 до 5,1 балла), данный показатель только к концу обучения приблизился к результатам ЭГ, показанным во втором семестре (5,0 баллов).

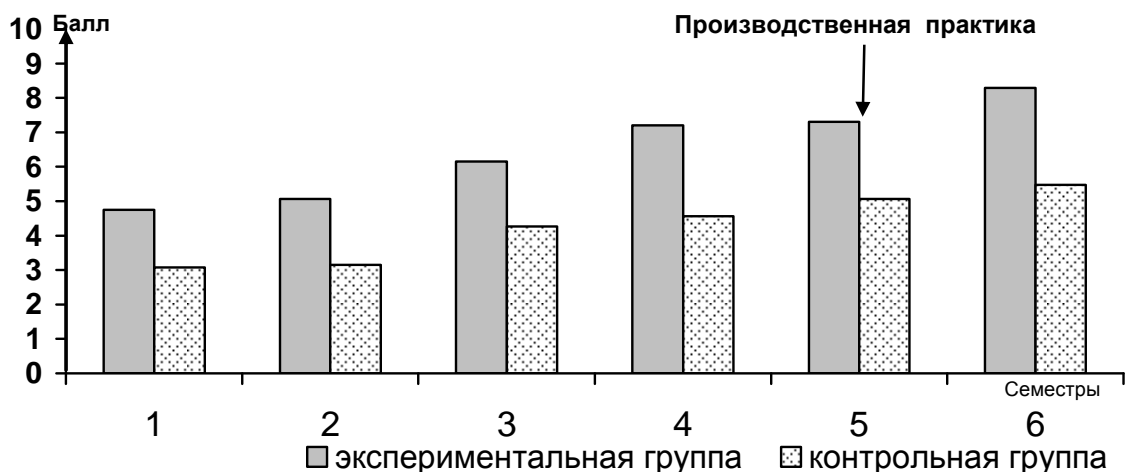
Подтверждением вышесказанного могут служить данные, полученные в процессе основных исследований ППФП учащихся колледжа. Так, уровень одного из значимых в трудовой деятельности мелиоратора двигательных качеств - координационных способностях (КС) - значительно выше в экспериментальной группе (ЭГ). Процент учащихся ЭГ, выполнивших предложенные упражнения в пределах «средний» и «вышесреднего» к концу третьего курса, превосходят аналогичные показатели контрольной группы на 47,2% ( $P < 0,01$ ). Результаты итоговых соревнований показали, что более  $30,0 \pm 2,7\%$  учащихся ЭГ выполняли упражнения КС на уровне «выше среднего» и  $11,0 \pm 2,97\%$  - на уровне «высокий», тогда как в КГ этот показатель значительно ниже ( $8,1 \pm 2,79$  и  $2,7 \pm 1,65\%$  соответственно).



**Рис. 3. Сравнительная динамика показателей, характеризующих координационные способности (КС) учащихся экспериментальной и контрольной групп по годам обучения.**

Наиболее наглядно соотношение динамики развития координационных способностей исследуемых групп по годам обучения представлено на рисунке 3. В процессе контрольных испытаний было отмечено, что учащиеся

выполняли тест «ведение баскетбольного мяча рукой в беге с изменением направления движения» с остановками и техническими ошибками. Это обусловлено тем, что данное упражнение требует не только хорошей координационной подготовленности, но и, главное, владения искусством техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления движения. Поэтому и полученные результаты по данному тесту достоверно ниже двух других.



**Рис. 4. Динамика результатов контрольных испытаний по ППФП учащихся экспериментальной и контрольной групп.**

Целенаправленное, в течение трех лет развитие КС, в тесном сочетании с задачами ППФП, способствовало поэтапному формированию двигательного навыка и развития координационных способностей. Число учащихся успешно освоивших их, а также величина и качество выполнения предложенных нами специально-прикладных упражнений по спортивным играм и курашу на 25-35% выше в экспериментальной группе ( $P < 0,01$ ), по сравнению с контрольной.

Практически реализованы частные задачи (1 и 2), поставленные перед основным экспериментом: уровень ППФП к пятому семестру (рис. 4) находится в пределах планируемого ( $7,31 \pm 0,27$  баллов), что и позволило учащимся НКМиВХ успешно реализовать задачи производственной практики и получить достаточно высокие оценки по предметам специализации.

Стремление повысить результат в каком-либо виде деятельности предполагает прежде всего знание факторов, от которых зависит его уровень. Так, Ю.В.Верхошанский (1998), И.Л.Гончар (1994,1998), Н.Ж.Булгакова (2001), В.Н.Платонов (2004), Н.Г.Озолин (2004), Ю.Ф.Курамшин (2008), излагая свое мнение о физиологических и педагогических основах методики подготовки в физической культуре и спорте, выделяют три главных вопроса, от успешного решения, которых зависит результативность учебно-тренировочного процесса:

1. Определение факторов, в наибольшей мере обеспечивающих успех в данном виде мышечной деятельности.

2. Разработка методики оценки качеств и способностей занимающихся, формирующихся в той или иной форме.

3. Осуществление рационального планирования эффективных средств и методов в учебном и тренировочном процессе.

Второй и третий вопросы получили отражение в констатирующем и экспериментальном разделах данной работы, где сделаны определенные заключения по итогам исследований. Осталось только определить наиболее информативные факторы, их взаимосвязь и взаимовлияние на успешность освоения упражнений учебной программы в целях последующего эффективного формирования двигательного навыка и развития ППФП у учащихся мелиоративного колледжа.

Результаты корреляционного анализа показали высокую положительную связь между координационными способностями и всеми рассматриваемыми компонентами ( $r=0,8523-0,9523$ ), за исключением АГ ( $r=0,3182$ ), что вполне объяснимо. В то же время атлетическая гимнастика подтвердила свою практическую значимость как дополнительное средство, способствующее развитию силовой выносливости ( $r=0,75370$ ), ППФП ( $r=0,8537$ ) и двигательной подготовленности ( $r=0,8472$ ). Скоростно-силовая подготовленность напрямую взаимосвязана с ППФП ( $r=0,7270$ ) и наиболее значимо с ДП ( $r=0,9675$ ).

Не менее информативными, высоко значимыми оказались данные, характеризующие «внешние» и «внутренние» показатели учебно-тренировочного процесса. Оказалось, что исходный уровень общефизической подготовленности (ИУОФП) первокурсников влияет на последующий процесс развития физических качеств и успешность освоения программных упражнений массовых видов спорта ( $r=0,7263-0,9265$ ), рост ОФП ( $r=0,9267$ ) и ППФП ( $r=0,9269$ ). В то же время показан низкий уровень взаимосвязи ИУОФП с компонентами основной гимнастики ( $r=0,4143$ ,  $r=0,3942$ ). Этот факт указывает на необходимость более внимательного отношения преподавателей к процессу обучения упражнениям этой группы, поскольку формируют основу двигательной подготовленности занимающихся.

Показательно, что плавательные упражнения не оказывают столь существенного влияния на рост специально-двигательной подготовленности в волейболе ( $r=0,4185$ ) и кураше ( $r=0,4075$ ), тогда как их значимость в повышении общего уровня ФП достаточно высокая и ступенчато возрастает от основной гимнастики ( $r=0,7695$ ), ОФП ( $r=0,8903$ ) к ППФП ( $r=0,9207$ ).

Результаты корреляционного анализа убедительно свидетельствуют о том, что используемые нами специальные тесты «Алпомиш», группа контрольных упражнений предложенных учебными программами (Т.С.Усманходжаев, Э.А.Сейтхалилов, 2001; Т.С.Усманходжаев в соавт. 2004) и средства основной гимнастики, в частности, атлетической (В.В.Смолевский, 1999; П.К.Петров, 2003; М.Л.Журавин, 2008) и массовых видов спорта, составивших основу комплексной программы, имеют высокий уровень значимости и информативности, позволяют последовательно

осваивать программные упражнения, формировать двигательный навык и могут быть рекомендованы как эффективное средство обучения и комплексного контроля за общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью учащихся профессионального колледжа.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое осмысление проблемы и научно обоснованные результаты экспериментальных исследований позволили сформулировать нижеследующие **выводы** и рекомендации:

1. В соответствии с полученной информацией о характере требований предъявляемых рассматриваемому нами виду сельскохозяйственного и близких к нему по характеру видов профессионального труда, выполняемому в естественных условиях и включающему в большом объеме двигательную активность, специалисту необходимы:

- комплексная выносливость, координационные способности и подвижность в суставах, проявляемые в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп, в том числе, и скоростно-силовая выносливость, а также способность специалиста ориентироваться на местности и рационально распределять затраты энергии во времени;

- разнообразные двигательные навыки, в том числе навыки, способствующие умелому оперированию различными орудиями труда и механизмами;

- закаленность организма по отношению к резко переменному воздействию метеорологических, климатогеографических и других средовых факторов Средней Азии.

2. Детальный анализ материалов анкетного опроса показал, что существующие проблемы профессионально-прикладной подготовки учащейся молодежи, отмеченные в специальной литературе, в большинстве своем совпадают с мнением учителей физического воспитания профессиональных колледжей:

- ППФП имеет большое значение для полноценной подготовки учащихся к предстоящей трудовой деятельности по избранной специальности, но только 27% опрошенных планируют и используют средства профессионально-прикладной физической подготовки в процессе учебных занятий;

- 100% опрошенных учителей считают необходимым перераспределять учебные часы по предмету физического воспитания (в пределах официально утвержденного объема часов) с учетом прикладной значимости для конкретной группы специальностей профессионального колледжа;

- в целях качественной оценки уровня ППФП по семестрам и годам обучения необходимо разработать комплексы подводяще-развивающих и контрольных упражнений для определенной группы специальностей и близких к ним по характеру профессионального труда;

- большая группа учителей недооценивает прикладную значимость координационных способностей и подвижности в суставах;

- успешность освоения программных упражнений и развитие профессионально-прикладных физических качеств непосредственно зависят

от исходного уровня физической (школьной) подготовленности первокурсников (ИУФП).

3. Итоговая проверка состояния морфофункциональной системы юношей 15-17 лет свидетельствует о том, что все три показателя, а именно: ЖЕЛ ( $4043,9 \pm 105,6$  и  $3802,7 \pm 113,3$  соответственно), экскурсия грудной клетки ( $9,43 \pm 0,57$  и  $9,01 \pm 0,89$  соответственно) и окружность грудной клетки ( $88,52 \pm 1,33$  и  $86,7 \pm 3,02$  соответственно), характеризующих потенциальные возможности внешнего дыхания, к концу шестого семестра достоверно выше у учащихся экспериментальной группы ( $P < 0,05$ ), что указывает на значительное совершенствование моторно-респираторных рефлексов на основе проприорецептивной афферентации.

Выявлено, что достаточно хорошо выраженный параллелизм у учащихся экспериментальной группы в изменении роста и массы тела и таких показателей физического развития, как состояние гемодинамики (ЧСС и А/Д), внешнего дыхания, обусловлен благоприятным влиянием предложенной группы упражнений профессионально-прикладной направленности и средств педагогического контроля.

4. Показано, что разработанная и экспериментально обоснованная комплексная программа ППФП определяла значимость используемых средств подготовки и их рациональное распределение в учебных и секционных занятиях учащихся экспериментальной группы, что позволило:

- используя серию динамических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений и систему упражнений «стретчинг», последовательно развивать подвижность именно в наиболее значимых для данной профессии звеньях тела - в позвоночнике, тазобедренном и плечевом суставах;

- более  $30,0 \pm 2,7\%$  учащимся ЭГ выполнить контрольные упражнения на координацию движений в пределах «выше среднего» уровня и  $11,0 \pm 2,97\%$  - «высокого», тогда как этот показатель в КГ достоверно ниже ( $8,1 \pm 2,79$  и  $2,7 \pm 1,65\%$  соответственно);

- учащимся ЭГ превзойти КГ по всем компонентам, определяющим силовые способности: по показателям статической и динамической силы на  $37,5\%$  ( $8,1$  и  $5,75$  баллов соответ.), по скоростно-силовым качествам на  $36,7\%$  ( $7,7$  и  $4,75$  баллов соответ.), по специальной выносливости на  $30,2\%$  ( $8,45$  и  $5,9$  баллов соответ.);

- учащимся экспериментальной группы к началу пятого семестра достичь планируемого результата по ППФП ( $7,31 \pm 0,47$  баллов) и достоверно превысить данные контрольной группы ( $5,07 \pm 1,27$  баллов).

5. Установлено, что стремление повысить результат в каком-либо виде деятельности предполагает, прежде всего, знание факторов, в наибольшей мере обеспечивающих успех в данном виде двигательной деятельности. Так, результаты корреляционного анализа показали высокую положительную взаимосвязь между:

- координационными способностями и всеми рассматриваемыми компонентами ( $r = 0,8523 - 0,9523$ ), за исключением АГ ( $r = 0,3182$ );

- атлетической гимнастикой (АГ) и скоростно-силовыми качествами, силовой выносливостью ( $r=0,7537$ ), ДП ( $r=0,8472$ ) и ППФП ( $r=0,8537$ );
- скоростно-силовой подготовленностью и ППФП ( $r=0,7270$ ) и с достаточно высоким уровнем значимости с ДП ( $r=0,9675$ );
- исходным уровнем общефизической подготовленности (ИОФП) первокурсников и успешностью освоения программных упражнений массовых видов спорта ( $r$ =от 0,7263 до 0,9265), ОФП ( $r=0,9267$ ) и ППФП ( $r=0,9269$ ).

6. Результаты проведенных исследований позволяют уверенно констатировать, что поставленная перед педагогическим экспериментом основная задача была практически реализована. Так, уровень развития профессионально-прикладной физической подготовленности экспериментальной группы к началу пятого семестра достиг планируемого результата ( $7,31 \pm 0,47$  баллов) и достоверно превзошел показателя контрольной группы ( $5,07 \pm 1,27$  баллов). Высокая степень двигательной и функциональной подготовленности позволили учащимся ЭГ успешно приступить к реализации задач производственной практики, выполнить программные требования и получить более высокие оценки по предметам специализации по ее завершении.

7. Таким образом, вышеприведенные данные подтверждают наши предположения о том, что отобранные и рекомендованные для использования в практике работы средства и методы ППФП и их рациональное распределение в разделах планирования учебного и секционного занятия, средства массовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры, борьба кураш) и подвижные игры, разработанные и научно обоснованные универсальные комплексы подводяще-развивающих упражнений и группа контрольных тестов, составивших основу комплексной программы, обладают высоким уровнем значимости и информативности. Все это позволяет в достаточных пределах управлять процессом обучения программным упражнениям, формировать двигательные навыки и эффективно развивать профессионально-прикладные физические качества у учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства.

### **Практические рекомендации**

Рекомендации ряда ведущих специалистов в области ППФП и результаты экспериментальных исследований позволили:

I. Предложить группировку и обобщенную характеристику видов спорта:

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 занимающихся «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, требуют специального внимания, поскольку они значительно усиливают влияние физических нагрузок на организм.

5-я группа - совершенствование управления различными средствами передвижения. Эта группа упражнений (мотоциклетный, водно-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.

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

## **СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Кдырова М.А. Профессионально-прикладная гимнастика //Халқаро илмий-амалий анжуман. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион технологиялар. Т., 2008, II-бўлим. - Б. 56-57.

2. Кдырова М.А. Направленное воспитание координационных способностей и гибкости учащихся профессионально-специализированного колледжа //«Фан-спортга». - Ташкент, 2009. - №1. - С.15-20.

3. Кдырова М.А., Умаров М.Н. Факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) //Республика илмий-амалий анжумани. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2009. - С. 51-53.

4. Кдырова М.А. Характеристика трудовой деятельности и физического развития работников сельского хозяйства РУз //Республика илмий-амалий анжумани. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2009. - С. 169-171.

5. Кдырова М.А. Формы профессионально-прикладной физической подготовки в учебном заведении //Республика илмий-амалий анжумани. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назария ва услубиятининг замонавий муаммолари.- Т.: ЎзДЖТИ, 2009. - С. 261-263.

6. Умаров Д.Х., Кдырова М.А. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки учащейся молодежи //Международная научно-практическая конференция.- Т., 2009. - С. 270-271.

7. Кдырова М.А. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки учащихся и студентов //Илмий-назарий журнал «Педагогик таълим».- Ташкент, 2009. - № 5. - С. 112-116.

8. Умаров Д.Х., Кдырова М.А. Средства и методы профессионально - прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи (учебно-методическое пособие) Ташкент, 2010. - С. 147.

9. Халмухамедов Р.Д., Кдырова М.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся колледжа //Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». - Алма-Ата, 2010. - №1. - С. 87-94.

## РЕЗЮМЕ

диссертации Кдыровой М.А. на тему: «Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся колледжа» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, структура и содержание учебных и секционных занятий, формы контроля за ОФП и ППФП.

**Объекты исследования:** образовательный процесс по ППФП учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства.

**Цель работы:** разработать и экспериментально обосновать программу повышения уровня профессионально прикладной физической подготовленности учащихся колледжа мелиоративного и водного хозяйства с учетом специфических особенностей избранной специальности.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетный опрос; педагогическое наблюдение; тестирование уровня физической подготовленности учащихся; функциональные измерения (пульсометрия, АД, ЖЕЛ); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Полученные результаты и их новизна:** установлен исходный уровень ФП и морфофункциональных показателей учащихся и их динамика по годам обучения. Научно удостоверена практическая значимость сформированной группы тестов и контрольных упражнений как эффективного средства контроля за показателями ОФП и ППФП юношей 15-18 лет. Разработана и экспериментально подтверждена программа по ППФП учащихся колледжа.

**Практическая значимость:** комплексная программа ППФП, внедренная в учебный процесс профессионального колледжа, позволила учащимся экспериментальной группы успешно освоить упражнения учебной программы и существенно повысить уровень двигательной подготовленности к началу производственной практики; показана эффективность применения в процессе учебных занятий подготовительных упражнений направленных на развитие прикладных физических качеств, а также на овладение элементами техники упражнений массовых видов спорта. Материалы экспериментальных исследований могут быть использованы в лекционном курсе и в практических занятиях со студентами и учащимися в учебных заведениях различного профиля, а также для слушателей факультета повышения квалификации.

**Степень внедрения и экономическая эффективность:** результаты исследований включены в лекционный курс «Теория и методика физического воспитания» в УзГИФК и в учебный процесс профессионального колледжа.

Использование теоретико-методологических положений и практических рекомендаций диссертации позволило существенно повысить общую и ППФП учащихся колледжа.

**Область применения:** образовательный процесс по ППФП учащихся колледжей.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор М.А.Кдырованинг  
13.00.04-«Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси»  
ихтисослиги бўйича «Коллеж ўқувчиларининг касб-амалий жисмоний  
тайёргарликлари даражасини ошириш» мавзусидаги диссертациясининг

## РЕЗЮМЕСИ

**Таянч (энг муҳим) сўзлар:** касб-амалий жисмоний тайёргарлик, ўқув ва секция машғулотлари тузилиши ҳамда мазмуни, умум жисмоний тайёргарлик ва КАЖТни назорат қилиш шакллари.

**Тадқиқот объектлари:** мелиорация ва сув хўжалиги коллежи ўқувчиларининг КАЖТ бўйича таълим жараёни.

**Ишнинг мақсади:** танланган мутахассисликнинг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олган ҳолда мелиорация ва сув хўжалиги коллежи ўқувчиларининг касб-амалий жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш дастурини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

**Тадқиқот методлари:** илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш; анкета сўрови; педагогик кузатувлар; ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини тестлаш; функционал ўлчашлар (пульсометрия, АГ, ЎТС); педагогик тажриба; математик статистика методлари.

**Олинган натижалар ва уларнинг янгилиги:** касб-ҳунар коллежи ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва морфофункционал кўрсаткичларининг дастлабки даражаси ҳамда унинг ўқув йиллари бўйича динамикаси аниқланди. 15-18 ёшдаги ўсмир-йигитларнинг ЎЖТ ва КАЖТ кўрсаткичларини назорат қилинишининг самарали воситаси сифатида шакллантирилган тестлар ва назорат машқлари гуруҳининг амалий аҳамияти илмий исботланди. Коллеж ўқувчиларининг касб-амалий жисмоний тайёргарлиги бўйича дастур ишлаб чиқилди ва тажрибада тасдиқланди.

**Амалий аҳамияти:** касб-ҳунар коллежининг ўқув жараёнига жорий қилинган КАЖТ тажриба гуруҳи ўқувчиларининг ўқув дастуридаги машқларни муваффақиятли эгаллашларига ҳамда ишлаб чиқариш амалиёти бошланишидан олдин уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини анча оширишга имкон яратди; амалий жисмоний сифатларни ривожлантиришга, шунунгдек, оммавий спорт турлари элементларини ўзлаштиришга йўналтирилган тайёргарлик машқларини ўқув жараёнида қўллаш самарадорлиги кўрсатилган. Тажриба тадқиқотлари материаллари ҳар хил соҳадаги олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар ўқув юртлари талабалари ва ўқувчилари билан олиб бориладиган маъруза курсларида ҳамда амалий машғулотларда, шунунгдек, малака ошириш факультетлари тингловчилари учун қўлланилиши мумкин.

**Татбиқ этиш даражаси ва иқтисодий самарадорлиги:** тадқиқот натижалари ЎзДЖТИ «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» маъруза курсига ва касб-ҳунар коллежи ўқув жараёнига жорий қилинди. Диссертациянинг назарий-методологик ҳолатларидан ва амалий тавсияларидан фойдаланиш коллеж ўқувчиларининг умумий ҳамда касб-амалий жисмоний тайёргарликлари муҳим даражада оширишга имкон берди.

**Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси:** коллеж ўқувчиларининг КАЖТ бўйича таълим жараёни.

## RESUME

Thesis of M.A.Kdirova on the scientific degree competition of the candidate of sciences in pedagogy on a specialty 13.00.04-«Theory and methodic of physical education and sport training»

Subject: «Increase of a level professional-applied physical preparation students of college».

**Key words:** professional - applied physical preparation. Structure and contents of educational and section training, impellent and physical preparation.

**Subjects of research:** educational process of professional - applied physical preparation of students of Melioration College.

**Purpose of work:** to increase a level professionally applied physical preparation of students of Melioration College in view of specific features of the elected speciality.

**Methods of research:** methods of research: the analysis of the scientific - methodical literature; questionnaire; pedagogical supervision; testing of a level physical preparation of the pupils; functional measurements (pulse metric, arterial pressure, life volume of lunge); pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

**The results obtained and their novelty:** the initial level physical preparation and morph-functional parameters, and its dynamics on years of professional college students' training is established. The practical importance of the generated group of the tests and control exercises as an effective means of current and stage control for dynamics of parameters of the young men 15-18 years is scientifically certified. The program on PAPP (professional - applied physical preparation) by students of college is developed and is experimentally confirmed.

**Practical value:** the complex program of PAPP, introduced in educational process of professional college, has allowed learning of experimental group successfully to master exercises of the educational program and essentially to increase a level impellent preparation to the beginning of industrial practice; the efficiency of application is shown during educational learning of preparatory exercises of the applied physical qualities, directed on development, and also on mastering by elements of engineering of exercises of mass kinds of sports. The materials of experimental researches can be used in a lecture rate and in practical learning with the students and pupils in educational institutions of a various structure, and also for the students of faculty of improvement of professional skill.

**Degree of embed and economic affectivity:** the results of researches are included in a lecture rate «The Theory and technique of physical education» in educational process of professional college. Use of theoretical-methodological rules and practical recommendations of the dissertation has allowed essentially to increase common and PAPP of students of college.

**Field of application:** educational process on PAPP of students of colleges.