

разнообразна: любовь к Родине, дружба, любовь, природа родного края и т.д. Автор статьи рекомендует использовать эффективный приём-работу в малых группах при изучении лирических произведений поэта.

SUMMARY

The article deals with one of the actual issues - methods of teaching Karakalpak literature on the material of poetic works and creation of the famous Karakalpak poet- T.Kabulov to students of academic lyceums. The poet's works are rich according to their themes: love for Motherland, friendship, love, nature of homeland, etc. The author of the article recommends to use an effective technique-work in small groups in teaching the poet's lyrical works.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – КАК БАЗОВЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Г.А.Юсупов - доцент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта г.Чирчик

Таянч сўзлар: жисмоний ривожланиш, жисмоний таййоргарлик, функционал ҳолат, ўқувчилар, юрак-хон томир тизими, жисмоний хусусиятлар.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние, студенческая молодежь, кардиореспираторная система, физические качества.

Key words: physical development, physical fitness, functional state, students, cardiorespiratory system, physical qualities

Актуальность: Современные условия жизни общества перед вузами Республики Узбекистан ставят задачу подготовки высококвалифицированных кадров, обладающих широким диапазоном интеллектуальных возможностей, характеризующихся высокой работоспособностью, конкурентоспособных, развитых как в физическом, так и в нравственном отношении. В постановлении Правительства Республики Узбекистан и принятом «Закона об образовании» 1992, «Закона о Физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 года, в постановлении Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева от 3 июня 2017 года ПП 7031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» сформулированы пути обновления содержания физкультурного образования на всех уровнях его организации. 5 марта текущего 2019 года Президентом Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёевым были выдвинуты 5 важнейших инициатив, среди которых (II инициатива) уделено особое внимание к привлечению студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Приоритетными направлениями политики государства остаются – улучшение здоровья населения, физическое развитие учащейся молодежи и студентов, повышение трудоспособности и эффективности работы трудящихся и интеллигенции. Было усилено внимание к таким вопросам, как продление жизни и улучшение ее качества, воспитание здорового поколения через пропаганду здорового образа жизни, создание условий для занятий спортом, как для профессиональных спортсменов, так и для всего населения страны. Одной из важнейших задач физического воспитания в вузе является работа, со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, контингент которых в среднем колеблется от 5% до 20%. Представлен многолетний сравнительный анализ физического развития обучающихся студентов Омского ГАУ, СибАДИ, в котором отмечено снижение их физической подготовленности, возрастания количества обучающихся, имеющих заболевания органов зрения, нарушения деятельности эндокринной и сердечно-сосудистой систем (1.6). Авторами установлено, что при сдаче контрольных нормативов у девушек первого курса, выявлено заметное снижение силы мышц спины, груди и рук. Если в 2000 году студентки выполняли 6 подтягиваний на перекладине и 16 отжиманий от гимнастической скамейки, то к 2017 году эти показатели значительно снизились, достигнув 4 подтягиваний и 5 отжиманий. Физические возможности обучающихся юношей также снижены. Оценка общей выносливости показывает, что в 2000 году время преодоления дистанции 3 км составил 14.05 мин, в 2008 году время прохождения дистанции увеличилось до 14.56 мин., а в 2017 году составило 15.36 мин. Авторы отмечают не только снижение физической подготовленности, но увеличилось количество студентов относящихся по состоянию здоровья к специальной меди-

цинской группе. Выявлены негативные факторы, отрицательно влияющие на здоровье студенческой молодежи. (А.П.Лаптев, В.А. Панкова, 2003, Л.Н. Рютина, 2010, Козлова О.А., 2010, Расулов М.А., 2010, Икрамов А.И., Ахмедова Д., 2011, Кривошековой, С.Е.Бабиновым, Т.И.Крыловой, С.Н.Якименко, 2018, Абаев В.А., 2019, Григорьева И.Н., 2019). В связи с этим в задачи высшей школы входит не только получение образования в виде приобретения теоретических знаний, овладения профессиональными умениями и навыками, но и параллельно с этим первостепенную значимость имеет сохранение здоровья студентов. Данное исследование в значительной степени послужит реализации задач поставленных Президентом Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёевым по вовлечению к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи.

Цель исследования: Установить степень вовлеченности занятиями физической культурой и спортом студенческой молодежи, с последующим проведением оценки уровня их физической подготовленности.

Методы и организация исследования: На основании проведенного анкетирования выявлен уровень вовлеченности и отношение к физической культуре студентов обучающихся на неспортивных факультетах Каршинского государственного университета (КГУ), Ташкентской консерватории и в Ташкентском архитектурном институте. Для оценки уровня здоровья при проведении исследований был использован метод Апанасенко Г.Л., 1988. по которой оценивали следующие показатели: жизненный индекс, силовой индекс, индекс Робинсона, время восстановления ЧСС после 20 приседаний выполненных за 30 сек. Общее количество обследованных студентов составило 150 человек. В Ургенчском Государственном университете проведена оценка физического развития на основе антропометрических показателей тотальных размеров тела студентов обучающихся на математическом и естественном факультетах.

Общее количество обследованных студентов составило 120 юношей и 200 девушек 18-21 года. Оценка функционального состояния проведена на основе информативных показателей кардио-респираторной системы. Физическую подготовленность определяли на основании признанных педагогических тестов, определяющих скоростные, силовые, скоростно-силовые качества, а также качество выносливости. Полученные результаты обработаны методами математической статистики.

Результаты исследований: В результате проведенного анкетирования среди студентов математического факультета КГУ установлено, что 61.38% девушек занимаются активно физической культурой, 23.3% опрошенных студентов относятся к физической культуре безразлично, 15.2% отрицательно относятся к физической культуре (диаграмма №1).

Самооценка состояния здоровья и отношение к физической культуре- девушки КГУ



Из студентов-юношей обучающихся в КГУ оценивающих здоровье положительно доля активно занимающихся спортом составляет 45,2%, имеющих пассивное положительное отношение к физкультуре - 54,8% - данная группа студентов понимает о полезной значимости физической культуры для здоровья, но при этом сами не занимаются спортом. Из студенток, архитектурного института (диаграмма № 2) оценивающих свое здоровье положительно доля активно занимающихся спортом составляет 55,9%, имеющих положительное отношение к физкультуре - 41,1%.



Диаграмма №2

На последующем этапе исследований нами проведена оценка физической подготовленности студентов, обучающихся на физико-математическом и естественном факультетах. Оценка физического развития обследованных студентов позволила установить, что у 70% обследованных студентов показатели тотальных размеров тела соответствуют должным нормам. Из тотальных размеров наибольшие вариации установлены по массе тела. По весу тела можно выделить 2 группы: с дефицитом массы тела – 8%, с избыточной массой тела

– 12%, при этом у 5% девушек выявлено ожирение 1 степени, а 7% находятся в пограничном состоянии, то есть отмечается повышенная масса тела по сравнению с нормой. Анализ показателей тотальных размеров тела позволил установить вариации по массе тела, о чем свидетельствуют показатели квадратичного отклонения составили 9.1 у юношей и 8.5 для девушек. В таблице 1 представлены параметры физического развития и физической подготовленности студентов, обучающихся на физико-математическом и естественном факультетах УрГУ. Показатели длины тела и обхвата грудной клетки характеризуются средней изменчивостью признака как для юношей, так и для девушек (σ -5.5 для девушек и 5.9 для юношей; и 6.5 – 6.7). Значимые различия выявлены между юношами и девушками в значениях обхвата грудной клетки. У юношей окружность грудной клетки составила $95,1 \pm 0,87$, а у девушек $84,3 \pm 0,48$ (см), что соответственно обусловило также различия в значениях экскурсии грудной клетки. Половой диморфизм выявлен и для показателя жизненного объема легких, однако их значения соответствуют норме. Следует указать, что несколько снижены показатели диастолического давления крови для обеих половозрастных групп - $66,4 \pm 1,12$ для юношей, $66,2 \pm 0,60$ – для девушек. Однако признак также проявляет изменчивость, так как значения сигмы составляют 8.2 для юношей, и 8.5 для девушек (табл.1). Показатели гемодинамики студентов в покое соответствуют пределам возрастных норм с характерной для нетренированных людей низкой экономичностью кровообращения. Реакция сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу – проба Мартини выражалась в небольшом приросте пульса и пульсового давления. У большинства студентов пульс и АД восстановился к концу 3 мин. Характер изменения и время восстановления этих параметров свидетельствовали о нормотоническом типе реакции, что соответствует оценке «хорошо». Повидимому, использованная проба в виде 20 приседаний за 30 сек. не является достаточно нагрузочной для категории здоровых юношей, в силу чего данный тест не обладает прогностической информативностью. Вместе с тем, установлена неадекватная реакция у 30% юношей и 42% девушек, что выражалось в увеличении показателей ЧСС и АД и затем запоздалом восстановлении (свыше 5 мин), что свидетельствует о низком диапазоне адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы к выполнению данной нагрузки. Для более достоверной оценки физической работоспособности нами использован Гарвардский степ-тест. К сожалению, у обследованных нами юношей и девушек значения ИГСТ в пределах и ниже ($50,3 \pm 0,6$), а у девушек ещё ниже ($44,7 \pm 0,36$) что свидетельствует о низком уровне работоспособности (табл.1). Путем динамометрии установлены силовые возможности рук. Результаты у юношей характеризуются положительными результатами, а у девушек выявлено слабое развитие силы рук.

Оценка физического развития и функционального состояния студентов физико-математического и естественного факультетов УРГУ

№	Обследуемые показатели	Юноши (n=120)		Девушки (n=120)	
		X±m	σ	X±m	σ
1	Длина тела, см	175,8±0,79	5,9	162,3±0,38	5,5
2	Вес тела, кг	72,4±1,25	9,1	58,2±0,60	8,5
3	Окружность грудной клетки (см)	95,1±0,87	6,5	84,3±0,48	6,7
4	Экскурсия грудной клетки (см)	8,0±0,24	1,9	6,8±0,14	2,0
5	ЖЕЛ, л	3,6±0,08	0,6	2,8±0,03	0,5
6	ЧСС (пульс) уд.мин. (в покое)	73,1±1,13	3,2	74,2±0,60	3,6
7	СД (мм.рт.ст.) –в покое	114,4±1,42	9,8	110,7±0,75	10,2
8	ДД давление (мм.рт.ст.) в покое	66,4±1,12	8,2	66,2±0,60	8,5
9	Гарвардский степ-тест (ИГСТ)	50,3±0,6	5,9	44,7±0,36	0,5

Оценка физической подготовленности студентов физико-математического и естественного факультетов УРГУ

№	Обследуемые показатели	Юноши (n=120)		Девушки (n=120)	
		X±m	σ	X±m	σ
1	Сила правой кисти (кг)	53,7±1,30	9,4	30,0±0,42	6,0
2	Сила левой кисти (кг)	50,6±1,20	9,0	27,4±0,40	5,9
3	Бег 30 м со старта (сек)	4,5±0,03	0,25	5,7±0,04	0,5
4	Бег 100 м (сек)	13,4±0,10	0,80	16,9±0,14	1,4
5	Бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши)	3,40±2,53	17,4	1,40,6±2,12	18,4
6	Прыжок в длину с места, (см)	224,8±1,5	16,2	158,5±0,90	13,8
7	Челночный бег 120 м (4х30), сек	22,6±0,14	1,3	27,5±0,25	3,3
8	Подтягивание (кол-во раз)	8,46±0,48	3,0	-	-

Поэтому для девушек рекомендуются проведения тренировок силовой направленности. Результаты в беге для девушек на 500 м, и для юношей 1000 м, соответственно на 18,5% и 20% ниже установленных норм. Время челночного бега на 22% хуже результата, характерного для этой половозрастной групп. Показатели скоростно-силовых характеристик юношей соответствуют средним величинам: взрывная сила ног и быстрота также соответствуют нормативным показателям, что представлено в результатах тестов №3, №6 - беге на 30 м со старта и прыжка в длину с места (табл.1). Однако у девушек относительно высокий уровень взрывной силы ног сочетается с низким уровнем быстроты и силовой выносливости.

Закключение: В работе представлены данные об отношении студенческой молодежи к ФК и об уровне вовлеченности к занятиям физической культурой и спортом. Установлено заметное ухудшение уровня физической подготовленности выявленного в ходе педагогического тестирования студентов. К сожалению приходится констатировать, что студенческая молодежь полностью не осознаёт значимость именно физической культуры в профилактике болезней, поддержания физической формы, уровня физической подготовленности, в выработке так называемого "адаптационного стержня", который сохраняется на протяжении всей жизни, обеспечивая высокие адаптационные возможности к действиям различных неблагоприятных воздействий внешней среды.

Литература

1. Арестов Ю.М., Климин В.П., Письменский И.А. // Методические материалы по физкультуре для студентов всех специализаций дневного обучения. «Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. – Москва: 1998, -С. 1-56.
2. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод.пособие. - М.: "Высшая школа", 1986, -С.125.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988, -С. 208.
4. Копейкина Е. Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы», 17 мая, 2010, -Санкт_Петербург.
5. Башкин В.М. Психофизиологический подход к проблеме здоровья студентов вуза. /В сб. Научно-практическая конференция "Физическая культура и спорт в системе высшего образования". –Москва: 2012, -С. 299-366.
6. Богоева М.Д. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы», НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург 12 мая 2011.
7. Борцова А.Н. //Автореферат 13.00.04- теория и методика физического воспитания. Спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. –Волгоград: 2006, -С. 1-25.
8. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - М.: 1987.
9. Буков Ю.А, Погодина С.В. Возрастные особенности вентиляторной функции легких у пловцов в процессе адаптации к специфическим нагрузкам В сб. "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". –Москва: 2003, -С.19.
10. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М: "Высшая школа", 1986, - С.255.
11. Ким М.А. Коррекция здоровья учащихся инновационными методами и средствами физического воспитания. // Теория и методика физической культуры. –Алматы: 2008. №2. -С.117-120

РЕЗЮМЕ

Мақолада анкета асосида ўқувчиларнинг жисмоний тарбия билан ва жисмоний тарбия дарсларининг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун аҳамияти таҳлил қилинади. Университетларнинг спортга оид бўлмаган факультетларида тахсил олаётган талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ва функционал ҳолати баҳоланди, бир қатор жисмоний фазилатлар ва жисмоний кўрсаткичлар учун жисмоний тайёргарлик пастлиги белгиланди.

РЕЗЮМЕ

В статье на основании анкетирования проведён анализ отношения студентов к физической культуре и значимости физи-ческих занятий для сохранения и укрепления здоровья. Проведена оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов обучающихся в неспортивных факультетах вузов. Установлена низкая физическая подготовленность по ряду физических качеств и физической работоспособности.

SUMMAR

Based on the questionnaire, the article analyzes the attitude of students to physical education and the importance of physical education classes to maintain and strengthen health. The level of physical fitness and the functional state of students studying in non-sports faculties of universities has been assessed. Low physical fitness for a number of physical qualities and physical performance has been established.