ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Р.ЗУХРИТДИНОВ, Х.ТУХТАХОДЖАЕВ, Ж.РУСТАМОВ

Мақолада талаба қизлар жисмоний ҳаракат фаоллигини таҳлил қилиш асосида жисмоний тарбиянинг ўқув фаолияти самарадорлигини оширишдаги аҳамияти очиб берилган.

The article depicts the importance of the physical culture and sport in improving the efficiency of study of the girls engaged in sport.

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 «Алпамыш 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 физиолого-биологический процессе, который требует решения многих проблем самоорганизации. Эффективность управления зависит от выявления его параметров. 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 Андижанском государственном 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 курсов 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 действующих в настоящее время “Норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения”. По данным ученых общие суточные энерготраты складываются из энергии основного обмена, 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 составляющей стоимости свидетельствует, что необходимо усилить роль физической культуры в образе жизни студенток, обеспечить успешное решение проблемы компенсации дефицита двигательной активности студенток.

По мнению 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 (шейпинг, 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 указывают 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.

Исследование зависимости двигательной активности от успеваемости в % можно представить в виде следующей таблицы:

№ п/п	Формы двигательной активности	Оценка успеваемости		
		«5»	«5–4»	«4 - 3»
1.	Пешие прогулки в свободное время	2,4	8,0	7,4
2.	Ходьба (приход и уход на занятия)	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

Это позволяет констатировать, что наибольшую активность на 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.

Литература:

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик.- Т., 2000 .

2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик.- Т., 2000

3. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик.- Т., 2000

4. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие для студ. вузов. - М.: Академия, 1998

5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.й. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. - С. 27-34.

6. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения.- М.: ФОН, 1995

Андижон давлат университети,
2012 йил 27 августда қабул қилинган
(Тақризчи: проф. Т.Х.Ҳасанов)