

РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ



Дилшод Кобилович Зайнобиддинов

Доцент,

Андижанский машиностроительный институт

dlshod196510@gmail.com



<https://doi.org/10.37547/jcass/volume02issue02-a9>

Аннотация: В статье рассмотрены компоненты нагрузки и их взаимодействие, в совокупности обуславливающие эффект при выполнении физических упражнений. Показано, что менее всего изученными остаются непосредственно методики и технологии, позволяющие реально и эффективно управлять процессом подготовки и рационально нормировать объемы физических нагрузок студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Установлено, что возросшие объемы физических нагрузок в процессе физического воспитания студентов выдвинули в разряд проблемных вопрос их рационального распределения.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физические нагрузки, регулирование.

TALABALARNI JISMONIY TARBIYALASH JARAYONIDA JISMONIY YUKLARNI TARTIBGA SOLISH

Dilshod Qobilovich Zaynobiddinov

Dotsent,

Andijon mashinasozlik instituti

dlshod196510@gmail.com

Annotasiya: Maqolada yukning tarkibiy qismlari va ularning o'zaro ta'siri ko'rib chiqiladi, ular birgalikda jismoniy mashqlarni bajarishda ta'sirini aniqlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi yoshlarning jismoniy mashqlar hajmini oqilona normallashtirishga va o'quv jarayonini chindan ham samarali boshqarishga imkon beradigan usullar va texnologiyalar eng kam o'rganilganligi ko'rsatilgan. Talabalarning jismoniy tarbiyasi jarayonida jismoniy mashqlar hajmining ko'payishi ularni muammoli toifaga oqilona taqsimlash masalasini ilgari surgani aniqlandi.

Kalit so'zlar: talabalar, jismoniy tarbiya, jismoniy faoliyat, tartibga solish.

REGULATION OF PHYSICAL LOADING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Dilshod Kobilovich Zaynobiddinov

Associate Professor,

Andijan Machine Building Institute

dlshod196510@gmail.com

Abstract: In this article components of loading and their interaction, in aggregate causing effect are considered at performance of physical exercises. It is shown that less all studied there are directly techniques and the technologies allowing really and effectively to operate process of preparation and it is rational to normalize volumes of physical activities of student's youth in the course of physical training. It is established that the increased volumes of physical activities in the course of physical training of students put forward in the category problem a question of their rational distribution.

Keywords: students, physical training, physical activities, regulation.

Введение

Анализ научно-методической литературы позволяет говорить о том, что в настоящее время наиболее разработанными в физическом воспитании и спорте являются такие аспекты управления физической подготовкой занимающихся, как контроль и оценка физических нагрузок, а также различных видов подготовленности [1]. В несколько меньшей степени научно обоснованы вопросы, связанные с нормированием различного характера нагрузок в учебном и тренировочном процессе [2]. Менее всего изученными остаются непосредственно методики и технологии, позволяющие реально и эффективно управлять процессом подготовки и рационально нормировать объемы физических нагрузок студенческой молодежи в процессе их физического воспитания [3]. Это и определяет актуальность вопроса регулирования физических нагрузок в процессе физического воспитания студентов.

В процессе физического воспитания используется большой объем различных упражнений, которые принято делить на две группы – специфические (специализированные) и неспецифические (неспециализированные). Эффект каждой из этих групп при одинаковых объемах весьма различен. В частности, известно, что неспециализированные упражнения не могут обеспечить эффективное становление и совершенствование ведущих навыков. Вместе с тем, их использование позволяет достаточно эффективно регулировать направленность физической нагрузки. Причем при их применении можно добиться точного избирательного воздействия физических упражнений на необходимое физическое качество [4]. В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки известны три варианта текущего нормирования объема нагрузок – линейный, волнообразный и ступенчатый [5]. Величина воздействия упражнений на организм занимающихся регулируется в зависимости от многих

факторов. Эффективность этого регулирования определяется нормированием компонентов нагрузки с учетом эффекта воздействия выполненной мышечной работы на различные системы организма [6]. Поэтому физическая нагрузка лишь в том случае будет оптимальной, если ее нормируемые параметры соответствуют желаемым значениям ее критериев. К последним относятся: объем, разносторонность и эффективность упражнений, биомеханические показатели техники упражнений (скорость, ускорение, сила, углы в суставах), физиологические показатели функционального состояния систем организма (ЧСС, потребление кислорода, концентрация в крови и т.д.), показатели психических процессов (устойчивость к стрессам, концентрация внимания, проявление волевых качеств и т.д.).

Результаты и обсуждения

Целым рядом исследований показано, что при регистрации нагрузки во время выполнения задания необходимо указывать значение каждого из компонентов: продолжительность выполнения упражнения, его интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер отдыха, число повторений.

Необходимо учитывать и тот факт, что одно и то же упражнение, выполненное с разной интенсивностью, продолжительностью, интервалами отдыха, числом повторений, может быть направлено на совершенствование различных двигательных и физических качеств.

Динамика уровня физической подготовленности занимающихся показывает, что ее рост в значительной степени зависит от величины

физических нагрузок [5]. При прочих равных условиях величина физической нагрузки, которая предлагается занимающимся, прямо пропорциональна продолжительности работы. Поэтому естественное стремление к повышению уровня физической подготовленности приводит в итоге к существенному увеличению общего объема нагрузки.

Следовательно, увеличивая длительность воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, можно добиться увеличения ее общего объема. Отсюда понятно, почему изначально увеличение объема физической нагрузки стало одним из основных способов повышения эффективности процесса физического воспитания [1].

Необходимо отметить, что рост объема нагрузки не всегда сопровождается улучшением качественной стороны подготовки [7].

Исследование физиологических характеристик мышечной работы, выполняемой при разной ЧСС, убедительно показало, что энерготраты организма зависят не только от ее объема, но и от интенсивности. В связи с этим ведущие специалисты в области физической культуры и спорта вполне обоснованно критикуют простое механическое увеличение объема нагрузки без учета ее интенсивности как способа повышения эффективности процесса подготовки. Следовательно, усилия специалистов должны быть направлены, прежде всего, на все большую конкретизацию суммарного объема нагрузок в зависимости от их интенсивности.

Таким образом, представляется вполне обоснованной современная тенденция перехода от общей характеристики нагрузок к более

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

выраженной детализации различных парциальных объемов. Причем повышение объема и интенсивности нагрузок до оптимального уровня является в настоящее время объективно необходимым условием эффективной физической подготовки.

На практике интенсификация процесса физического воспитания происходит, главным образом, за счет повышения мощности выполнения упражнения и в меньшей степени – за счет сокращения интервалов отдыха [5]. Второй путь повышения интенсивности нагрузок используется, как правило, для воспитания отдельных физических качеств.

Однако в любом упражнении и объем, и интенсивность проявляются в органическом единстве, но в различном сочетании. Так, чем выше интенсивность упражнения, тем меньше объем данной нагрузки может выполнить занимающийся. В связи с этим специалисты в качестве одной из основных выдвигают проблему поиска наиболее эффективного соотношения нагрузок различной энергетической направленности.

Существенное значение для успешного решения этой задачи имеет правильный выбор способа выполнения упражнения. В настоящее время известно большое количество упражнений, воздействующих на тот или иной компонент подготовленности занимающихся. Однако эффективность одних и тех же упражнений может быть разной, а различных упражнений – одинаковой [8].

Вместе с тем, единственно полным признанным фактором, объединяющим все возможные способы выполнения физических упражнений, является характер нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом [5].

В связи с этим физическую подготовку можно рассматривать как динамическую работу, состоящую из физических упражнений различной интенсивности и интервалов отдыха между ними. Если учесть, что восстановительный процесс имеет протяженность во времени, становится понятным, что интервалы отдыха определяют, на какую фазу восстановительного процесса приходится выполнение каждого последующего упражнения. В основе этого лежат существующие различия продолжительности фаз восстановления после выполнения различных по интенсивности упражнений. Однако здесь необходимо учитывать, что динамика восстановления работоспособности имеет три фазы: в первую треть восстанавливается 65% работоспособности, во вторую – 30% и, наконец, в третью – 5%. Поэтому при совершенствовании выносливости очередное повторение следует начинать после первой трети отдыха, тогда как при совершенствовании скоростных качеств – после второй.

Следует подчеркнуть то обстоятельство, что в практике процесса подготовки чаще всего, и совершенно обоснованно, наиболее эффективным считается преимущественное воздействие на силовые способности, причем с акцентированным воздействием на развитие силы конкретных мышечных групп, деятельность которых, в первую очередь, обеспечивает достижение успехов в двигательном действии, являющемся предметом профессиональной деятельности [9].

Необходимо отметить, что в специальной литературе вопросам интенсификации процесса подготовки с целью повышения эффективности

воздействия на развитие основных физических качеств, в том числе и силовых, уделяется значительное и неослабевающее внимание, которое, тем не менее, до настоящего времени не привело к заметному улучшению дел на практике [10].

Одной из причин такого положения, на наш взгляд, является то обстоятельство, что проблему интенсификации многие понимают поразному. Большинство практических работников и многие ученые связывают этот процесс главным образом с повышением объемов и интенсивности учебных или тренировочных занятий, которые на самом деле являются главными элементами экстенсивной технологии, имеющей мало общего с истинным содержанием процесса интенсификации.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод о противоречивости мнений специалистов по ряду важных вопросов, связанных с решением проблемы повышения эффективности воздействия на развитие физических качеств, а также о приверженности большинства из них к ее решению путем реализации главным образом интенсивных технологий.

Возросшие объемы физических нагрузок в процессе физического воспитания студентов выдвинули в разряд проблемных вопрос их рационального распределения. Здесь необходимо уже в каждом конкретном случае устанавливать соотношение объема и интенсивности, исходя, прежде всего, из требований интенсивности и только затем из посильного для данного занимающегося объема. Эти две величины реально позволяют регулировать нагрузку отдельного упражнения, отдельного занятия, группы занятий и, следовательно,

управлять процессом физической подготовки студентов в условиях академических занятий физической культурой.

Список литературы:

1. Желязков Ц., Дашева Д. Основы спортивной тренировки. София, 2002.
2. Кольвах Ю.В., Шестаков М.М. Текущее нормирование специализированной нагрузки различной координационной сложности в подготовительном периоде у квалифицированных футболистов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ проблем физической культуры и спорта 2005. Т. 8. С. 56–65.
3. Булкова Т.М. Улучшение физического состояния студентов вузов физической культуры на основе реализации индивидуальных программ // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4.
4. Доронин А.М. О специальных упражнениях в спорте // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2002. № 3. С. 42–45.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2001.
6. Новаковский С.В., Степанов С.В. Педагогические и физиологические аспекты развития силы: лекция для студентов вузов физической культуры, 2002.
7. Садовников В.В. Методика проведения специальной физической подготовки курсантов старших курсов пограничного вуза к выполнению боевых задач в условиях горной местности // Учен. записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. 2008. № 8(42). С. 90–95.

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

8. Грачев О.К. Физическая культура: учеб. пособие. М.; Ростов н/Д, 2005.
9. Дворкин Л.С., Степанов С.В. Методика общесиловой подготовки: учеб.-метод. пособие, 2001.
10. Лукьяненко В.П., Бажев А.З., Хежев А.А. Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 2007. № 6. С. 52–54.