



УДК: 796(06)

**Санжар СИЯЕВ,**

ассистент кафедры Гуманитарные дисциплины и физического воспитания Ташкентского филиала НИЯУ МИФИ

E-mail: [Сияевсанжар@gmail.com](mailto:Сияевсанжар@gmail.com)

Рецензент профессор Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Керимов. Ф.А

### OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Annotatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini boshlashdan oldin badanni qizitib olishning ahamiyati va zarurligi haqida tadqiqod o'tkazildi.

**Kalit so'zlar:** Badanni qizdirish, mashg'ulot davomiyligi, intinsivlik, jarohatlanish, doira shaklidagi mashqlar.

### THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS

Annotation

The article presents a study of the role and need for a warm-up before the start of physical education and sport activities.

**Key words:** Warm-up, duration, intensity, injury, pie chart.

### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация

В статье проведено исследование о роли и необходимости проведения разминки перед началом физкультурноспортивной деятельности.

**Ключевые слова:** Разминка, продолжительность, интенсивность, травматизм, круговая диаграмма.

**Введение.** Тенденцией в современном обществе является направленность физического воспитания людей на культурные ценности, способствующие к развитию личностных качеств. Регулярные занятия физкультурой и спортом всесторонне развивают личность студента, ее физические и духовные качества в процессе становления. Активно развивая природные качества, заложенные в человеке, занимаясь физическими упражнениями, у студента улучшаются процессы самоутверждения, самопознания, психологической подготовки к условиям пребывания в вузе. Важным компонентом вузовского образования на занятиях физической культуры является помощь в уменьшении срока адаптации недавних школьников к предлагаемым новым условиям пребывания.

**Анализ литературы по теме.** Средствами физической культуры (физическими упражнениями, оздоровительными факторами природы, санитарно-гигиеническими факторами) в условиях напряженной учебной деятельности можно повысить психоэмоциональную устойчивость организма студентапервокурсника, снять нервно-психическое напряжение [1]. Те студенты, которые регулярно посещают занятия физической культурой, активно участвуют в спортивно-массовых мероприятиях, успешнее воспринимают учебный материал, меньше подвержены простудным заболеваниям, более коммуникабельны в обществе.

**Методология исследования.** Способствовать формированию важных психологических качеств у студентов медицинского факультета для будущей профессии, таких как устойчивое внимание, скорость мышления, воля, инициативность, психологическая устойчивость, решительность и стойкость средствами физической культуры. Методы исследования.

- Работа с научной литературой.
- Анкетирование студентов.
- Анализ итогов опроса.

Среди студентов первых курсов медицинского факультета трех специальностей (стоматология, лечебное дело, педиатрия) было проведено анкетирование в конце учебного года.

В анкете студенты отвечали на вопросы:

1. Активно ли посещают занятия физической культуры и занимаются ли другими видами физической активности (от 0-3 баллов);

2. Участие в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях, в которых студент является участником, организатором, помощником судьи и т.п. (от 0-3 баллов);

3. Планирование активно и систематически заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни в ближайшие 5–6 лет для самосовершенствования и самопознания, для укрепления своего здоровья и повышения сопротивляемости организма вредным агентам окружающей среды в условиях напряженной учебной деятельности (0-1 балл);

4. Имеются ли задолженности в учебе (не сданы зачеты, сессия). Да или нет.

Сегодня в связи с бурным ростом и популяризацией физической культуры, спорта и здорового образа жизни возникает необходимость в дополнительном изучении эффективности и правильной организации, как тренировочных занятий, так и соревновательной деятельности. Общеизвестно, что перед тем как приступить к любой физической активности человеку необходимо настроить свой организм и заранее подготовить его к предстоящей нагрузке. И весь этот процесс укладывается в рамки такого понятия как «разминка», подразумевающего под собой комплекс упражнений, которые выполняются в начале любой физической деятельности с целью разогрева организма, проработки мышц, связок и суставов [4]. Роль разминки среди студенческой молодежи очень часто недооценена, а в результате наблюдается увеличение травматизма, особенно во время самостоятельных занятий и

соревновательной деятельности. Все чаще в вузах в общеобразовательных программах по дисциплине «Физическая культура и спорт» наблюдается отведение большого количества учебных часов на самостоятельную работу. В результате студенты, не понимающие роли разминки в физкультурноспортивной деятельности, все чаще получают долго не заживающие травмы. По мнению авторов, под разминкой понимается весь комплекс физических упражнений, проводимых во вводной (подготовительной) части занятий с целью заблаговременной и всесторонней мобилизации функций организма, их подготовки к выполнению предстоящих упражнений. Ни для кого не секрет, что разминка оказывает физиологическое и психологическое влияние на все процессы в организме. Одновременно психологическая составляющая – способствует улучшению эмоционального состояния занимающегося, настраивая его на активное выполнение физических упражнений и сложно координированных заданий.

**Методология исследования.** Необходимо внушать каждому студенту, что игнорирование проведения разминки в самом начале занятия может сказаться на понижении общей результативности выполняемых упражнений, не позволив занимающемуся раскрыть свой потенциально возможный уровень, а также не выполнение тщательной разминки способствует риску получения травм. Поэтому, актуальность данной работы авторы видят в проблеме частого игнорирования студентами важного компонента любого физкультурного или спортивного занятия – разминки, ведь зачастую большинство как профессиональных спортсменов, так и студентов, занимающихся физической культурой в рамках самостоятельных занятий, пренебрегают данным подготовительным этапом, сразу же приступая к основной физической нагрузке [3]. Благодаря лучшему пониманию, тех физиологических и психологических процессов, которые сопровождают организм на протяжении разминки, мы разработали перечень рекомендаций и предупреждений, способствующих более правильной и здоровой физической подготовке. Для наглядности представления тех проблем, о которых было сказано выше, было проведено исследование, с целью определения отношения студентов к разминке перед занятиями и соревновательной деятельностью. В рамках проведенного исследования приняли участие 100 студентов 1 курса университета Ташкентского филиала НИЯУ МИФИ которые ответили на анкеты по следующим темам:

- 1) влияние разминки на организм человека;
- 2) факторы, определяющие продолжительность и интенсивность разминки;
- 3) факторы, влияющие на эффективность занятия спортом.

В результате проведенного исследования было выяснено, что большинство опрошиваемых студентов, а точнее 55%, уверены, что основная заслуга разминки, как комплекса подготовительных упражнений, заключена в снижении риска получения травмы и разогреве организма. Влияние разминки на организм человека. 25% студентов считают фактор «психологический настрой» не менее важным, говоря о том, что разминка подготавливает организм к переходу от обычного состояния к тренировочному занятию не только на физиологическом уровне, но и на психологическом – заранее помогая настроиться на выполнение сложно координированных движений. Наименьшая часть студентов, на которых приходится лишь 15% от всех опрошенных, сводит пользу разминки к повышению работоспособности человека, благодаря изменениям, происходящим в организме и

раскрывающим его энергетический потенциал. И, наконец, всего 5% студентов полагают, что увеличение частоты сердечных сокращений, выражается в притоке крови к тканям, мышцам и связкам, в результате чего вся сердечно - сосудистая система подготавливается к нагрузкам. Следует отметить, что ни один студент во время анкетирования не догадался объединить данные характеристики, что свидетельствует о недопонимании студентами 1 курса о роли разминки во время тренировочной и соревновательной деятельности. Результаты второго анкетирования «Факторы, определяющие продолжительность и интенсивность разминки» были следующими: по мнению большинства опрошенных студентов, а их количество составило 63%, в разминке индивидуальные особенности человека играют основную роль, поэтому некоторым спортсменам можно разминаться меньше, а другим дольше, при этом в процессе занятий следует разработать грамотно составленный индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с физиологическими потребностями занимающегося. 55%, 5%, 15%, 25% снижается риск получения травмы улучшается кровоток. Факторы, определяющие продолжительность и интенсивность разминки. 17% опрошенных, напротив, утверждают, что эмоциональное состояние определяет основную установку разминки, которая, в свою очередь, должна сочетаться со степенью возбудимости нервной системы спортсмена, выражающейся в психологической готовности выполнить наилучшим образом поставленную спортивную задачу. Другие 12% студентов – отдают свое предпочтение, характеру предстоящего упражнения, считая, что для этого необходимо уделить особое внимание деталям намеченной работы: особенностям двигательной координации, темпу и ритму для того, чтобы верно определить нужную продолжительность и интенсивность выполняемых упражнений, ведь неудачно подобранные упражнения в разминке могут не только не дать эффекта, но и привести к отрицательным последствиям. А 8% опрошенных выделяют «внешние условия» среди прочих других факторов, говоря об общедоступной информации: высокая внешняя температура требует более короткой разминки, подтверждая тем самым влияние температуры, как одного из факторов внешних условий. Данные ответы подтверждают опасения авторов, о занижении и незнании студентами 1 курса значения разминки во время выполнения самостоятельных тренировок. В третьей анкете «Факторы, влияющие на эффективность занятия спортом» большинство опрошенных студентов (73%) в поиске дополнительных факторов, влияющих на эффективность занятия спортом, сошлись во мнении, что вид спорта обуславливает специфичность будущей разминки, а именно тот факт, что намеченные упражнения должны характеризовать вид деятельности занимающегося и подбираться в соответствии с той программой, которая заявлена в основной части тренировки, лишь с разницей интенсивности выполнения упражнений. 12% 8% 63% 17% характер предстоящего упражнения внешние условия индивидуальные особенности эмоциональное состояние. Факторы, влияющие на эффективность занятия спортом. 17% опрошенных склоняются к «технике выполнения» упражнений, включенных в разминку, рассуждая о том, что правильная техника позволяет получить больший эффект, который в будущем благоприятно скажется на предстоящей спортивной деятельности спортсмена и снизит риск получения травмы во время занятий спортом. И оставшиеся 10% в своем выборе отдают предпочтение «возрасту», говоря о необходимости учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных

качеств, согласно с которыми и должна согласовываться будущая тренировочная нагрузка.

**Анализ и результаты.** Исходя из данного исследования, можно дать ряд рекомендаций студентам, решившим заниматься самостоятельно.

1) Разминка должна стать составной, неотъемлемой частью каждой тренировки и проводится по определенному, заранее составленному плану.

2) Значение разминки следует рассматривать в первую очередь с точки зрения влияния ее на деятельность центральной нервной системы, в свою очередь, обеспечивающей изменения в деятельности всего организма.

3) Упражнения в разминке должны соответствовать предстоящей спортивной деятельности по условиям и выполняться с определенной технической целенаправленностью, что обусловит характер будущей физической нагрузки, выраженной наиболее полноценной подготовкой организма занимающегося к выполнению специфических упражнений.

4) Продолжительность и интенсивность разминки, и интервал между разминкой и основной деятельностью определяются рядом обстоятельств: характером предстоящего упражнения, внешними условиями (температурой и влажностью воздуха и др.), индивидуальными особенностями и эмоциональным состоянием занимающегося.

**Выводы и предложения.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что разминка, несомненно, являясь обязательной частью любого занятия физической культурой или спортом, так как ее основная задача сводится к подготовке организма занимающегося к предстоящим интенсивным нагрузкам основной части тренировочного занятия. Представляя собой «предстартовый комплекс упражнений» – разминка предотвращает травматизм и позволяет психологически настроиться на намеченную спортивную деятельность, позволив раскрыть занимающимся свой потенциально возможный уровень.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кириллова Я.В. Проблема самоактуализации в процессе профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / Я.В. Кириллова // Вестник челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2013. – № 4 (36). – С. 157-160.
2. Столяров, В. И. Понятийный кризис в науках о физической культуре и спорте: показатели, причины и пути преодоления / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12.
3. Липатова И.Ф. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов вуза / И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч. - практ. конф. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. Ун-та, 2017. – С. 110-116.
4. Неверкович С.Д. – М.: Академия, Педагогика физической культуры и спорта: учебник. – 2010. – 329 с.