

ДИНАМИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРЕПОДАВАНИЯ В ВУЗАХ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Рахимжонов Шахзод Муминжонович – студент, преподаватель
Государственный институт искусств и культуры Узбекистана, член кружка
«Молодых исследователей»
г. Ташкент, Узбекистан

Холова Шахноза Мардоновна – преподаватель, Государственный институт
искусств и культуры Узбекистана
г. Ташкент, Узбекистан

Краткая аннотация: в статье рассматривается динамика совершенствования специальной подготовки для повышения качества преподавания в вузах не физкультурного профиля, обеспечение современного качества образования при подготовке деятеля искусства и культуры. Приведены примеры экспериментальной проверки физической и функциональной подготовки студентов по легкой атлетике.

Ключевые слова: физическая культура, подготовка, образование, воспитание, учебные занятия, легкая атлетика.

Brief abstract: the article deals with the dynamics of the improvement of special training to raise the quality of teaching in higher education non-physical cultural profile, ensuring the modern quality of education in training of railway engineers. The examples of experimental verification of physical and functional preparation of students in athletics are given.

Keywords: physical education, preparation, education, training, athletics.

Обеспечение современного качества образования при подготовке певцу и музыкантов побуждает специалистов в области физической культуры и спорта вести новый поиск средств и методов достижения высокого уровня физической подготовленности при формировании профессионально-прикладных качеств и навыков. Одним из путей совершенствования физического воспитания студентов в вузах не физкультурного профиля является использования широкого спектра различных физкультурно-спортивных видов.

В связи с этим было выполнено исследование, целью которого была экспериментальная проверка физической и функциональной подготовки студентов по легкой атлетике. В процессе эксперимента, проведенного нами, предполагалось отобрать такие вспомогательные упражнения, выполнение которых позволило бы студентам ускорить процесс освоения легкой атлетики и

успешно сдать зачетные требования учебной программы. На предварительной стадии эксперимента перед специальной физической подготовкой студенты-спортсмены бегают на среднюю дистанцию 800 м. Данные приведенные в табл. 1, свидетельствуют о том, что в динамике результаты совершенствования бега год за годом снижаются, а прыжки в длину намного выросли (годовой рост обозначен мили секундах и миллиметрах).

Сравним результаты по основам модуля А. С. Чинкина и пр. (2008), результаты студентов-спортсменов отличаются (итоги при прыжке в длину составил 260 см, а тройной прыжок 750 м) результаты приведены в табл. 3 (среднее статические показания студентов-спортсменов указан (x).

Таблица 1 – Динамика совершенствования специальной подготовки студентов-спортсменов при беге средней дистанции

800 м ($\bar{x} \pm \delta$)

Тесты	Предварительные показания	Показания перед упражнениями		
		1 год	2 год	3 год
Бег (минута)				
100 м	13,03±00,86	12,92±00,44	12,82±00,38	12,64±00,40
200 м	26,54±00,98	26,42±00,86	26,34±0,62	25,92±00,54
400 м	56,4±1,09	56,24±0,98	55,72±0,81	55,16±,76
600 м	1.29,4±0.08,0	1.29,10±0.11,2	1.28,1±0.09,3	1.27,2±0.11,2
1000 м	2.39,0±0.24,8	2.38,0±0.19,4	2.37,0±0.22,6	2.36,2±0.21,8
Прыжки в длину (см)				
Прыжок с места	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44	227,48±5,02
Тройной прыжок	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74	755,66±4,94

При многолетней подготовке совершенствование всех видов нагрузок, повышение результатов при выполнении упражнений, а также развитие физических, психических, душевных и технико-тактических навыков зависит от степени функциональной подготовки.

В действительности, студенты-спортсмены какие бы упражнения не выполняли (навыки и опыт) в любом случае этот объем, сила, интенсивность и качество (координация, техника и тактика) движения определяет функциональный запас организма его энергетические возможности.

В легкой атлетике беговые упражнения обеспечивают выносливость, скорость, быстроту, силу, которые связаны с функциональными ресурсами.

В экспериментальном исследовании у бегающих студентов спортсменов на средние дистанции была установлена своеобразная специфика по физиологическим качествам (таб. 2).

Таблица 2 – Динамика совершенствования функциональной подготовки студентов-спортсменов при беге средней дистанции 800 м ($\bar{x} \pm \delta$)

Тесты	n		Предварительные показания	Осенний (ПТП)	Зимний (ПТП)	Весенний (ПТП)	Летний (ПТП)
АД (мм/.р.с)	С	2	121,2±4,4	127,4±5,8	122,7±4,4	119,6±4,2	129,2±5,6
	Д	1					
	Д	2	62,4±3,2	65,8±4,7	67,6±3,2	71,4±3,4	74,2±3,2
	Д	1					
ЧСС (раз/мин)	21		72,2±3,4	70,4±3,6	68,0±2,9	74,6±3,8	77,5±3,0
ДС, проба Генча(сек)	19		17,6±1,9	22,2±1,4	23,8±2,1	27,6±3,2	38,4±3,6
ЧД (раз/мин)	23		16,4±1,2	15,6±1,7	14,8±0,8	16,8±1,5	15,4±2,2

Результаты экспериментов позволяют сделать следующие выводы: бегающие на средние дистанции по предварительным показаниям и изменение динамики по годам указывает что сердечно-сосудистая и дыхательная системы очень слабо развиты. Поясним это на конкретном примере. Из соревновательной практики в ориентировании известно, что при беге надо иметь в виду то, что ритм дыхания должен соответствовать ритму движения. Поэтому перед значительным физическим напряжением, перед бегом рекомендуется сделать вдох и задержать дыхание.

Вдох следует делать при движениях, расширяющих грудную клетку (при разведении рук, выпрямлении туловища, пригибание спины, поднимании рук через стороны вверх), а выдох, когда грудная клетка сжимается (при наклонах туловища вперед, опускании рук, сведении плеч вперед). Вдыхать и выдыхать воздух лучше через нос.

В занятиях по физической, технико-тактической, функциональной и психологической подготовке выявленные спортивные результаты считаются единым интегралом критерий.

Список литературы

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. – Москва: ФИС, 1985. – 120-122 с.
2. Ионин Л.Г. Социология культуры. –М: Наука, 2000 г. 37-39 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. –Москва, Гардарика, 2001 г. 315 с.
4. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. Culture and Arts of Central Asia, 9(1), 68-72.
5. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. Universum: филология и искусствоведение, (1 (79)), 4-6.
6. Mamirova, D. T. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ ИСКУССТВА И КУЛЬТУРЫ. Journal of Integrated Education and Research, 1(6), 107-113.
7. Мамирова, Д. Т. (2019). Влияние Восточного наследия на формирование совершенствования личности. Научный вестник Наманганского государственного университета.
8. Мамирова, Д. Т. (2019). Социальные факторы и способы мотивации по привлечению студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и массовыми видами спорта. Научный вестник НамГУ, 462.
9. Мамирова, Д. Т. (2019). Взаимосвязь физической культуры и воспитания профессионального мастерства в подготовке будущих специалистов актерского профиля. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, (2), 18-19.
10. Tavakulovna, M. D. (2019). Osnovy organizatsii i upravleniya massovymi vidami sporta v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya. Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta, (7), 173.