

ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Алимбоева Р.Д.

*Алимбоева Розия Давуловна - и.о. доцента,
кафедра общественно-гуманитарных наук,
Ташкентский государственный университет узбекского языка и литературы им. Алишера Навои,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: общеразвивающие упражнения как средство физической культуры должны приносить не только пользу, но и удовольствие. Эти упражнения необходимы для совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств обучающихся.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения, физическое состояние, студенты, польза.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Анализируются особенности использования комплексов общеразвивающих упражнений, атлетической и ритмической гимнастики в процессе занятий по физической культуре, отмечается их необходимость для совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств обучающихся, для осуществления комплексного воздействия на студентов с целью совершенствования функций организма; повышения двигательной активности; обогащения профессиональными знаниями, умениями, навыками; развития психомоторных способностей; воспитания личности будущего учителя, способного творчески подходить к выбору средств и методов ритмической гимнастики для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащейся молодежи [1].

ОРУ и различные комплексы из них могут применяться в качестве конкретных упражнений (тестов) при изучении (оценке) и развитии способностей к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности. В зависимости от поставленных целей, задач и содержания способы проведения ОРУ могут быть направлены на подготовку организма занимающихся двигательной деятельностью к предстоящей работе в процессе учебно-тренировочного занятия, оздоровлению различных функциональных систем, исправлению недостатков телосложения и формированию правильной осанки.

Специальные ОРУ различной направленности для проведения учебно-тренировочных занятий на занятиях физической культуры представлены в виде специальных комплексов. Включение их в содержание практических занятий по физической культуре позволит значительно расширить круг комплексных средств гимнастики, обеспечивающих разностороннюю двигательную подготовку и функциональное развитие студентов.

Данные комплексы физических упражнений имеют гимнастическую направленность, при этом их выполнение занимающимися предполагает использование гимнастического стиля исполнения, то есть сохранение правильной осанки, прямого положения туловища, оттянутых носков, прямых коленей, амплитуды и точности движений. ОРУ на гимнастической скамейке, стенке, а также с различными предметами, в парах и сопротивлении могут использоваться как в процессе уроков по физическому воспитанию, так и для индивидуальных самостоятельных занятий студентов. Для удобства восприятия отдельных упражнений необходимо использовать «золотое правило дидактики»: наглядный показ с сопровождением изображения упражнений графически в виде рисунков [2].

Важной составной частью физического воспитания студентов является использование занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня. Эти занятия, осуществляемые в форме вводной гимнастики, физкультурных пауз или физкультурных минуток, обеспечивают решение одной из основных задач физического воспитания студентов - повышение физической и умственной работоспособности.

Вводная гимнастика решает следующие задачи: повысить жизнедеятельность организма, способствовать созданию рабочей обстановки и тем самым сократить период «вхождения» в работу. С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а с другой — повышает производительность их труда. Основное значение вводной гимнастики заключается в улучшении адаптации организма к условиям предстоящей в течение дня деятельности. С этой целью применяют комплекс физических упражнений, включающих 6-10 упражнений, каждое из которых повторяют 4-6 раз. Длительность вводной гимнастики - 5-7 мин. Упражнения должны оказывать разностороннее влияние на организм.

Физкультурные паузы включают, как правило, 7-9 упражнений, каждое из которых повторяется 5-8 раз. Общая длительность комплекса физкультурной паузы 6-8 мин. Физкультурные минуты представляют собой кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2-3 физических

упражнения. Основное назначение физкультминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму.

Для поддержания высокой работоспособности, активизации восстановительных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов (производственные шумы, вибрация, чрезмерная нагрузка на зрительный и другие анализаторы и т.д.) кроме физкультминуток и физкультурных пауз дополнительно предусматриваются занятия физическими упражнениями вне рамок учебного процесса, т.е. во время обеденного перерыва (прогулочная ходьба, непродолжительные игры типа настольного тенниса, бадминтона, волейбола, общеразвивающие гимнастические и дыхательные упражнения и т.д.) и в послеучебное время до выхода с учебного заведения (физические упражнения рекреационного и корригирующего характера в комплексе с сауной, контрастным душем, сеансы психорегуляции и т.п.). Под влиянием физкультурных пауз и физкультминуток улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, что проявляется в увеличении скорости и точности двигательных действий, а также в снижении числа ошибочных реакций, снижается уровень энергетических затрат для выполнения однообразной работы, уменьшается степень асимметрии в показателях артериального давления, улучшаются показатели высшей нервной деятельности и появляется субъективно ощущаемое чувство бодрости.

Особое значение приобретает общеразвивающие упражнения для тех молодых людей, кто в связи с перенесёнными заболеваниями не может в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Обязательной составной частью оздоровительного комплекса физической культуры является использование закаляющих воздействий, которые обеспечивают высокий тонус центральной нервной системы, повышают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, т.е. улучшают саму основу высокой умственной и физической работоспособности. Систематические занятия физическими упражнениями при нормальном режиме труда и быта помогут долгие годы сохранить.

Список литературы

1. *Бурухин С.Ф., Кулагин Е.В.* Физические упражнения как комплексное педагогическое средство воспитания студентов // Ярославский педагогический вестник, 2018. № 6 (105). С. 173-178.
2. *Насолодин В.В., Бурухин С.Ф., Шипов Н.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни // Учебное пособие. Ярославль Изд-во ЯТГУ 1998. 268 с.