

# РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Алимбаева Р.Д.<sup>1</sup>, Разуваева И.Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Алимбаева Розия Даулбаевна - старший преподаватель;

<sup>2</sup>Разуваева Ирина Юрьевна - старший преподаватель,  
кафедра физической культуры и спорта,  
Ташкентский государственный экономический университет,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье рассматриваются учёт индивидуально-типологические особенности организма и конкретные задачи оптимизации определенных компонентов физического состояния, учёт сенситивных периодов в развитии двигательных качеств, оценка физической подготовленности на основе типологических нормативов на занятии физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, двигательные качества, студентки, индивидуальные особенности.

В условиях модернизации узбекского высшего образования в качестве одного из перспективных направлений совершенствования учебного процесса рассматривается информатизация, признанная значительно повысить уровень подготовки кадров и обеспечить формирование у обучающихся информационной культуры.

Информатизация образования в Республике Узбекистан приобретает огромное значение успех нашей страны и возможность выбирать и реализовать стратегию повышения качества учебного процесса зависит от наличия современной образовательной и информационной сферы общества. Состояние информационной сферы в решающей мере зависит от степени образования в стране.

В последние годы ведется активный поиск путей индивидуализации физического воспитания студентов, однако он часто основан на имеющих целью достижение половозрастных нормативов физической подготовленности, базирующихся на среднестатистических данных. В связи с этим необходима разработка и реализация новой стратегии в сфере физического воспитания, направленной на преодоление противоречий между уровнем накопленных медико-биологических и психолого-педагогических знаний, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания. Основными принципами этой стратегии должны стать адекватность содержания и условий физического воспитания индивидуально-типологическим особенностям организма и конкретным задачам оптимизации определенных компонентов физического состояния, учет сенситивных периодов в развитии двигательных качеств, оценка физической подготовленности на основе типологических нормативов, соответствие форм двигательной активности возможностям и способностям каждого.

Согласно разработанной технологии группа специалистов с инновационными технологиями учитывающие индивидуально-типологические особенности обучающихся. Результаты показали повышение двигательной подготовленности обучающихся. Это означает, что учащиеся должны получать такие задания, выполнение которых было бы для них приятным и интересным благодаря совпадению с интуитивным стремлением и биологической ориентацией организма (предрасположенностью).

Проведенные педагогические наблюдения на занятии физического воспитания в академических группах девушек показали, что студентки разных типов телосложения по-разному относятся к выполнению определенных двигательных заданий. Существуют три типа телосложения: астено-торакальный (худой, тощий), мышечный (атлетический) и дигестивный (толстый, тучный). Астено-торакальные люди выносливы, способны к монотонным длительным нагрузкам. Они хороши для бега на длинные дистанции, лыж, гребли, велосипеда, спортивной ходьбы. По натуре это стайеры – и в спорте и в жизни. Дигестивные люди хорошо справляются с интенсивными импульсными нагрузками, у них широкие кости и сильные мышцы. Спорт – толкание ядра, штанга. По натуре это спринтеры. В жизни они энергичны, подвижны, легко переключаются с одного дела на другое.

Если студентка относится к астеноидному или торакальному типу телосложения (их очень часто объединяют в астено-торакальный), то они будут всегда с большим удовольствием заниматься видами физических упражнений на выносливость (циклические виды).

Студентки дигестивного типа телосложения, показали хорошие результаты в беге на 60 м, однако они значительно уступают сверстникам в результативности двигательных действий. Для девушек дигестивного типа более характерны физические упражнения с проявлением силы. Девушки дигестивного типа с удовольствием занимаются в тренажерных залах. Однако эти тренировки чаще проводятся не для достижения спортивных результатов, а носят оздоровительный характер. Студентки также выбирают занятия гимнастикой, но больше склонны к индивидуальным тренировкам в отличие от

девушек других типов телосложения, предпочитающих ритмическую гимнастику и ее разновидности: аэробику, шейпинг и т.п.

Надо сказать, что именно с девушками дигестивного типа возникают наибольшие проблемы у преподавателей физической культуры. Склонность к комфорту и избыточному весу у людей этого типа часто приводит к отказу от занятий физическими упражнениями, они предпочитают снимать стресс вкусной едой и мало двигаются. Все это еще больше усугубляет их положение. Они приобретают не только лишний вес, но и заболевания.

На студентках крайних типов (астеноидного и дигестивного) телосложения следует обращать особое внимание. Для них необходимы специальные нормативы, их нельзя оценивать по стандартным таблицам. Эти девушки особенно ранимы и всегда их усилия должны быть награждены похвалой. Именно потому, что «астеники» и «дигестивники» не так одарены физически, как «мышечники», для них особенно важно вовремя найти занятия физическими упражнениями по душе (бадминтон). Хорошо известно, что под влиянием физической культуры «астеники» приближаются к торакальному типу, а «дигестивники» переходят в дигестивно-мышечный тип, что, вне всякого сомнения, положительно влияет на состояние их здоровья, успехи и в спортивных занятиях, и в жизни. Хорошие результаты имели занятия, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств у представителей крайних соматотипов — астеноидного и дигестивного.

На основе данных исследований была разработана технология развития физических качеств студенток, основным содержанием которой является определенная последовательность действий преподавателя и обучающихся: идентификация особенностей телосложения студенток, процедура индивидуально-групповой организации занятий, применение физических нагрузок, адекватных ведущим двигательным качествам, а также оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с типологическими нормативами.

Цель данной технологии заключается в формировании и развитии обучающихся в соответствии с природными способностями. Студентки разного типа телосложения имеют различный уровень развития физических качеств и совершенствование двигательных качеств должно строиться на основе адекватности средств, методов индивидуальным задаткам занимающихся.

Методика заключается в применении индивидуально-группового способа проведения занятий или метода круговой тренировки, оценивание физической подготовленности проводится со строгим учетом особенностей телосложения, в соответствии с типологическими стандартами.

После формирования типологических групп, на котором для реализации технологии физической подготовки, учитывающей особенности телосложения и развития физических качеств, рекомендуем применять индивидуально-групповой способ организации занятий. И в том и другом случае широко применяется метод круговой тренировки. После осуществляется процедура оценки физической подготовленности учащихся.

В большинстве случаев, выставляя оценку за двигательное задание, преподаватель ориентируется на «нормативный» результат, что вынуждает его уделять повышенное внимание «отстающим» двигательным качествам студентов. Для совершенствования процесса управления физической подготовкой студентов рекомендуется использовать индивидуальную карту регистрации результатов обучающихся, в которую ежемесячно нужно заносить данные об их физическом состоянии.

Таким образом, проведенные исследования при внедрении в учебный процесс по физической культуре технологии физической подготовки, учитывающей индивидуально-типологические особенности студенток, показали эффективность данной технологии, по сравнению с другими подходами, и возможность воспроизведения данной технологии в образовательных учреждениях позволит совершенствовать систему отбора в различные виды спорта, активизировать и поддерживать уровень здоровья занимающихся.

### *Список литературы*

1. *Абзалов Р.А.* Теория физической культуры, 2002. С. 171-190.
2. *Сонькин В.Д.* Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты [Текст]. М.: Образование от А до Я, 2000. С. 92.
3. *Курпан Ю.И.* Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе, 1994. № 5. С. 43-50.