

«ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УЗГУФКС»

Абдусаломов Абдусаттора Хабибулло угли

*г. Чирчик, Ташкентская область, улица Спортсменов 19
Узбекский государственный университет физического
воспитания и спорта (УзДЖТСУ)
93-216-06-16*

Тилляходжаев Азизхан Алохонович

*Физкультура и спорт в дошкольном и начальном образовании
Доктор философии (PhD) в области экономических наук, доцент*

Аннотация: в данной статье рассматривается физическое качество «выносливость» и опыт кафедры физической культуры УзГУФКС в тестировании, оценке этого качества по разным учебным программам на входящем контроле у студентов первого курса. Сделаны выводы и определены проблемы по результатам этого тестирования.

Ключевые слова: выносливость, общая выносливость, комплекс ГТО, физическая подготовка, тестирование.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. Это мышечная работа преимущественно или исключительно аэробного характера.

Проявления общей выносливости могут потребоваться в разных жизненных ситуациях. И зависит выносливость часто от образа жизни, от состояния здоровья, тонуса мышц. Благодаря тренировке выносливости, каждый орган получает способность функционировать в усиленном и более экономичном режиме продолжительное время.

К спортивным упражнениям, требующим проявления выносливости, относятся все аэробные упражнения циклического характера, в частности легкоатлетический бег на дистанциях от 1500 м, спортивная ходьба, велогонки, лыжные гонки на всех дистанциях, бег на коньках на дистанциях от 3000 м, плавание на дистанциях от 400 м и др.

Нормативы каждой ступени современного комплекса ГТО включают в свою обязательную часть испытания на выносливость. Для VI ступени ГТО у мужчин 18-24 лет (студенты) – это бег на 3 км, бег на лыжах 5 км или кросс 5 км по пересеченной местности без учета времени (для бесснежных районов). Для женщин 18 – 24 лет – бег на 2 км, бег на лыжах 3 км или кросс 3 км по пересеченной местности.

В практике чаще всего выносливость обычно сводят к двум видам: общую и специальную. Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера. Она является составной частью всестороннего физического развития.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению.

Применительно к упражнениям циклического характера (бег, ходьба, плавание, бег на лыжах и др.) принято говорить о развитии скоростной выносливости. Но любое из этих упражнений может совершаться с различной скоростью. Более выносливым окажется тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. В зависимости от скорости передвижения будет разной и длительность выполнения упражнений: чем выше скорость, тем меньше окажется продолжительность работы, и наоборот. В основе скоростной выносливости умеренной мощности прежде всего лежит ёмкость аэробного механизма энерго-продукции.

Общая выносливость приобретается посредством почти всех физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку. Наилучшими средствами для приобретения общей выносливости служит длительный бег с относительно небольшой интенсивностью (особенно кросс), передвижение на лыжах, гребля, плавание. Бег в равномерном темпе не истощает «беговых» средств повышения выносливости, но он всегда остаётся основным средством, особенно для начинающих и недостаточно подготовленных спортсменов.

Физическая подготовка каждого человека, в том числе и студента, направлена на развитие основных физических качеств, которые тесно связаны между собой: силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Достижение физического совершенства связано с общей физической подготовкой (ОФП), а она на прямую связана с уровнем здоровья, всесторонним развитием физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях труда, в различных сферах общественной жизни.

Базисной вузовской программой по учебной дисциплине «физическая культура» предусмотрен регулярный педагогический контроль за динамикой физической подготовленности каждого студента в начале и в конце учебного года. С этой целью используются обязательные контрольные упражнения определенной направленности, отражающих уровень развития самых жизненно необходимых качеств. Для определения выносливости: бег на 2 км у девушек, 3 км у юношей. [3, с.6]

В текущем году уровень физической подготовленности студентов первого курса на входящем контрольном этапе по всем основным физическим качествам

мы определяли не только по базисной программе вуза, но и по школьной программе Ляха В.И., Зданевича А. А. для 11 класса; по нормативам VI ступени ГТО для мужчин и женщин 18 – 24 лет.

Тестирование проходили студенты первого курса всех институтов, факультетов УзГУФКС. В данной статье рассмотрим показатели физического качества «выносливость» по проведенным тестам для юношей на дистанцию 3 км у студентов; УзГУФКС. Факультета Тяжелой Атлетики, Единобория и показатели результатов на 2 км у девушек УзГУФКС Медицинского факультета тестировались на дистанции 3 км.

Всего в университете обучается на данном направлении 43 человека, прошли тестирование 29 человек – это 67,5%.

В УзГУФКС на первом курсе списочный состав – 93 девушки, в данном тестировании – бег на дистанцию 2 км, приняли участие 59 человек, что составляет 63,4 %.

Оценивались результаты по видам нормативов: по учебной школьной программе Ляха В.И., Зданевича А.А. для 11 класса, на оценки «5», «4», «3», «неудовлетворительно»; по базисной вузовской программе на баллы от «1» до «5»; по нормам VI ступени ГТО – «Золотой», «Серебряный», «Бронзовый» значки и «не сдали» нормы ГТО. Тестирование юношей ИБЭАТ на дистанцию 3 км показало следующие результаты: по школьной программе на оценку «5» пробежали 4 человека (13,8%); на оценку «4» — 7 человек (24,1 %); «3» — 11 (24,1%); неудовлетворительно – 37,9 % по программе вуза на «5» баллов выполнили норматив 3 студента (10,3%); на «4» балла – 1 (3,4%); «3» — 0 (0%); 2 – 3 человека (10,3%); на «1» балл – 22 студента (75,9%) по нормативам ГТО 6 ступени: «Золотой» значок – 3 человека (10,3 %); «Серебряный» — 1 (3,4%); «Бронзовый» – 2 человека (6,9%). Не выполнили нормы ГТО – 23 человека (79,3%).

Результаты тестирования девушек Университета Медицинского факультета на дистанцию 2 км: по школьной программе на оценку «5» пробежал 1 человек (1,6 %); на оценку «4» — 16 человек (27,1 %); «3» — 9 (15,2%); неудовлетворительный результат показали 33 девушки – это 55,9 %. по программе базисной программе вуза на «5» баллов выполнили норматив 3 студента (5%); на «4» балла – 8 (13,5%); «3» — 10 (16,9%); на «2» балла – 5 человек (8,4%); на «1» балл – 33 студентки (56%). по нормативам ГТО 6 ступени: «Золотой» значок – 3 человека (5 %); «Серебряный» — 8 (13,5%); «Бронзовый» – 8 человек (13,5 %). Не выполнили нормы ГТО – 41 человек (69,4%). Оценивая и сравнивая данные результаты тестирования юношей и девушек первого курса по физическому качеству выносливость, можно сделать вывод, что по всем видам оценок наибольшие показатели: «неудовлетворительно» 38% (юноши) и

56%(девушки) — для школьной программы, на «1» балл – 76% (юноши) и 56% (девушки) по базисной вузовской программе; нормы ГТО VI ступени также не сдали 79,3 % юношей и 69, 4 % девушек, т.е. большая часть поступивших первокурсников. Поэтому в целом, такое важное и жизненно необходимое качество физической подготовки как выносливость в данной возрастной категории, категории, которая будет являться в недалеком будущем опорой экономики нашей страны, находится на очень низком уровне. Поэтому это надо обязательно учитывать в построении учебного процесса по «физической культуре», включая обязательно занятия на улучшение данного качества.

Список использованной литературы

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. ISBN 978-5-9718-0192-4
2. Теория и методика физического воспитания и спорта.: учебное пособие для студю высш. уч. Заведений, 2 е изд. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Изд. Центр Академия: 2002. — 480 с.
3. Тестирование на учебно-тренировочных и оздоровительных занятиях физической культурой : учебное пособие для преподавателей, студентов средних специальных и высших учебных заведений, педагогов общеобразовательных школ, инструкторов / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования Петрозав. гос. ун-т; [И. А. Берлин [и др.]; сост. Л. М. Киэлевяйнен]. — Петрозаводск : Изд-во ПетрГУ, 2014. — 47 с.:ил.,табл.