(cc) BY

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович
канд. пед. наук, канд. полит. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет»
г. Москва

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ НА ПРИМЕРЕ НИУ МГСУ – МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СТРОИТЕЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация*: в статье показана взаимосвязь особенностей телосложения студентов с упражнениями, воздействующими на определенную группу мышц, а также влияющими на развитие определенных двигательных умений и качеств студента. Объединение данных умений и качеств в общую структуру путем серийных повторений дает возможность комплексно воздействовать на повышение работоспособности студента.*

Ключевые слова*: индивидуальная особенность, телосложение студента, режим энергообеспечения, экспериментальная группа, антропометрическое измерение.*

Сегодня, в наши дни становятся востребованными программы обучения по физической культуре, применение которых обеспечивает будущим специалистам сохранение и укрепление состояния здоровья и высокую работоспособность. Также необходим оптимальный подход в программировании физических нагрузок дифференцированной направленности для студентов с учётом их индивидуально-типологических особенностей.

Известно, что индивидуальная особенность, как и телосложение, являются одними из важнейших факторов, которые определяют проявление многих физических качеств и функциональных свойств. Вместе с тем конкретные сведения о характерных особенностях влияния телосложения на проявления двигательных, психофизиологических качеств индивида фрагментарны. В связи с этим

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

существует немногое количество методик, учитывающих индивидуально-типологические особенности с целью использования их для осуществления дифференцированного подхода в физическом воспитании спортсменов.

В данной статье выявлены взаимосвязи типа телосложения при планировании циклических нагрузок различной направленности и эффективности физического воспитания студентов.

Для выявленных поставленных задач использовались следующие методы: антропометрические измерения с целью определения типа телосложения студентов; педагогические наблюдения и педагогический эксперимент; тестирование двигательной подготовленности; эргометрическое тестирование физической работоспособности, психофизическое тестирование; функциональные измерения, статистическая обработка экспериментальных данных. В исследовании приняли участие 180 студентов-юношей, которые нерегулярно занимаются спортом и по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе.

В течение 1 года проводились занятия в трёх группах обшей численностью 60 человек по экспериментальным программам, предусматривавшим преимущественное воздействие средствами циклических упражнений на один из механизмов энергообеспечения: аэробный, анаэробный и смешанный (аэробно-анаэробный).

Проводя занятия в экспериментальных группах по избирательным циклическим нагрузкам, как основное средство использовали бег и ходьбу. Средством контроля нагрузок служила частота сердечных сокращений. Анализирую влияния различных режимов энергообеспечения циклических нагрузок на двигательную подготовленность и физическую работоспособность студентов показало, что все три режима (аэробный, анаэробный и смешанный аэробно-анаэробный) оказали положительное влияние. Наибольший прирост показателей у всех трех типов телосложения наблюдался в группе, занимавшейся по программе смешанного режима, наряду с этим выявлена следующая тенденция: в группе, занимавшейся в зоне большой и субмаксимальной мощности (анаэробный режим), наибольший прирост результатов в проявлении анаэробных возможностей

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

произошёл у лиц, относящихся к астении-торакальному типу телосложения (время бега на 100 м и 1000 м), также увеличилась общая работоспособность у студентов данного типа телосложения; во второй группе, занимавшейся в умеренном аэробном режиме, наибольший прирост результатов в проявлении аэробных возможностей выносливости произошёл у лиц дигрессивного типа телосложения. То есть для студентов дигрессивного типа телосложения, имеющих более низкие результаты в проявлении выносливости аэробного характера, благоприятное влияние оказал умеренный режим циклических нагрузок, а для студентов астенического типа, показавшим более слабые результаты в скоростных качествах, более действенное влияние оказал анаэробный режим тренировки.

Анализ конечных данных показывает, что индивидуально-типологические особенности телосложения студентов тесно связаны с существенным различием как в организации нервно-психических процессов, так и в структуре двигательной подготовленности.

В двигательной подготовленности представители различных типов телосложения характеризуются следующими особенностями: астении-торакальный тип – относительно высокая выносливость и относительно низкая быстрота на среднем уровне развития силы; мышечный тип – средний уровень выносливости, высокая быстрота и сила; дигрессивный тип – низкая выносливость, средняя быстрота и сила.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2004.

2. Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Г.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2005.

3. Виленский М.Я. Физическая культура для студентов: учебник для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2001.

4. Гойхман П.Н. Физическая культура в вузе / П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов. – М.: ФиС, 2004.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Гугин А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Гугин. –М.: Академия, 2004.

6. Никишин И.В. Необходимость учёта индивидуальных особенностей в физическом воспитании студентов / И.В. Никишин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/neobhodimost-uchyota-individualnyh-osobennostey-v-fizicheskom-vospitanii-studentov (дата обращения: 24.01.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)