

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1989.-224 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры. Авт.-сост. Г.И.Погадаев. М.: Физкультура и спорт, 2000.-496 с.

**УДК 796\799:378**

**Кылышев Е. А.**

*Университет «Сырдария», РК*

**Тошпулатов Ф.А., Жураев Б.**

*Ташкентский финансовый институт, Узбекистан*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

*В содержании статьи раскрываются сущность воспитания основных физических качеств спортсменов, необходимых соревновательной и тренировочной деятельности. Даются ценные рекомендации по развитию сила, быстрота, выносливости и др.*

*Summary*

*In contents article reveals essence and education of the main physical qualities of athletes, necessary competitive and training activity. Strength, speed, endurance, etc. is given valuable to the recommendation about development.*

В процессе современном спортивном подготовке студентов уровень достижения высоких результатов обеспечивается специфическими адаптационными изменениями в органах. Эти изменения выражается в развитие основных физических качеств организма спортсмена. В соревновательной деятельности функциональные подготовленности студентов спортсменов, могут быть эффективно реализованных в том случае, если: является результатом применения специфических тренировочных воздействий; приобретены в процессе не специфических упражнений и с помощью комплекса специальных средств и адекватных методов преобразуют специфические изменения, основных физических качеств, как сила, скорость, выносливости и др.

### ***Воспитание сила***

Любое движение человека связано с проявлением силы, но способы ее проявления различны и зависят от конкретного вида силовых способностей. В единоборствах сила представляет собой динамические и статические усилия отдельных групп мышц в различных движениях и позах. При этом сила характеризуется мощностью, неодинаковым режимом развития силовых усилий. Вероятно, силовую выносливость можно подразделять на собственно

силовую, статическую, скоростно-силовую, а также выносливость к комбинированным проявлениям силы.

На наш взгляд, подобная конкретизация способствует повышению эффективности использования научных разработок в спортивной практике.

Силовая подготовленность имеет сложную структуру и включает практически все отмеченные виды силовых способностей. Значимость элементов этой структуры для единоборцев разных весовых групп различна. Роль способности к взрывным проявлениям силы, которая прямо влияет, на эффективность выполнения излюбленных технических приёмов в условиях современной соревновательной деятельности возросла. Немалое значение имеет и абсолютная сила. Это подтверждает сопоставление результатов, тестирования силовых способностей единоборцев высокой квалификации с уровнем спортивных максимальных достижений. Основные задачи развития силовой подготовки состоят в следующем:

-увеличить силовые возможности, являющиеся общей предпосылкой совершенствования в избранном виде спорта; и обеспечить сохранения их в необходимой мере применительно к способностям этапов тренировки и стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования:

-воспитать силовые способности, отвечающее специфическим требованиям и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата.

Для развития абсолютной силы рекомендуется преимущественное использование метода максимальных усилий. При этом согласно рекомендациям специалистов динамические режимы должны преобладать (85% и более). Средний и медленный темп выполнения упражнений при величине сопротивления 70-100% максимума способствует совершенствованию в основном внутримышечной координации за счет синхронизации активности мышечных волокон.

Взрывная сила определяется силовым и скоростным компонентами. Для ее укрепления рекомендуется методы кратковременных максимальных усилий, вариативный, круговой и повторный 3-5. Величина внешнего сопротивления при использовании повторного метода варьируется в значительных пределах, например 20-40%, 50-80% максимума и др. По-видимому, чаще происходит подмена понятий из-за несовершенства нашей терминологии. Мы склонны считать, что 50-80% ное усилие осуществляемое, с максимальной быстротой при небольшом числе повторений представляет собой усилие взрывного типа.

В практике развития силы 20-40% усилия связаны обычно относительно большим числом повторений и, следовательно, в большей степени развивают силовую выносливость к скоростной работе. Определенный эффект в развитии взрывной силы может быть достигнут применением соревновательного метода.

Как при развитии абсолютной силы, при совершенствовании взрывной - большое значение имеет внутри и между мышечная координация.

Основным критериям при подборе средств и методов развития взрывной силы квалифицированных единоборцев является соответствие

пространственной и динамической структур упражнений требования соревновательной деятельности. Высокий эффект использование упражнений «ударного типа» выполнения которых связано с предварительным растяжением загружаемой мышцы и последующим концентрирующим взрывом, а также специальных тренажеров. Сочетание различных режимов работы мышц положительно воздействует на темы увеличения силовых показателей.

Силовая выносливость определяется функциональными возможностями кардиореспираторной системы, способностью работающих мышц эффективно утилизировать кислород, умением организма продуцировать энергию посредством гликолиза, психологической устойчивостью к преодолению ощущений утомления. Силовые упражнения не столько развивают эти компоненты, сколько повышают способность спортсмена к реализации их при соответствующей работе. Поэтому общие вопросы повышения силовой выносливости предполагают решение задачи повышения других видов выносливости.

Совершенствование силы требует целеустремленности, настойчивости и упорства. Занятия с большим весом и упражнения взрывного характера существенно зависят от умения концентрировать внимания.

В качестве скоростных способностей принято выделять быстроту отдельных движений, темы движений.

Некоторое расхождение ряда учебных пособий по воспитанию силы и быстроты общетеоретической спортивной литературы. Так, называя быстроту отдельного двигательного акта в качестве одной из скоростных способностей, Л.П. Матвеев добавляет, что она «изменение скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных». В то же время в единоборствах, правила соревнований которой требуют постоянного активного воздействия на соперника доля бесконтактных положений и движений весьма ограничена. Это, в свою очередь означает, что большинство движений спортсменов отягощено внешним сопротивлением. Когда речь идет о скоростных качествах, например, в рекомендациях по разделам физической подготовки, зачастую отождествляют быстроту и скоростно- силовую подготовленность спортсмена.

Для достижения высокой скорости движения, формирования соответствующего скоростного стереотипа можно использовать тренировку с партнером несколько меньшего веса. Комплексное совершенствование всех компонентов скоростной подготовленности достигается в схватках, прежде всего с заданием на опережение действий партнера.

### ***Воспитание выносливости***

Современные условия соревновательной деятельности предъявляют высокие требования к выносливости спортсмена. Квалифицированный спортсмен должен быть в состоянии провести схватку и весь турнир с достаточной активностью, сохранить устойчивость технико-тактических навыков при возрастающем утомлении, которое можно рассматривать как очень сильный сбивающий фактор. В сущности, утомление это защитная

реакция, предохраняющая организм от чрезмерной степени функционального истощения. Вместе с тем оно является важнейшим фактором тренировки физиологических и биомеханических компенсаторных механизмов, создает предпосылки для процессов восстановления и дальнейшего увеличения функциональных возможностей и работоспособности организма. Наличие значительной степени утомления практически обязательное требование работы над повышением выносливости.

Выносливость, т.е. способность противостоять утомлению, зависит от функционального состояния, аэробных и анаэробных резервов организма, от степени освоенности технических навыков и от уровня развития всех волевых качеств. Исследователи отмечают, что уровень сердечной производительности, определяемой минутным объемом крови, играет ведущую роль в обеспечении организма кислородом при предельных нагрузках. Чем больше объем сердца, тем выше показатели аэробной производительности и тем экономичнее кровообращение при максимальных нагрузках.

Для способности противостоять утомлению немалое значение имеет взаимодействия различных органов системы, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной. Поэтому при работе над повышением выносливости следует обратить внимание в первую очередь на развитие этих систем.

Совершенствование функциональных резервов анаэробных механизмов энергообеспечения, в условиях ныне действующие правил стало одной из ведущих задач улучшение специальной работоспособности. Прирост анаэробной выносливости, по сути, означает повышение анаэробных возможностей организма и связан с увеличением соответствующих источников энергии, активности ферментативных систем, эффективности компенсаторных реакций, обеспечивающих поддержание гомеостаза, устойчивости тканей к недостатку кислорода. Так, создание резерва кислорода в мышцах возможно в результате увеличения содержания миоглобина, который более активен по отношению к кислороду, чем гемоглобин. При интенсивных кратковременных нагрузках в соревновательных схватках используется гликолиз, что вызывает значительное повышение концентрации лактата крови.

Для развития, анаэробной выносливости и способности противостоять воздействию повышенной концентрации лактата в тренировке необходимо использовать средства высокой интенсивности, когда ЧСС достигает 175-180 уд/мин и более. Это, прежде всего схватки соревновательного характера. В зависимости от комплекса проблем, решаемых в ходе выполнения поставленных заданий, схватки могут иметь различную продолжительность. В тех случаях, когда повышение специальной работоспособности ставят на первое место, планируют 5-6 схваток в трех-четыре минутными периодами.

Важным компонентом общей выносливости спортсменов, как отмечали выше, является его силовая выносливость. Для ее повышения рекомендуют отягощения в пределах 40-60% от максимума, число повторений до 10-20.

В практике под квалифицированных спортсменов в настоящее время распространен такой метод повышения силовой выносливости, как круговая тренировка, включающие упражнения для всех основных групп мышц. Состав упражнений подбирают с учетом задач, а также квалификации спортсменов. Необходимо, конечно, брать во внимание и наличие соответствия и наличие соответствующего инвентаря. Наблюдения показывают что даже на уровне высшего спортивного мастерства из-за недостатка снарядов разного веса, размера в общие планы приходится вносить значительные индивидуальные коррективы в соответствии с весоростовыми особенностями спортсменов и уровнем их силовой подготовленности. Должна возрастать с повышением квалификации спортсменов, а также в пределах годового цикла и мере приближения к соревнованиям.

### ***Воспитание ловкости***

Ловкость в единоборствах, как способность целесообразно и рационально видоизменять мышечную активность применительно к требованиям динамической ситуации, является одним из важнейших факторов достижения победы. Ловкость человека представляет собой сложное образование. Она зависит от координационных качеств, объема двигательных умений навыков, от развития вестибулярного аппарата, тонуса мышечной системы и ряда других показателей. Координационные характеристики, вероятно можно считать ведущим компонентом этого структурного образования. Основные задачи воспитания координационных способностей, а вместе с тем и ловкость, можно сформулировать следующим образом.

Систематическое расширение двигательного арсенала спортсмена; совершенствование функций анализаторов движений;

Совершенствование способности регулировать мышечные напряжение в определенных пространственно-временных условий.

Состав средств, используемых для решения этих задач, с началом специализированной тренировки, ограничивается средствами, которые решают задачи физической и технико-тактической подготовки.

В результате единоборцы подбирает специфическую ловкость. Совершенствование координационных механизмов определяет быстроту освоения новых технических элементов. Любое упражнение можно рассматривать как средство воспитания координационных способностей, если оно связано с преодолением координационных трудностей. После того как оно становятся привычным, необходимо выбирать новые упражнения.

Определяющими критериями выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей является новизной, обычность и обусловленная ими степень координационных трудностей. Ведущей линией методики воспитания координационных способностей по мере роста квалификации спортсмена служит введение фактора необычности при выполнении технических действий. Таких как необычные исходные положения, изменение скорости и темпа движений, усложнение действия движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях, варьирование

тактических условий, смещение пространственных границ, в которых выполняется упражнение и др.

Физическая подготовка способствует общему физическому развитию усвоению технической и тактической подготовки единоборцев. Поэтому физически подготовленный спортсмен меньше подвергается травматизму.

### ***Литература***

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта. М., ФиС, 1976.

2. Бурындин А. Г. «Оценка уровня специальной выносливости в спортивной борьбе» 1974г.

3. Алиханов И. И. «О становлении технико-тактического мастерства». М., ФиС, 1982г.

4. Волков В. М. «Восстановительные процессы в спорте». М.: ФиС 1977г.

**ӘОЖ 34.013**

***Дуйсеханов Т.Ө.,***

*ғылым магистрі, «Сырдария» университеті, Жетісай қаласы*

## **ОҚУШЫЛАРДЫ БЕЙІНДІК БАҒЫТТАР БОЙЫНША ОҚЫТУДЫҢ НОРМАТИВТІК-ҚҰҚЫҚТЫҚ ЖӘНЕ ТЕОРИЯЛЫҚ- ӘДІСНАМАЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕР**

### *Түйін*

*Ұсынылып отырған мақалада оқушыларды бейіндік бағыттар бойынша оқытудың мәні мен маңызы, мақсаты мен міндеттері мазмұндалады. Сонымен қатар оқушыларды «Технологиялық бейіндік» бағыт бойынша оқытуда оқушылар бойында қалыптасатын пәндік және метапәндік құзыреттіліктердің мазмұндық сипаты сараланып баяндалады.*

### *Резюме*

*В данной статье рассматривается сущность и знание, цели и задачи профильного обучения учащихся старших классов. Вместе с тем в содержании статьи излагаются содержательный характер предметные и функциональные компетенции учащихся формируемые в процессе профильного обучения по «Технологическому направлению».*

Білім беруді дамытуда жалпы әлемдік тенденцияларды талдау қажетті және пайдалы іс деп есептейміз, себебі әрбір елде жалпы орта білім беру сатысында оқушыларға білім беру үдерісін ұйымдастыруда (Қазақстандық жалпы орта білім беруге ұқсас) бейіндік оқыту мақсаты толық өлшемде жүзеге асырылып, ерекше белгілерді көрсетеді.

Қазіргі кезеңде елдердің бір-бірінен салыстырмалы тұрғыдағы артықшылығы, бәсекелестік күш-қуаты олардың табиғи ресурстарымен емес