

КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта

СЫЧЕВ Григорий Сергеевич

преподаватель медицинского колледжа

Российский университет транспорта (МИИТ)

КРАШИЛИН Александр Михайлович

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Российский технологический университет (РТУ МИРЭА)

г. Москва, Россия

В статье представлены вопросы повышения результативности педагогического процесса за счет применения действенных форм, средств и методов физической культуры. Авторы полагают, что комплексные занятия способствуют обеспечению наиболее разностороннее развитие и совершенствование физических и специальных качеств, а также в наибольшей мере способствует функциональной адаптации организма обучающихся к различным по характеру и величине нагрузкам.

Ключевые слова: физическая культура, комплексная методика совершенствования, двигательные качества, учебные занятия, физические способности, обучающиеся.

Физическая подготовка будущего специалиста призвана укрепить здоровье, оптимизировать режим труда и отдыха, а также сохранить и повысить работоспособность студентов на протяжении обучения высшем образовательном учреждении.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является мощным средством стимулирования студентов к двигательной деятельности, а формирование мотивационной активности возможно при условии реализации личностных потребностей и интересов занимающихся, что не в полной мере возможно при традиционной организации и административном распределении I курса на практические занятия» [3].

Задача повышения физических кондиций будущих работников производственной сферы представляется весьма актуальной и может быть решена путем совершенствования педагогического процесса на учебных-практических занятиях по предмету.

Когда не развиты основные физические качества, нет смысла применять любые упражнения, требующие комплексного совместного их проявления. В любой двигательной или соревновательной активности, комплексно качества не развиваются, если их нет. Возможно при определенном случае улучшится проявление одного из многочисленных качеств.

Вследствие этого, в целом оправданно,

сначала качества развивают отдельно. Затем оказывается вероятным два условия: 1) когда двигательная деятельность требует комплексного проявления качеств; 2) когда такой необходимости нет, но возникает надобность в многогранной подготовленности как более высоком уровне физического совершенства. В этот момент и возникает, как способ решения обеих задач, комплексная методика совершенствования [2].

Комплексное учебно-практическое занятие – организованная форма физического воспитания, применяемая с целью совершенствования двигательных качеств, проявляющихся в комплексной моторной деятельности обучающихся [1].

Особо следует отметить высокую практическую прикладность отмеченной формы двигательной активности и результатов такой работы, поскольку в повседневной бытовой и профессиональной деятельности в подавляющем большинстве случаев требуется именно комплексно проявление физических способностей.

Занятия комплексного характера наиболее удобны для одновременного решения целого ряда задач. В одном практическом занятии с помощью специальных разнохарактерных упражнений можно отдельно развивать способности пространства и времени, гибкость,

скоростную силу и ловкость, совершенствовать функцию равновесия.

Комплексные занятия играют особую роль в физической подготовке занимающихся на начальных этапах. Во-первых, потому, что здесь они легче поддаются воздействию, поскольку, как правило, уровень развития качеств и способностей – низок, а во-вторых, в работе можно использовать игровой метод, снижающий психологическую напряженность в целом большого труда (по объему, интенсивности, количеству применяемых средств), который необходим для обеспечения высокого уровня физической подготовленности занимающихся.

В основу методики такого типа занятий представляется целесообразным включить следующие основные положения [6]:

- подбор средств осуществлять, исходя из принципов преимущественной направленности на развитие физических, специальных качеств и прикладных навыков, их простоты и высокой эффективности независимо от принадлежности к различным разделам физической культуры или видам спорта;

- проводить занятие с преобладанием тренировочной направленности, что предполагает использование методов круговой тренировки, фронтального и поточного способов выполнения упражнений;

- внедрять в практику учебных занятий современные методы спортивной тренировки.

В группах общей начальной подготовки соотношение на занятиях разных разделов физической подготовки в начале периода распределяется относительно равномерно, и виды упражнений последовательно чередуются от занятия к занятию. На более поздних этапах начального периода количество видов упражнений, используемых в полном объеме в одном комплексном занятии, увеличивается до 6-7.

Чередование рассматриваемых этапов физической подготовки может быть произвольным, но при соблюдении определенных правил. В частности, тренировка должна начинаться разминочными разогревающими упражнениями общего и местного характера; упражнения, требующие тонкой координации, выполняются в начале основной части занятия

или перед теми, которые несут большую функциональную нагрузку; упражнения скоростного и скоростно-силового характера целесообразнее выполнять перед упражнениями на выносливость; в случае большой нагрузочности упражнений их следует применять в таком порядке, который обеспечивает смену режимов работы с последовательным увеличением нагрузки; занятия необходимо заканчивать расслаблением мускулатуры, используя для этого не только пассивные висы или расслабленные махи, потряхивания и т. п., но и расслабления в удобных положениях; особое внимание необходимо обращать на обязательное планирование и использование длительного активного отдыха (купание, лыжные и пешие прогулки и т. п.) и пассивного, – рассматривая их как составную часть системы, обеспечивающей высокий уровень потенциальных возможностей и работоспособности [4].

Комплексная форма проведения учебных занятий обеспечивает наиболее разностороннее развитие и совершенствование физических и специальных качеств обучающихся, а также в наибольшей мере способствует функциональной адаптации организма занимающихся к различным по характеру и величине нагрузкам.

Обобщение результатов научных исследований свидетельствуют о том, что при проведении комплексного учебного занятия с использованием упражнений из различных разделов физической культуры происходит быстрая адаптация студентов к образовательному процессу в высшей школе, особенно на начальной стадии обучения. Вместе с тем, для эффективного развития физических качеств и двигательных навыков затрачивается меньше времени, чем при проведении обычных учебных занятий по всем разделам физической культуры [5].

Таким образом, применение комплексных занятий по физической культуре, бесспорно является целесообразным в обеспечении разносторонней двигательной подготовки, формирования соответствующих знаний, умений и навыков, укрепления здоровья и физического развития обучающихся высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алиходжин Р.Р.* Физическая культура в обеспечении здоровья студентов: Учебное пособие для студентов всех курсов, специальностей и профилей обучения. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2024. – 82 с.
2. *Алиходжин Р.Р.* Комплексные упражнения как средство совершенствования физических качеств студентов // Общество. – 2024. – № 2-2(33). – С. 78-80.
3. *Бушма Т.В.* Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7(173). – С. 27-31.
4. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 310.
5. *Шалупин В.И.* Комплексирование учебных занятий по физической культуре как средство интенсификации для развития физических качеств / В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романюк // Гуманитарный научный вестник. – 2024. – № 1. – С. 14-21.
6. *Якушев В.А.* Комплексное занятие: организация и методика проведения // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 3(120). – С. 178-180.

COMPREHENSIVE CLASSES AS A FORM OF PHYSICAL TRAINING FOR UNIVERSITY STUDENTS

ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich

Candidate of Sciences in Pedagogy

Assistant Professor at the Department of Physical Culture and Sports

SYCHEV Grigory Sergeevich

Lecturer of the Medical College

Russian University of transport (MIIT)

KRASHILIN Alexander Mikhailovich

Senior Lecturer at the Department of Physical Education

Russian Technological University (RTU MIREA)

Moscow, Russia

The article presents the issues of increasing the effectiveness of the pedagogical process through the use of effective forms, means and methods of physical education. The authors believe that integrated classes help to ensure the most versatile development and improvement of physical and special qualities, and also contributes to the greatest extent to the functional adaptation of the organism of students to different in nature and magnitude of loads.

Keywords: physical education, complex methods of improvement, motor qualities, training sessions, physical abilities, students.