

## КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

АЛИХОДЖИН Рустам Рашитович

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта  
Российский университет транспорта  
г. Москва, Россия

*В статье рассматриваются вопросы совершенствования физических качеств и двигательных возможностей в педагогической системе воспитания студенческой молодежи. Представлены особенности применения комплексных упражнений в процессе занятий по физической культуре и спорту, отмечается их необходимость для совершенствования двигательной природы, развитию умственной и физической работоспособности молодежи, более полной реализации собственного потенциала для эффективной профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** физические качества, комплексные упражнения, учебные занятия, двигательные способности, студенческая молодежь.

Физическое воспитание учащейся молодежи является неотъемлемой частью учебного процесса в высшей школе. Профессиональное развитие студентов в процессе физической воспитания представляет собой единую постоянно развивающуюся педагогическую систему. При этом успешное осуществление деятельности возможно в условиях оптимальной реализации необходимых физических качеств и обеспечения на этой основе высокой работоспособности, творческой активности студентов вузов – будущих специалистов транспортной отрасли.

Ученые и практики показывают, что в развитие потенциальных возможностей занимающихся, в совершенствовании физических качеств – ключевую, действенную роль, помимо трудовой деятельности, всегда играли целенаправленные физические упражнения. При этом сами упражнения – как средство улучшения качеств человека находятся в постоянной динамике.

В настоящее время проведение занятий с обучающимися по дисциплине «Физическая культура и спорт» тесно взаимосвязано с внедрением в ее учебный процесс различных педагогических средств, особенно комплексной направленности.

Обобщение результатов научных исследований свидетельствуют о том, что комплексное применение упражнений является более действенным для развития физических

качеств и совершенствования двигательных способностей студентов, чем обучение их по разделам физической культуры даже при условии концентрированного прохождения материала. На занятиях необходимо включать разнообразные гимнастические, легкоатлетические, игровые упражнения, которые комплексно воздействуют на основные физические и психологические качества студентов [4].

Когда не развиты основные качества, нет смысла применять любые упражнения, требующие комплексного совместного их проявления. Даже в игровой активности, комплексно качества не развиваются, если их нет. Возможно при определенном случае улучшится проявление одного из многочисленных качеств быстроты.

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 необходимость в многогранной подготовленности как более высоком уровне физического совершенства. В этот момент и возникает, как способ решения обеих задач, комплексная методика совершенствования [1].

Комплекс физических упражнений – методически оправданное сочетание разнохарактерных физических упражнений, согла-

сованных друг с другом по определенным методическим правилам, и направленных на совершенствование отдельных физических качеств или производные от разнообразных видов выносливости [3].

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

При составлении комплексов и определении нагрузки в каждой его части следует достаточно четко устанавливать, как возможную величину нагрузки по всем составляющим признакам, так и действительную, т.е. индивидуально переносимую нагрузку занимающимся. Это можно сделать только при условии ориентации на индивидуальные особенности обучаемого.

Комплексы составляются для применения в виде основного материала или дополнительного. Последние, в свою очередь, могут использоваться на занятии с педагогом и в домашних условиях самостоятельно.

Время от времени отдельные упражнения в комплексах следует заменять, основываясь на степени улучшения развиваемых физических качеств и необходимости сохранять постоянный интерес к занятиям.

Используя комплексные упражнения с целью успешного физического воспитания обучающихся, следует руководствоваться следующими принципами: а) чередования объекта воздействия, которое предполагает поочередную нагрузку на разные группы мышц; б) стандартно-вариативное воздействие, предусматривает определенное сочетание неизменной нагрузки и варьирования ее элементов; в) повторно-прогрессирующее воздействие, заключается в стандартном воспроизведении различных компонентов нагрузки чередуется с постепенным ее

нарастанием; г) повторно-уменьшающее воздействие, предполагает снижение как частоты нагрузки от серии к серии, так и общей – за счет тех же факторов в сочетании увеличения продолжительности интервалов между повторениями и времени отдыха между подходами; д) согласования видов нагрузки утверждает, что в упражнениях должны сочетаться лишь такие виды нагрузки, механизмы обеспечения которых не противоречат друг другу [2].

Для действенного проведения комплексных упражнений необходимо, вместе с принятыми правилами, применять практические рекомендации, направленные на учет степени нагрузки при согласовании различных действий и соотносить ее с содержанием и характером отдыха, а также сопоставлять их по принципам физиологической согласованности и педагогической целесообразности.

Использование на занятиях физической культуры комплексных форм упражнений, особенно развивающего характера, с дополнительным инвентарем, их сочетанного проведения, а также комплексов физических упражнений круговой тренировки, позволит значительно расширить круг средств, обеспечивающих разностороннюю двигательную подготовку занимающихся, позволяющую проявлять активность, самостоятельность и творчество в процессе выполнения комплекса специальных комплексных упражнений, что, несомненно, может придать практическому занятию новую эмоциональную окраску, будет способствовать его оживлению и повышению устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, применение комплексных упражнений на учебных занятиях по физической культуре со студентами высшей школы, бесспорно является целесообразным в совершенствовании их двигательных качеств, формирования соответствующих знаний, умений и навыков, укрепления здоровья и физического развития учащейся молодежи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиходжин Р.Р., Карпинский А.А. Применение комплексно-комбинированных форм упражнений в физическом воспитании студентов транспортного вуза: Учебно-методическое пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2021. – 39 с.

2. Алиходжин Р.Р. Комбинированные упражнения как педагогическое средство совершенствования двигательных способностей студентов / Р.Р. Алиходжин, А.А. Карпинский // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию кафедры «Физическое воспитание и спорт», Новосибирск, 18 декабря 2020 г. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 8-13.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – С. 311-321.
4. Морщинина Д. В. Комплексное занятие в системе физической культуры студентов / Д.В. Морщинина, В.И. Шалупин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2009. – Т. 4, № 1. – С. 292-294.

## COMPLEX EXERCISES AS A MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

**ALIKHODZHIN Rustam Rashitovich**

Candidate of Sciences in Pedagogy, Assistant Professor of Physical Culture and Sports department  
Russian University of Transport  
Moscow, Russia

---

*The article discusses the issues of improving physical qualities and motor capabilities in the pedagogical system of education of students. The features of the use of complex exercises in the process of physical education and sports are presented, their need for improving the motor nature, developing mental and physical performance of young people, and more fully realizing their own potential for effective professional activity is noted.*

**Keywords:** physical qualities, complex exercises, training sessions, motor abilities, student youth.

---