

УДК 796

Джавахов Анастас Вячеславович - старший преподаватель кафедры общенаучных дисциплин, института «Дружбы Народов Кавказа», Россия, Ставрополь.

Таран Ирина Евгеньевна - старший преподаватель кафедры физической культуры для технических специальностей, Северо – Кавказский Федеральный Университет РФ, Россия, Ставрополь.

Поветкина София Романовна – студентка 1 курса Российского университета Дружбы народов, Россия, Москва.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА КУМУЛЯТИВНЫЙ ЭФФЕКТ В ПРОЯВЛЕНИЯХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматриваются результаты многих проведенных исследований, которые показывают, что направленное развитие отстающих и ведущих физических качеств, как и занятия по общей физической подготовке, способствуют обеспечению высокого уровня двигательной подготовленности студентов. Однако преимущество каждого направления обосновывается тренировочным эффектом, который следует за периодом воздействия физических упражнений.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, высшие учебные заведения, студенты, физические качества, физические упражнения.

Javakhov Anastas Vyacheslavovich - Senior Lecturer of the Department of General Scientific Disciplines, Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus, Russia, Stavropol.

Taran Irina Evgenievna - Senior Lecturer of the Department of Physical Education for Technical Specialties,

*North Caucasus Federal University of the Russian Federation, Russia,
Stavropol.*

*Povetkina Sofia Romanovna - 1st year student of the Peoples' Friendship
University of Russia, Russia, Moscow.*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES OF DIFFERENT DIRECTIONS ON THE CUMULATIVE EFFECT IN THE MANIFESTATIONS OF THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

Abstract: The article examines the results of many studies, which show that the directed development of lagging and leading physical qualities, as well as general physical fitness classes, contribute to ensuring a high level of students' motor fitness. However, the advantage of each direction is justified by the training effect that follows the period of exposure to exercise.

Key words: physical education, educational process, higher educational institutions, students, physical qualities, physical exercises.

В настоящее время в теории и практике физического воспитания интенсивно разрабатываются возможности оптимизации учебного процесса в высших учебных заведениях России на основе индивидуализации обучения студентов.

В высших учебных заведениях физическое воспитание, ограничивается обычно развитием у студентов физических качеств и обучением двигательным действиям. В настоящее время вскрылись ряд существенных проблем, связанных со слабым освоением специализированных знаний в области физической культуры, Слабое усвоение студентами знаний, методических умений и сформированных потребностей в области физического воспитания ведет к тому, что после окончания вуза специалисты, не в состоянии профессионально применить на практике свои знания и умения, в связи с тем, что не используют физические упражнения и другие средства физического воспитания для поддержания своей оптимальной работоспособности и здоровья [1].

Объективная необходимость реализации такого подхода содержится в разрешении противоречия между разными уровнями двигательной подготовленности студентов и уровнем, который необходим для усвоения материала учебной программы и выполнения учебных нормативов.

Результаты многих проведенных исследований показывают, что направленное развитие отстающих и ведущих физических качеств, как и занятия по общей физической подготовке, обеспечивают высокий уровень двигательной подготовленности занимающихся. Однако преимущество каждого направления обосновывается тренировочным эффектом, который следует за периодом воздействия физических упражнений [2].

В то же время после длительных перерывов в учебных занятиях по физическому воспитанию наблюдается резкое снижение результатов в показателях:

- силы;
- быстроты;
- выносливости.

В этом аспекте критерием эффективности учебного процесса может выступать устойчивость результатов, а проведенная на ее основе объективизация отбора учебного материала будет способствовать его совершенствованию [3].

В нашей работе эффективность и качество учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов основной медицинской группы оценивались не только на основе кумулятивного эффекта, но и устойчивого проявления физических качеств при дефиците двигательной активности, то есть при полном отсутствии учебных занятий по физическому воспитанию [4].

Содержание учебного материала подбиралось с учетом индивидуально-типических особенностей моторного развития. Определенно, что тренировочные воздействия при их преимущественной

направленности на развитие ведущих и отстающих признаков, вызывают различный кумулятивный эффект. При комплексном подходе с преимущественным воздействием физических упражнений на отстающие качества значительное улучшение результатов произошло главным образом в тех показателях, на которые было ориентировано воздействие. В других признаках такие изменения менее значимы [5].

При том же комплексном подходе, но с преимущественной направленностью на развитие ведущих признаков в соответствии с индивидуальными особенностями студентов, был получен более выраженный разносторонний тренировочный эффект. Наряду с достоверным повышением результатов в показателях ведущих признаков, отмечен и его положительный перенос на отстающие качества.

Сохранение тренировочного эффекта после перерыва в учебных занятиях отмечено в том случае, когда содержание учебного материала соотносилось с типом моторного развития. Это связано с формированием интереса и стойких мотивов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, определяющих относительно высокий уровень физической подготовленности и его устойчивость.

Таким образом, полученные нами данные дополняют теоретические и практические сведения о реализации принципов индивидуализации и доступности, которые определяют более короткий и эффективный путь повышения уровня физической подготовленности студентов.

Список литературы:

1. Джавахов А.В., Гладких Д.Г., Кудря А.Д., Прокопенко Т.И., Шульженко А.В. Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта посредством технических средств обучения. В сборнике: актуальные вопросы права и правоприменения электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 159-167.

2. Джавахов А.В., Анисимов Б.С., Гладких Д.Г., Кудря А.Д. Физическая культура в студенческой жизни молодежи в сборнике: Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества Сборник материалов всероссийского научно-практического круглого стола. 2016. С. 47-49.

3. Кудря А.Д., Гладких Д.Г., Минкина В.И. Системный анализ системы физической культуры и спорта / В сборнике: Актуальные проблемы науки: от теории к практике: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Ю. П. Кожаева, О. Ю. Зевеке. – Москва, 2015. С. 222-224.

4. Кудря А.Д., Гладких Д.Г., Буклова Н.И. Актуальные проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта на современном этапе // В сборнике: Актуальные проблемы науки: от теории к практике: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Ю. П. Кожаева, О. Ю. Зевеке. – Москва, 2015. С. 220-222.

5. Таран И. Е., Малашенко М.С., Кудря А. Д., Гладких Д. Г., Джавахов А. В. Роль и место физической культуры в студенческой жизни Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества: сборник научных трудов по материалам региональной научно-практической конференции / Под ред. А. В. Власова, Л. Г. Устиновой, В. В. Евдошенко. – Ставрополь: СЕКВОЙЯ, 2018. – 526 с.