

ФУТБОЛ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Юсупов Р.С.

*Юсупов Равшан Сабиржанович - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный университет им. Мирзо Улугбека, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: развитие средств физической культуры, в том числе нетрадиционных, таких как футбол, а также различных видов учебных и внеучебных занятий будет способствовать более полноценной физической и теоретической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, футбол, методико-практическая подготовка, двигательные качества.

УДК 37.1174

Согласно Постановлению №3610 от 16.03.2018 г. Президента республики Узбекистан Мирзиёева Ш. «О мерах по дальнейшему развитию футбола» для повышения эффективности деятельности по отбору талантливой спортивной молодежи и качественной организации учебно-тренировочного процесса в сфере футбола [1]. Главным критерием при внедрении наиболее популярных видов двигательной активности в вузах следует считать как объективную (требование общества), так и субъективную (личное желание) потребности в предлагаемых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Так, значительный интерес студентов вызывают занятия футболом, который, несомненно, является самым популярным и зрелищным из игровых видов спорта. Недостаточность разработанности этой проблемы приводит к снижению качества учебно-тренировочного процесса, осуществляемого преподавателями, тренерами в различных образовательных учреждениях. Процесс физического воспитания в своей основе имеет несколько направлений воздействия: создание широкого круга знаний в области физической культуры, обучение двигательным действиям, управление развитием физических качеств. Причем все они являются взаимосвязанными. Следовательно, широкое развитие средств физической культуры, в том числе нетрадиционных, таких как футбол, а также различных видов учебных и внеучебных занятий будет способствовать более полноценной физической и теоретической подготовленности студентов. В то же время без положительного мотивационного фона невозможно в полной мере решить задачи физического воспитания. Поэтому взаимообусловленность трех разделов, составляющих процесс физического воспитания, и фактора, оптимизирующего их взаимодействие (оптимального мотивационного комплекса), требует проведения исследования по всем указанным направлениям [2].

Поиск путей совершенствования и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса стимулируется обострившимися противоречиями между потребностью улучшения учебно-тренировочного процесса и не разработанностью организационно-педагогических условий в учебно-тренировочном процессе по футболу. Приведем характеристику физической подготовленности студентов-первокурсников. Результаты тестирования уровня физической подготовленности первокурсников в сравнении с нормативами, установленными «Типовой программой дисциплины «Физическая культура», утвержденной министерством образования Узбекистана. По результатам испытаний существенно ниже установленных нормативов по всем проведенным тестам. На оценку «отлично» нормативы выполняли лишь 12% первокурсников, 35% студентов 1 курса не справились с нормативами вообще. Около 60% первокурсников прыгают в длину с места не далее 220 см. Данные контрольных испытаний силовых качеств подтверждают, что подтянуться на перекладине более 10 раз могут не более 40% студентов. Тестирование быстроты позволило установить, что около 90% студентов преодолевали дистанцию 100 м за время выше норматива. В антропометрических показателях существенных особенностей у первокурсников выявлено не было. В то же время результаты выполнения гарвардского степ-теста у первокурсников свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности - прирост ЧСС после теста достигал 40%. Анализ проведенного исследования позволяет заключить, что у студентов первого курса отмечается низкий уровень физического развития, отрицательно влияющий на процесс формирования личности и качество профессиональной подготовки. Воздействие занятий физической культурой на умственное развитие человека осуществляется посредством получения специальных знаний в области физической культуры; через приемы, развивающие творческое мышление и качества ума (любопытность, находчивость, динамичность умственных операций и т.д.), требующих не только воспроизведения готовой информации, но и самостоятельной работы в решении отдельных задач. В целях оптимизации учебного процесса была усовершенствована программа теоретической и методико-практической подготовки студентов НУУ для специализации футбола. Были поставлены следующие задачи:

1. Способствовать овладению системой необходимых знаний и практических умений в области физической культуры и осознанному их использованию.

2. Способствовать формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Способствовать приобретению опыта творческого использования знаний, умений и навыков в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

4. Теоретико-практическая подготовка студентов осуществлялась посредством лекций, бесед, опросов, написания рефератов, методико-практических занятий, анализа результатов тестирования уровня функциональных показателей, физической подготовленности и участия в соревнованиях, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля.

На весь учебный год был разработан курс лекций, согласующийся с программой по физической культуре для вузов. Теория физического воспитания относится к числу педагогических наук, поэтому изучение закономерных связей физического воспитания с интеллектуальным, нравственным, трудовым преследовало цель, в том числе и подкрепление гуманитарного компонента дисциплины «физическая культура».

Система соревнований в вузе обычно рассматривается как форма внеучебной нагрузки студентов. Но последнее время, особенно в игровых видах спорта, участие в соревнованиях стали рассматривать как дополнительную учебную нагрузку, а также повышения интереса, мотивации студентов к занятиям зимним футболом.

Использование спортивной специализации «футбол» в физическом воспитании студентов вуза свидетельствует о том, что игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Постановление Президента РУз от 16.03.2018 г. № пп-3610. Газета "Народное слово", 17 марта 2018 г.
2. *Нуримов Р.И.* Футбол. Т., 2005.