

**КОРРЕКЦИОННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**Алихан Акмалович Афраймов**

преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Бухарского государственного университета, г. Бухары.

**Аннотация:** в статье фокусируется метод реовазографии. Для изучения сосудистого кровотока нижних конечностей нами использован метод реовазографии, отражающий состояние кровенаполнения. Морфофункциональная особенность имеющий одновременное отношение к структуре и её функции. Как видно, показатель скорости распространения пульсовой волны, характеризующий тонус артериальных сосудов, был значительно выше у легкоатлетов. При исследовании реографического систолического индекса, отражающего кровенаполнение в момент систолы, установлено, что величина реографического систолического индекса у дзюдоистов была значительно меньше.

**Ключевые слова:** студент/ двигательная активность/ физическое развитие/ мониторинг здоровья/ физическая способность/ адаптация/ морфологические особенности.

**CORRECTIVE IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION PROCESSES BASED ON MORPHO FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS**

**Afraimov Alihan Akmalovich**

Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Bukhara State University, Bukhara.

**Abstract:** the article focuses on the rheovasography method. To study the vascular blood flow of the lower extremities, we used the rheovasography method, which reflects the state of blood supply. A morphofunctional feature that is simultaneously related to structure and its function. As can be seen, the rate of propagation of the pulse wave, which characterizes the tone of the arterial vessels, was significantly higher in track and field athletes. When studying the rheographic systolic index, which reflects blood filling at the time of systole, it was found that the value of the rheographic systolic index in judokas was significantly lower.

**Key words:** student/ motor activity/ physical development/ health monitoring/ physical ability/ adaptation/ morphological features.

Морфофункциональная особенность имеющий одновременное отношение к структуре и её функции. По-видимому, к этому типу эписелекционной эволюции относятся многие преобразования и морфогенеза, и дефинитивных морфофункциональных систем. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Студент является наиболее социально активной и мобильной группой, которая в значительной мере определяет будущее государства. Молодой специалист должен быть не только хорошо подготовлен по избранной специальности, но и быть физически развитым, выносливым, способным решать самые сложные профессиональные задачи. Однако в последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи, в том числе студентов. Только за последние 5 лет заболеваемость среди студентов увеличилась на 27%. Вместе с тем известно, что важным средством сохранения и укрепления здоровья являются занятия физической культурой и спортом. Однако различные виды физкультурной деятельности оказывают на организм не одинаковое влияние.

Для изучения сосудистого кровотока нижних конечностей нами использован метод реовазографии, отражающий состояние кровенаполнения. Как известно, показатели периферического кровенаполнения у спортсменов и нетренированных лиц отличаются. Как видно, показатель скорости распространения пульсовой волны, характеризующий тонус артериальных сосудов, был значительно выше у легкоатлетов. В то же время у пауэрлифтеров и дзюдоистов значения данного показателя не отличались. При исследовании **реографического систолического индекса**, отражающего кровенаполнение в момент систолы, установлено, что величина реографического систолического индекса у дзюдоистов была значительно меньше.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врождённые и приобретённые функциональные возможности органов и структур организма. Основными физическими качествами являются сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Сила это - способность человека преодолевать внешнее сопротивление. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Для овладения методикой развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют.

Сила это - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия за наименьший промежуток времени. Она состоит из трех компонентов: скорость реакции, скорость одиночного движения и частота этих движений. Например, на стометровке важно быстро среагировать на выстрел, делать шаги быстро и делать их часто.

Выносливость – это способность мышц совершать работу. Эта способность зависит от интенсивности снабжения клеток мышц питательными веществами которая, в свою очередь, зависит от способности организма эти вещества вырабатывать. Вырабатываются они разными способами, в зависимости от интенсивности и длительности нагрузки. Основные способы повышения физической выносливости Аэробные упражнения, занятия футболом и плаванием, бег или езда на велосипеде и прочие виды активности требуют выносливости. Стать лучше и приблизиться к желаемым результатам помогут регулярные тренировки.

Универсальные варианты получаются из упражнений с весом своего тела: отжиманий, приседаний, выпадов, подтягиваний, складок и скручиваний на пресс. Также можно добавить движения с отягощением вроде трастеров, становой тяги и приседаний со штангой, махов и рывков гири и других силовых упражнений.

Тренировки на общую выносливость должны включать небыстрый бег и ходьбу – чередовать их нужно в течение 20-30 минут (например, четыре минуты идете, одну бежите, далее повторяете); тренировки на скоростную выносливость состоят из нескольких блоков максимально быстрого бега на короткие (50-60 метров) дистанции.

Система физической культуры – это упорядоченная совокупность государственных органов, общественных организаций и граждан, осуществляющих деятельность в целях развития физической культуры и спорта в Узбекской республике.

Физическая культура (греч. φύσις - «природа» + спорт) - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности. В процессе физического воспитания осуществляется физическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование двигательных навыков и умений, а также специальных знаний. Спорт – форма физического совершенствования человека.

Спорт представляет собой специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.

Коррекционное развитие это - исправление (преодоление) недостатков умственного и физического развития, совершенствование психических и физических функций, сохранной сенсорной сферы и нейродинамических механизмов компенсации дефекта.

Для решения задач физического воспитания используются метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы.

Метод строго регламентированных упражнений предусматривает:

твёрдо предписанную программу движений;

точное дозирование нагрузки и управление её динамикой;

нормирование интервалов отдыха;

применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Непрерывные методы тренировки, характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Применяются в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме.

Соревновательный метод это - способ, выполнения упражнений в виде соревнований, который основан на включении в игровой процесс компонентов соревновательной деятельности. Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме. Основой соревновательного метода является рационально построенный процесс состязания. Суть метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.

Игровой метод это - способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности.

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические функции реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

Общепедагогические методы - дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор. Непосредственно в процесс занятий физическими упражнениями включаются преимущественно те словесные методы, которые позволяют сохранять высокую моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением. К ним относятся, в частности:

Инструктирование - точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения и т.д. Это один из основных методов, применяемых на различных этапах физического воспитания.

Сопроводительные пояснения - лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов или пользуются по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений.

Указания и команды - специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном. Они принадлежат к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся. Указания используются и с целью предварительного инструктирования, постановки и уточнения заданий.

Словесные оценки - общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения. Наряду со своим основным значением - быть мерой достигнутых успехов - они могут играть и роль одного из способов текущей коррекции действий: оценивая действия занимающихся по ходу выполнения заданий, преподаватель тем самым сообщает, согласуются ли они с намеченным образцом, и соответственно направляет дальнейшие усилия.

Словесные отчеты и взаиморазъяснения - устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, стараясь по возможности точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании либо о выполненном упражнении. «Самопроговаривание», самоприказы и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания. Метод «самопроговаривания» часто заключается в описании с помощью внутренней речи общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных сторон их. Метод самоприказов также основан на использовании связей между словом и движением, но внутренняя речь (в форме произносимых про себя отдельных фраз и слов-приказов) непосредственно включена в процесс выполнения двигательных действий как фактор самоуправления этим процессом.

Сенсорные методы основаны на наглядности. Наглядность в физическом воспитании понимается широко: как опора на свидетельства всех органов чувств, благодаря которым достигается контакт с действительностью (использование зрительных, двигательных, зрительно-двигательных и других ощущений и восприятий).

Демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий, контурограмм и т.п., где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условий их выполнения. Это самые давние традиционные виды опосредованной демонстрации.

Предметно-модельная и макетная демонстрация - демонстрация, например, элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела или металлических моделей системы «тело гимнаста - снаряд».

Кино- и видеоманитфонная демонстрация. Одно из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе, и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы.

Вывод: Использование словесных и сенсорных методов, входит в общепедагогические методы. Указала словесные методы, что в них входит и формы сенсорных методов.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаимо-разъяснения;
- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи (например, "сильнее", "держать", "плавно").

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино (просмотр кино - кольцовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений).

#### ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. АА Афраимов. Позитивное влияние плавания на здоровье студента Проблемы педагогики Российский импакт-фактор: 3, 72-79.
2. АА Афраимов. К вопросу о занятиях по физическому воспитанию школьников. Инноватика физической культуры и спорта научно-практическая конференция.
3. Афраимов. Место уроков воспитания в послеродовом периоде молодежи. Ученый XXI в е к а международный научный журнал 51 (4), 89.
4. Афраимов. Защита и методы национальной борьбы. Академия. Научно-методический журнал научно-методический журнал. 6 (45), 92-93.
5. АА Афраимов. Уровень развития профессионально-педагогического мышления, способность к анализу педагогических явлений и процессов в сфере физического воспитания. Научный прогресс. 2 (4), 757-762.

6. АА Афраимов. Владения и готовность к использованию в научной квалификационной работе в системах по физическому воспитанию. Научный прогресс 2 (4), 763-768.
7. АА Афраимов. Виды и компоненты физической культуры основа спорта, спортивной подготовки, тренировки. Научный прогресс 2 (4), 775-780.
8. АА Афраимов. Методические основы физического воспитания маятник теоретических знаний. Научный прогресс 2 (4), 769-774.
9. АА Афраимов. Универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавания. Научный прогресс 2 (2), 572-579.
10. АА Афраимов, М.А. Умаров. Стратегии развития физической культуры и спорта. Проблемы науки, 53-55.
11. АА Афраимов. Роль физического воспитания в интеллектуальном, нравственном, трудовом и эстетическом воспитании. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании младшего.
12. А.А. Афраимов. Цели и задачи спортивной тренировки. Science and Education 3 (4), 1681-1686
13. А.А. Афраимов, Соғломлаштиришга йўналтирилганлик жисмоний маданиятнинг мухим принципи сифатида. Современная психология и педагогика: проблемы, анализ и результаты, 65-71.
14. АА Афраимов. Способы повышения роли гибридных методов физического воспитания в образовательном процессе. Проблемы науки, 72-74.
15. АА Афраимов. Sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlari. O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali.
16. АА Афраимов. Принципы и методы организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях. Научные исследования для развития будущего 4, 89-91.
17. АА Афраимов. Адаптив жисмоний тарбия. Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спорт.
18. АА Афраимов. Хотин-қизлар спортининг долзарб масалалари. Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион.
19. АА Афраимов. Хотин - қизлар ўртасида ҳаракат фаоллигини оширишда соғлом турмуш тарзининг долзарб муаммолари.  
Нозирги тараққиёт босқичида хотинқизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар.
20. А.А. Afraimov. Means and Methods of Training in Swimming, General and Special Physical Training for the Strength Skills of Swimmers. центр научных публикаций (buxdu. uz) 9 (9)
21. A.SH. Akramov, A.A. Afraimov. The role of physical education in intellectual, moral, labor and aesthetic education/ Innovative technologies in sports and physical education of the younger ...
22. Бакуменко, О.Е. Оценка состояния здоровья и анализ фактического рациона питания учащихся ВУЗа / О.Е. Бакуменко, А.Ф. Доронин, Б.А. Шеидеров, Л.Н. Шатинюк //

Вестник Омского государственного университета. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». - Омск: Изд. ОГУ, 2005. - № 11. - С. 43.

23. Бунак, В.В. Физическое развитие и соматические типы в период роста / В.В. Бунак // Тез. IV научной конференции по возрастной морфологии, физиологии, биохимии. - Москва, 1960 - С. 27-35.

24. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии монография / Э.Г. Мартиросов - Москва: Изд. Физкультура и спорт, 1982 - 198 с.

-58 -

25. Мелленберг, Г.В. Изменения реакций периферического кровообращения под влиянием спортивной тренировки: Автореф. дисс... канд. биол. н. / Г.В. Мелленберг Рига, 1967. - 22 с.

26. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине. монография / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - Москва: Изд. Физкультура и спорт, 1988. - 207 с.