

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ «УЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ»

Р. Д. Халмухамедов доктор педагогических наук, профессор, УзГУФКС
М. М. Махмудова доктор философии по педагогическим наукам, УзГУФКС
Б. Ш. Рахматов докторант УзГУФКС
Л. К. Маъмурова докторант УзГУФКС
Н. М. Эркинова преподаватель УзГУФКС

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются проблемы повышения физической и функциональной подготовленности студенток высших образовательных учреждений на основе использования комплексов «узбек жанг санъати» в процессе внеучебных занятий.

Ключевые слова: функциональная подготовка, физическая подготовка, физические качества, комплексы, нагрузки.

METHODS OF PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON THE BASIS OF USING COMPLEX «UZBEK WAR ART»

R. D. Khalmukhamedov Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, UzSUPCS
M. M. Makhmudova Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, UzSUPCS
B. Sh. Rakhmatov Doctoral student UzSUPCS
L. K. Mamurova Doctoral student UzSUPCS
N. M. Erkinova Teacher UzSUPCS

ABSTRACT

The article deals with the problems of increasing the physical and functional readiness of female students of higher educational institutions on the basis of using the complexes "Uzbek zhang san'ati" in the process of extracurricular activities.

Keywords: functional training, physical training, physical qualities, complexes, loads.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи за последние годы не утратила своей актуальности, о чем свидетельствует значительное количество научных исследований.

Одним из важных показателей, отражающих воздействие тренировочных занятий различной направленности на организм студенток, являются показатели их частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В результате проведенных исследований по влиянию тренировочных нагрузок на организм студентов Опейкин М.В. (2008) выявил, что в покое частота сердечных сокращений составляет 68-76 уд/мин, а перед тренировкой в

пределах 78-90 уд/мин., сразу после тренировки - 112-130 уд/мин. или более в зависимости от нагрузки в занятии, ЧСС восстановления - 96-116 уд/мин.

В экспериментальных исследованиях Е.Н.Карасевой (2011) наблюдалось достоверное снижение ЧСС в покое (16,86%), после выполнения дозированной нагрузки (5,9%) ($p < 0,05$), увеличение значения ЖЕЛ (13,63%) и МПК (7,95%) ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Т.В.Серовой, (2019), выявлены особенности изменения функциональных показателей (ЧСС) студентов при выполнении упражнений различной направленности: в силовых упражнениях – резкое снижение ЧСС после выполнения упражнения (через 1-5 с), период восстановления после нагрузки от 1 до 2 мин.; в скоростно-силовых упражнениях – не снижение ЧСС после выполнения упражнения (5-20с), в результате чего форма пульсовой кривой не такая заостренная, как при выполнении силовых упражнений, период восстановления от 2 до 3 мин.; в аэробных упражнениях – не снижение ЧСС после выполнения упражнения 20с и более, период восстановления от 3 до 8 мин. Автором установлено, что основным условием, определяющим эффективность содержания и методики занятий со студентками высшего учебного заведения, является возникновение в процессе занятия функциональных изменений (ЧСС) аналогичных изменениям при выполнении упражнений различной направленности.

Одним из направлений в физическом воспитании студенческой молодежи является введение в учебные программы спортивно-ориентированных видов спорта. Немало работ посвящено использованию средств спортивно-ориентированных видов спорта в учебном процессе вузов (Опейкин М.В., 2008; Карасева Е.Н., 2011; Серовой Т.В., 2019 и др.), которые повышают эффективность занятий физической культурой, однако практическое освоение оздоровительных программ значительно опережает их теоретическое обоснование и методологическую проработку. К тому же в работах отечественных учёных не затрагиваются проблемные вопросы физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» с использованием средств спортивно-ориентированных видов спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе констатирующего эксперимента предполагалось выявить особенности изменения функциональных показателей (ЧСС) студенток при выполнении нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» и определить

возможность использования этих особенностей при подборе адекватных комплексов «Узбек жанг санъати» для развития физической подготовки студенток к выполнению нормативных требований комплекса.

В исследовании использовалась компьютерная технология «Polar Team 2» для оценки функциональных показателей (ЧСС). Система позволяла контролировать параметры тренировки в режиме реального времени одновременно для 20 и более человек. Результаты представлялись в виде таблиц и графиков. Синхронизация пуска «Polar Team2» и включения видеокамеры программы Dartfish Pro давала возможность одновременно получать картину двигательного действия и соответствующего ему показателя ЧСС.

В исследовании приняли участие 56 студенток (18-24 года), обучающихся в двух высших не физкультурных образовательных учреждениях.

Процесс физической деятельности осуществлялся на основе дифференцированного и индивидуализированного подходов с учетом интересов студенток, состояния здоровья, физической подготовленности, меры сформированности потребностно-мотивационной сферы и других факторов. В процессе исследования осуществлялся комплексный контроль оценки физической подготовленности и реакции организма на физическую нагрузку.

В основу планирования учебно-тренировочного процесса положен годичный образовательный цикл, осуществляемый исходя из учебной деятельности студенток университетов. Годичный образовательный цикл включал два учебных полугодия. Первое полугодие включало в себя 18 учебно-тренировочных недель, по 3 занятия в неделю, в которых решались задачи: формирование любви к данному виду спорта; повышения функциональной подготовленности; обучения базовой технике «Узбек жанг санъати». В данном полугодии на учебно-тренировочных занятиях использовались преимущественно комплексы (Ватан, Қалқон, Истиклол Бердоқ, Амир темур, Жалолиддин Мангуберди, Пахлавон Махмуд, Ал-Хоразмий, Абу Наср Фаробий, Спитамен, Мустақил Ўзбекистон, Камолот, Оздоровительная гимнастика “Ассалом тонг”) направленные на решение выше перечисленных задач и развитие таких физических качеств как ловкость (координация), гибкость и быстрота. На данном этапе обучения выполнялось 2-3 повтора каждого комплекса, постепенно количество повторов увеличивалось по мере повышения уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Во втором полугодии, включавшем в себя 20 учебно-тренировочных недель, по три занятия в неделю, решались следующие задачи: повышение

устойчивости мотивации к занятиям спортом и улучшению состояния здоровья; повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы; формирование умений правильно выполнять технику движений комплексов «Узбек жанг санъати» с контролем дыхания и концентрацией на усилия отдельных мышц; развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Для решения задач второго полугодия в учебно-тренировочных занятиях использовались следующие комплексы: Баркамол авлод, Алпомиш Бобур, Мирзо Тўмарис, Широқ, Темур Малик, Ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Ал-Фарғоний, Алишер Навоий, Етти тирсак, Абу Райхон Беруний, Ат Термизий, Камолиддин Бехзод, Камолот, Ал-Бухорий, Оздоровительная гимнастика «Ассалом тонг».

ОБСУЖДЕНИЕ

Комплексы упражнений дифференцированы по направленности на силовые, скоростно-силовые и аэробные. В соответствии с этим соотношение используемых комплексов «Узбек жанг санъати» в экспериментальной методике было следующим: занятия с использованием комплексов силового характера - 33,1% времени, скоростно-силового - 32,5%, аэробного характера - 20,5%. В осенне-весенний период занятия проходили на открытом воздухе, где применялись элементы циклических видов спорта и спортивных игр, что составило 13,9 % от общего времени.

Комплексы силового характера выполнялись в пульсовом диапазоне 110-140 уд/мин, скоростно-силовой направленности - 140-160 уд/мин, координационного характера - 120-140 уд/мин, аэробной направленности - 140-160 уд/мин.

Комплексы силового характера. Комплексы состоят из упражнений, направленных на развитие основных мышечных групп (пресса, спины, рук, бедер, ягодиц), характеризующих силовые показатели и выполняемые в различных боевых стойках.

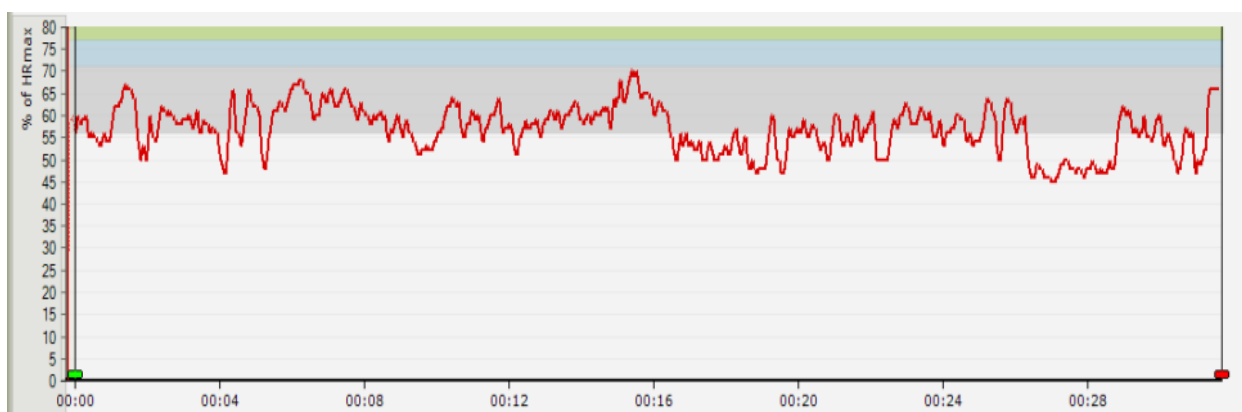


Рис. 1. Частота сердечных сокращений при выполнении силовых комплексов «Узбек жанг санъати»

Полученная пульсовая кривая (рис.1) соответствует рекомендациям по проведению силовой тренировки на занятиях «Узбек жанг санъати» ЧСС= 110-140 уд/мин. (55-70% от max).

Комплексы скоростно-силового характера. Для повышения скоростно-силовых качеств в структуру тренировочного процесса были включены комплексы состоящие из упражнений скоростно-силовой направленности. Нагрузка чередовалась с отдыхом. При разработке учитывалось, что восстановление организма после интенсивной физической нагрузки эффективнее при легкой работе аэробного характера, чем в условиях пассивного отдыха, поэтому во время отдыха использовались базовые упражнения «Узбек жанг санъати».

Полученные пульсовые кривые (Рис.2) были подвержены физиологическому анализу, что позволило предположить, что если увеличивать время отдыха, то с помощью системы Polar Team 2 можно выстроить такую форму пульсовой кривой, которая аналогична возникающей при выполнении нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной».

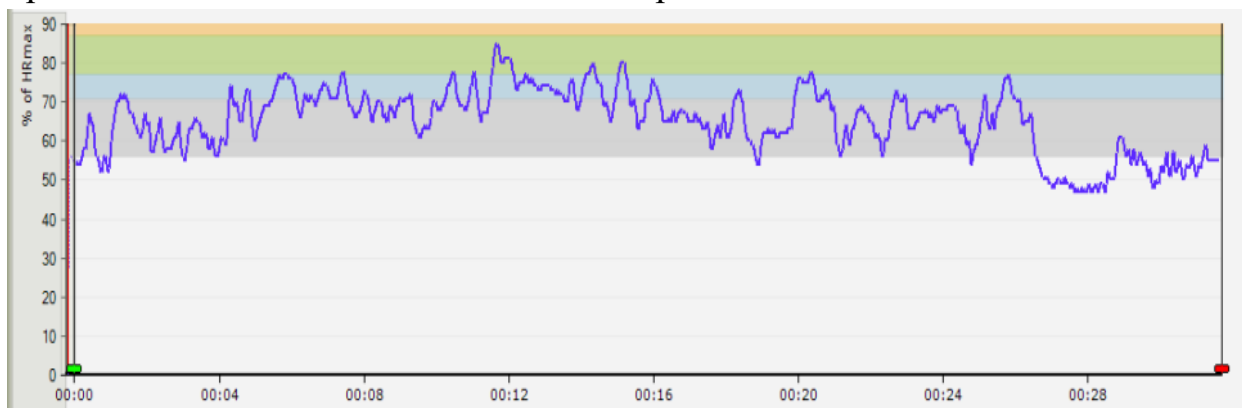


Рис.2. Частота сердечных сокращений при выполнении скоростно-силовых комплексов «Узбек жанг санъати»

На наш взгляд, это повысит эффективность тренировочного процесса физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса. С этой целью после выполнения упражнения время восстановления увеличивалось до тех пор, пока на экране ноутбука не выстраивалась определенная форма пульсовой кривой. Только после этого подавалась команда о повторном выполнении упражнения.

Таким образом, было определено содержание скоростно-силового блока. Он включал в себя 9 самостоятельных комплексов. Каждое из них повторялось

4-5 раз по 2-3 минуты. Некоторые из них выполнялись под музыкальное сопровождение 140 уд/мин. Между повторами в течение 1 минуты производилась работа аэробного характера.

Комплексы аэробного характера. Интенсивность упражнений регулировалась тренером-преподавателем с помощью счета и хлопков. Использовались базовые элементы «Узбек жанг санъати», которые разучивались при темпе 120-130 уд/мин., до момента их освоения испытуемыми. После освоения добавлялись движения руками для развития координационных способностей. По мере формирования и закрепления двигательных навыков интенсивность увеличивалась до 140 уд/мин, что вызывало повышение пульса у студенток, в среднем, до ЧСС = 160 уд/мин. (80 % от max) (рисунок 3).

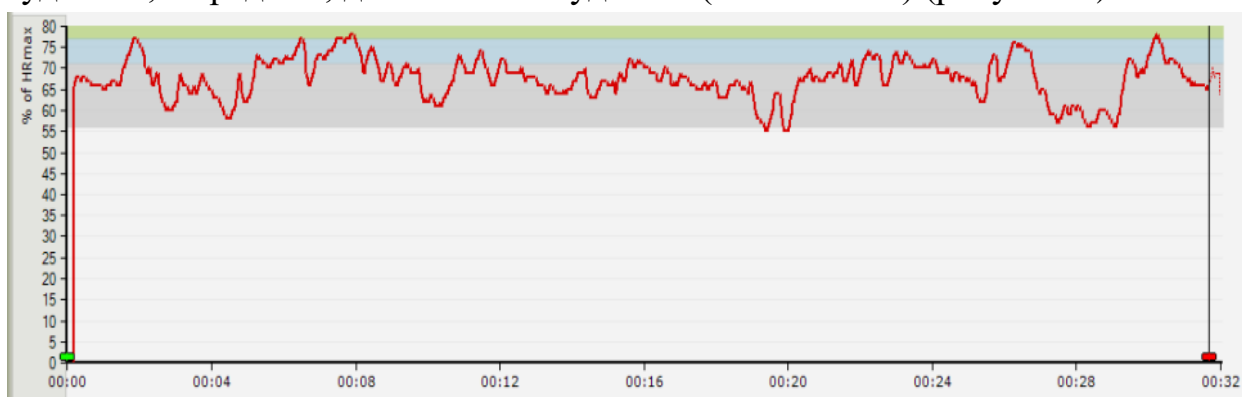


Рис.3. Частота сердечных сокращений при выполнении аэробных комплексов «Узбек жанг санъати»

Комплекс состоял из 4 серий по 3 мин. каждая (1 серия – интенсивность 120 уд/мин., 2 серия – 130 уд/мин., 3 серия – 140 уд/мин, 4 серия – 160 уд/мин.) После выполнения аэробных комплексов нагрузка постепенно снижалась переходом на ходьбу, дыхательные упражнения и растягивания основных мышечных групп.

Полученная пульсовая кривая (рисунок 3) показывает, что в течение занятия ЧСС занимающихся находилась в интервале 65-80% от max (130-160 уд/мин.), что соответствует рекомендациям об оптимальном уровне нагрузки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, установлено, что при выполнении комплексов упражнений «Узбек жанг санъати» аэробной, силовой, скоростно-силовой и координационной направленности у испытуемых наблюдается практически одинаковая форма пульсовых кривых. Аналогичность пульсовых кривых для каждого вида направленности упражнений свидетельствует о возможности их использования при подборе адекватных средств и методов «Узбек жанг санъати»

для развития функциональной и физической подготовки, а также к выполнению норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной».

REFERENCES

1. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития*, 71-72.
2. Ашуркова, С. Ф. (2019). Установочно-профилактическая начисность предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации. *Фан-спортга*, 37-40.
3. Махкамов, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85.
4. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 4(2)*.
5. Жахонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, 6(8).
6. Кдырова, М. А., & Назарова, Г. О. (2016). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 165-170).
7. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
8. Пулатов, А. А. (2017). Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подачи. In *ЛУЧШАЯ НАУЧНАЯ СТАТЬЯ 2017* (pp. 215-218).
9. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах. *Наука и спорт: современные тенденции*, 15(2).
10. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
12. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, 1(Special Issue 4).

13. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'рни. *Academic research in educational sciences*, 1(4), 788-794.
14. Арипов, Ю. Ю. (2021). Умумий ўрта таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
15. Эштаев, С. А. (2020). Значимость координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. *Фан-Спортга*, 67-69.
16. Опейкин М. В. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного каратэдо. Автореф. дисс. ...канд.пед. наук. –М.,2008. -23С.
17. Карасева Е. Н. Физическое воспитание студенток высших учебных заведений на основе использования оздоровительных гимнастических систем. Автореф. дисс. ...канд.пед. наук. –М.,2011. -25С.
18. Серова Т. В. Методика физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса гто с использованием средств оздоровительной аэробики. Автореф. дисс. ...канд.пед. наук. –М.,2019. -24С.