

ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ ДАРАЖАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS

**Гулистанский государственный университет
Соискатель, Д.С.КАМБАРОВ**

Аннотация

В данной статье описаны методы развития уровня физической подготовленности студенток гандболисток вузов на основе инновационных методик.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, гипокинезия, здоровье.

Abstract. This article describes the methods of developing the level of physical fitness of female students of handball players of universities based on innovative methods.

Key words: physical development, physical training, hyperkinesia, health, sport

Актуальность проблемы. Многолетнее реформирование общественно-производственной сферы общества не всегда положительно сказывается на образе жизни, работе и быте различных слоев населения, в частности, студенческой молодежи [5].

Поэтому она определяется специфической сложностью программы профессионального образования при обучении в высших учебных заведениях и ограниченной мобильностью обучающихся при ее освоении. В результате у них был диагностирован хронический психический и эмоциональный стресс.

Сегодня государственная политика Республики Узбекистан стала приоритетом в стране по дальнейшему развитию физической культуры и спорта, воспитанию здорового поколения. В связи с этим Указ Президента Ш.М.Мирзиёева №ПФ-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан» и от 16 июня 2021 года №ПП -5148 «Физическая подготовка населения. Постановление «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня подготовленности» играет важную роль в дальнейшем активизации

деятельности подрастающего поколения в области физической культуры и спорта в нашей стране.

Известно, что из-за недостаточной физической подготовки процесс адаптации студенток к системе образования протекает медленно и сложно. Это объясняется происхождением нервозности, сердечно-сосудистой системы и различных заболеваний [2,4,6].

Проанализировано, что плохая физическая подготовленность студентов оказывает негативное влияние на здоровье женщин и девушек [3,7].

Об этом свидетельствуют исследования по проблеме физической подготовки студенческой молодежи проведенные такими отечественными учеными как С.Р. Саламов, Ф.А. Керимов, Ф.А. Кошбахтиев, Р.Д. Холмуксамедов, Р.М. Машариповых а также учеными СНГ В.Н.Платонова, В.И.Ляха, М.С. Абрамов, М.С., ков, Л.Н. Акулова, П.К. Аноксин.

Цель работы. Цель – повышение уровня физической подготовленности студенток, обучающихся в высших учебных заведениях.

Методы исследования. Анализ литературных источников и учебно-нормативных документов, определение физической подготовки изучаемого контингента, педагогический опыт, математико-статистический анализ.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2019-2021 учебного года на базе кафедры «Теории и методики физической культуры» Гулистанского государственного университета. В исследование вошли 102 студентки первого курса, которые по медицинским показаниям относились к основной группе 17-19-летних, изъявившие желание регулярно заниматься гандболом и ранее не занимавшиеся спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования мы провели применение, отбор и распределение средств физической культуры с учетом их состояния здоровья в течение годичного базового исследования. При этом интерес представляли содержание, объем, интенсивность и энергетическая направленность упражнений и основной части занятий физической культурой.

Учитывая комплексное использование средств гандбола и вспомогательных упражнений других видов спорта, с учетом выявленных преимуществ экспериментальной группы по структуре и способу движения, на основе распределения объема используемых средств в основной исследовательской динамике. Результаты этого распределения показали, что гандбол в качестве основного средства использовался в среднем около 60 % общего времени, а вспомогательные упражнения в других видах спорта не превышали 40 %. В течение основного исследования общее использование этих инструментов не изменилось, за исключением сентября. В связи с сокращением объема гандбольного инвентаря на 57% в сентябре объем легкоатлетических упражнений увеличен до 5% с целью улучшения развития скоростно-силовых качеств студенток для занятий гандболом. (Таблица 1)

Учитывая возросший уровень технической подготовки, в комплекс программ были включены комплексные упражнения с гандбольными инструментами, что

позволило не только обеспечить нагрузки в смешанном режиме энергообеспечения, но и в достаточной степени повысить навыки и двигательные способности. Эти средства использовались в основном для более сложных упражнений в движении с использованием различных элементов гандбола, таких как двусторонние игры по упрощенным правилам, а также упражнения на личную защиту наряду с играми в один гол, сокращая количество игроков. Это упражнение позволило сохранить нагрузки в режиме смешанного энергообеспечения в среднем на 49-60%, при средней продолжительности 6-15 минут.

С учетом пола контингента, участвовавшего в исследовании, приоритет отдавался упражнениям художественной гимнастики в использовании вспомогательных упражнений других видов спорта в тренировке студенток, в среднем до 22 % от общего объема. Эти упражнения не только обеспечивали нагрузки в смешанном режиме энергообеспечения до 41 %, но и давали возможность повысить эмоциональную мотивацию студенток к занятиям физическими упражнениями. Гантели весом 500 г использовались в апреле и мае для увеличения силы. Использование атлетической гимнастики, состоящей из упражнений, выполняемых на большем количестве тренажеров, в среднем составило 9%. В начале основная часть занятий проводилась на основе целевого плана по развитию силовых качеств студентов. Базовая гимнастика, т.е. наименее «энергоемкие» упражнения, использовалась только в подготовительной части тренировки, не более 7%, использование легкой атлетики мы сократили на 2%, развития, в основном с использованием гандбольного инструмента. В ходе основного эксперимента тот факт, что вспомогательные упражнения гандбола и других видов спорта практически идентичны по своему составу, объяснялся их оптимальным подбором.

Контрольная группа продолжала работать на основе госпрограммы - до 78% с гандбольным инвентарем и равное количество основных гимнастических и легкоатлетических снарядов, в среднем по 11%.

В ходе разработки экспериментальной программы удалось увеличить общий объем двигательной активности студенток на занятиях, т. е. интенсивность движения. Это достигалось не только за счет использования оптимальных промежутков активного отдыха между упражнениями, применения игровых и соревновательных методов, тщательной подготовки к тренировке, сокращения педагогически необоснованных потерь времени.

Таблица 1

Ежемесячная раздача средств, применяемых для повышения физической подготовленности студенток в период учебы

Виды спорта	Распределение загрузок по месяцам%						Средний показатель
	сентябрь	октябрь	ноябрь	март	апрель	май	
Экспериментальная группа (ЭГ)							
Гандбол	57	60	60	60	60	60	59
Гимнастика	7	7	7	7	7	7	7
Легкая атлетика	5	2	2	2	2	2	3
Ритмическая гимнастика	22	22	22	22	22	22	22
Атлетическая гимнастика	9	9	9	9	9	9	9
ВСЕГО	100	100	100	100	100	100	100
Контрольная группа (КГ)							
Гандбол	78	78	77	77	79	79	78
Гимнастика	9	9	12	12	12	12	11
Легкая атлетика	13	13	11	11	9	9	11
ВСЕГО	100	100	100	100	100	100	100

Как видно из таблицы, интенсивность движения студенток экспериментальной группы постепенно возрастила с 61 % в сентябре до 73 % в марте в ходе основного эксперимента и постепенно снижалась до 71 % к концу учебного года. Показано, что это связано с общим снижением нагрузки при непосредственной подготовке студентов к весеннему итоговому контролю.

В конце исследования было установлено, что уровень плотности движения в контрольной группе составил от 54 до 58%.

При разработке программы была выявлена необходимость оптимизации не только общего объема транспортной активности, но и распределения нагрузок по энергетическому направлению.

Согласно плану исследований экспериментальная программа динамики учебного года была призвана поддерживать объем нагрузок в смешанном

энергетическом направлении на уровне не ниже 43 % от общего объема. Это варьировалось от 51 до 49% за счет снижения малоэффективных нагрузок в аэробно-энергетическом режиме. Однако в течение всего многолетнего эксперимента объем нагрузок в режиме анаэробного направления энергии в среднем составлял 7-8%.

Хотя объем нагрузок при смешанном режиме электроснабжения в контрольной группе был значительно ниже, в конце учебного года - до 26 %. В режиме анаэробного направления энергии объем нагрузок также практически не изменился и не превышал 8%.

По результатам исследования, в экспериментальной программе процессы физического воспитания студенток строились на преимуществе нагрузок, выполняемых в режиме смешанного энергообеспечения, т.е. в зоне повышенной мощности. Выявлено, что процесс физической подготовки студентов контрольной группы по государственной программе строится в основном на нагрузках, выполняемых в режиме аэробного энергообеспечения, т.е. в зоне умеренной мощности без оздоровительного эффекта.

В развитии уровня физической подготовленности студенток удалось обеспечить значительную коррекцию недостатка двигательной активности в соответствии с программой, разработанной для экспериментальной группы, а также дальнейшее улучшение здоровья студенток.

Вывод. По результатам исследования было установлено, что в начальный период проведения первичных исследований традиционная учебная программа по физическому воспитанию вуза не могла в должной мере поддерживать мобильность студенток.

Также было установлено, что асимметрия двигательного режима у первокурсниц была примерно в половине времени нахождения в состоянии гипокинезии, а с учетом ночного сна время нахождения в этом состоянии достигало среднего значения 80%. Все это связано не только с низкой физической активностью, но и с высокой заболеваемостью (до 30%), а также слабым физическим развитием, физической подготовкой и слабым здоровьем студенток.

Предварительный анализ данных показал, что исполнительская подготовленность студенток была значительно ниже уровня, установленного в нормативах физического воспитания для студенток вузов. Предварительные данные о состоянии здоровья девушек-студенток объяснялись тем, что они были связаны с негативными последствиями недостатка двигательной активности, имевшими место в годы обучения в вузе.

Использованная литература:

1. Мирзиёев Ш.М. Мы решительно продолжим наш путь национального развития и поднимем его на новый уровень. Т, 2017.
2. Ачилов А.М., Акрамов Ю.А., Гончарова О.В. Воспитание физических качеств детей. Т, 2009. -203 с.
3. Юнусова Ю.М. Теоретические основы спортивной деятельности. Т, 1994.- 294 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. М., 2004. 34 с.
5. Лякс В.И. Координационные возможности: диагностика и развитие. М., 2006. 17 с.