

EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES THROUGH A COMBINED APPROACH WITH THE USE OF MEANS AND METHODS USED IN BELTS WRESTLING

Gafurov Azizbek Umarzhanovich

PhD, Deputy Director for Educational and
Educational Work of the Fergana Branch of the Uzbek State
University of Physical Culture and Sports, Uzbekistan

ANNOTATION

The article deals with the issue of increasing the effectiveness of physical education classes through a combined approach using the means and methods used in belt wrestling.

Key words: combined approach, physical education classes, physical fitness.

ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПОСРЕДСТВОМ КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

Гафуров Азизбек Умаржанович PhD

Заместитель директора по учебной и воспитательной работе Ферганского филиала
Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Узбекистан

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрен вопрос повышения эффективности занятий физической культурой посредством комбинированного подхода с использованием средств и методов, применяемых в борьбе на поясах.

Ключевые слова: комбинированный подход, занятия по физическому воспитанию, физическая подготовленность.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы воспитания студента. Физическое воспитание является одним из процессов формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов [2].

В последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студентов.

Исследователи (В.И. Вишневский; Г.А. Гилев, и др.) полагают, что причинами ухудшения состояния здоровья и физической подготовленности является слабый интерес молодежи к занятиям физической культурой, нежелания студентов заниматься теми видами спорта, которые традиционно входят в учебную программу для вузов по физическому воспитанию. Результаты исследования В.М. Крылова [1], А.С. Юдина [3] показали, что на занятиях по физическому воспитанию со студентами необходимо использовать комбинированный подход. По мнению В.М. Крылова [1], под комбинированным подходом понимается такая форма организации учебных занятий по физическому воспитанию, которая основывается на технологическом и организационном соединении в одном занятии различных средств и

видов подготовки. Такое комбинирование способствует повышению эффективности освоения учебного материала; рациональному размещению содержания учебного процесса и развитию необходимых двигательных качеств, направленных на решение основных педагогических задач – оздоровления и физического совершенствования. Комбинированный подход позволяет снизить монотонность занятий, способствует повышению мотивации, формированию положительного эмоционального фона и интеллектуализации работы в процессе занятий.

Проблема поиска рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышения умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности в вузах, является актуальной.

Цель работы – повышение эффективности процесса физического воспитания студентов вуза посредством комбинированных занятий с использованием средств и методов, применяемых в борьбе на поясах.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертная оценка.

Задачи: 1. Оценить влияние занятий по физическому воспитанию студентов вуза на основе комбинированного подхода с использованием средств и методов, применяемых в борьбе на поясах, на повышение посещаемости и успеваемости.

2. Оценить влияние занятий по физическому воспитанию студентов вуза на основе комбинированного подхода с использованием средств и методов, применяемых в борьбе на поясах, на повышение их эффективности.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью определения форм и содержания занятий по физическому воспитанию. В процессе наблюдения нами определялось нормирование и регулирование физических нагрузок, отслеживалась особенность взаимодействия различных средств, методов формирования двигательных навыков и физических качеств.

Педагогический эксперимент проводился в течение одного учебного года (90 занятий). Занятия, как в контрольной, так и в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю по 80 мин. В эксперименте приняли участие студенты первого курса Ферганского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Контрольная группа в количестве 20 студентов занималась по стандартной программе, предусмотренной для студентов вузов.

Экспериментальная группа в количестве 20 человек занималась по разработанной нами программе, которая включала в себя как стандартную программу (предусмотренную учебным планом), так и использование средств и методов, применяемых в борьбе на поясах. Перед началом педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня успеваемости, результаты которого указывают на относительную однородность обеих групп.

В начале педагогического эксперимента показатели успеваемости и посещаемости в контрольной и экспериментальной группах оказались низкие. Об этом свидетельствуют полученные результаты (табл.).

На практических занятиях нами использовались:

1. **Общеразвивающие упражнения.** Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и заключительной части занятия. Эти упражнения способствуют повышению организованности занятий, являются средством восстановления при однообразной работе. Так же, они предназначены для развития таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость.

2. **Специально подготовительные упражнения.** Мы использовали 2 группы: специально подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличие от общеразвивающих упражнений состоит в большой приближенности к условиям реального борцовского поединка. Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Эти упражнения носят, как правило, локальный для групп мышц характер, а потому способствуют проявлению не только физической силы и ловкости, но и воли. Специально подготовительные (подводящие) упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений борца при освоении их формы. К этим упражнениям следует отнести упражнения в самостраховке при падениях, в страховке и оказании помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения с партнером, с манекеном и на тренажерах.

Кондиционные (развивающие) упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для борьбы на поясах.

3. **Соревновательные упражнения.** К соревновательным упражнениям относятся упражнения, состоящие из технико-тактического действия с партнером (и их элементов) и различного характера схватки. Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали технико-тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого его выполнения. Они могут быть использованы в качестве эффективного средства тренировки [4].

Все эти упражнения, на наш взгляд, помогают оптимизировать учебный процесс и повысить эффективность тренировочного воздействия. В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование.

Благодаря многообразию упражнений используемых в учебно-тренировочном процессе борцов вольного стиля, применение их на учебных занятиях со студентами вузов вызывает положительней эмоциональный фон, интерес к занятиям физическими упражнениями, способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, улучшению посещаемости и успеваемости.

Заключение.

1. После одного года работы следует отметить, что наблюдается статистически достоверное улучшение результатов по всем используемым нами упражнениям. В упражнении подтягивание из виса на перекладине показатели в КГ улучшились на 20,5%, в ЭГ – на 53,3%, в беге на 100 м в КГ на 15,1%, в ЭГ на 23,4%, в беге на 3000 м улучшения в КГ на 33,0%, в ЭГ на 40,0% ($p < 0,01$). Средний балл успеваемости в КГ улучшился на 43,1%, в ЭГ

на 92,4%, посещаемость в КГ на 9,8%, в ЭГ на 47,6%. Полученные результаты свидетельствуют о значительном улучшении показателей, которые влияют и на успеваемость.

2. Результаты исследований указывают на повышение эффективности учебных занятий со студентами вузов. Именноразнообразие, постоянное обновление логически выстроенных и научно-обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря многообразию упражнений с партнером, игровых действий, ситуаций соревновательного противоборства позволяет удерживать высокий интерес к комбинированным занятиям по физическому воспитанию с использованием средств и методов, применяемых в подготовке борцов вольного стиля.

3. Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, посещаемости и успеваемости на занятиях по физическому воспитанию возможно за счет использования новых форм двигательной активности.

Упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Изменение показателей после эксперимента	Р
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ		
Подтягивание из виса на перекладине (кол. раз)	6,73±0,14	5,92±0,12	9,79±0,12	13,91±0,11	КГ на 20,5%	p<0,01
					ЭГ на 53,3%	p<0,01
Бег 100 м (с)	16,1±0,12	16,4±0,14	14,0±0,48	13,4±0,43	КГ на 15,1%	p<0,01
					ЭГ на 23,4%	p<0,01
Бег 3000 м (мин, с)	17,17±0,12	17,00±0,18	13,21±0,16	12,19±0,10	КГ на 33,0%	p<0,01
					ЭГ на 40,0%	p<0,01
Средний балл успеваемости	2,11	2,25	3,02	4,6	КГ на 43,1%	p<0,01
					ЭГ на 92,4%	p<0,01
Посещаемость	63,1 %	62,6 %	69,3 %	92,4 %	КГ на 9,8%	p<0,01
					ЭГ на 47,6%	p<0,01

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ/REFERENCES

1. Крылов В.М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп в условиях педагогического вуза: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Крылов. – Челябинск, 2000. – 22 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
3. Юдин А.С. Эффективность различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Юдин. – СПб., 1991. – 21 с.
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
5. Madina Nasretdinova, Ismoil Rustamov, & Oybek Karimov (2022). MUSIQA SAN'ATINING HOZIRGI KUNDAGI O'RNI. Scientific progress, 3 (2), 841-845.

6. Mannopov, S., Karimov, A., Qurbonova, B., & Dilobar, J. (2022, February). THE EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF MUSIC. In Archive of Conferences (pp. 49-52).
7. Madina Nasretidinova, Dilshod Toshaliyev, & Durdona Raimjon Qizi Murodova (2022). AN'ANAVIY IJROCHILIK SAN'ATINING HOZIRGI DAVR MUAMMOLARI. Scientific progress, 3 (2), 846-850.
8. Madina Nasretidinova, Ulug'Bek Isakov, & Rustam Orziboyev (2022). XALQ IJODIYOTINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI. Scientific progress, 3 (2), 851-856.
9. Nomozova, D. (2020). THE IMPORTANCE OF TEACHING VOCABULARY IN STAGES. Архив Научных Публикаций JSPI.
10. Namozova, D. T. (2021). MUSIQA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI KREATIVLIK HAMDA ERKIN TAFAKKURINI SHAKLLANTIRISHNI TASHKIL ETISH. Scientific progress, 2(2), 1313-1315.
11. Sultonali Mannopov, A., Abdusalom Soliev, U., & Tokhir Shokirov, R. (2021). Development of Uzbek National Singing Art during Independence. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 6845-6853.