

билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлилики; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини

тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чакконлик, чидамлилиқ ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т: ЎзДЖТИ нашриёти, 2007. 326-б.
2. Бабанский Ю. К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса. 1982г. –С. 480.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев: 1999.
4. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. -Т.: «Лидер Пресс», 2005. 252- б.
5. Смирнов Н. К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62.
6. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. -Киев: 1988.
7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. -Т.: «Lider Press», 2014, 244-b.

РЕЗЮМЕ

Маколада ёш курашчиларни мусобакаларга тайёрлашда уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва физиологик хусусиятларини инобатга олиш масалалари таҳлил қилинган. Шунингдек, машғулотларни ташкил қилишда ёш спортчиларнинг салоҳияти муҳим аҳамият касб этиши илмий асосланган.

РЕЗЮМЕ

В статье анализируются физические и физиологические особенности молодых борцов в процессе подготовки к соревнованиям. Рассматривается также, важная роль потенциала молодых борцов.

SUMMARY

The article analyzes the physical and physiological characteristics of young wrestlers in the process of their preparation for competitions. There have been substantiated an important role of the potential of young fighters.

КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНО-ОРГАНИЗОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

И.А.Кошбахтиев - доктор педагогических наук, профессор, академик АПСН

Ташкентский университет информационной технологии

А.А.Кочкаров - кандидат педагогических наук, доцент

Б.Б.Умурзаков - старший преподаватель

Академия МВД Республики Узбекистан

Таянч сўзлар: жисмоний тайёргарлик, таълим жараёни, кроссфит, тингловчиларнинг жисмоний жайёргарлигини такомиллаштириш.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательный процесс, кроссфит, совершенствование физической подготовленности слушателей.

Key words: physical training, educational process, crossfit, perfection of physical training of the students.

Актуальность. Реформирование системы высшего военного образования проявляется в области содержания педагогического процесса, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню будущих специалистов органов внутренних дел.

Педагогическое управление процессом физического совершенствования слушателей особенно III и IV курсов обучения может быть успешным при наличии рационально отобранного и дидактически обоснованных форм и средств спортивно-организованного физического воспитания. Одной из эффективных форм организации спортивно-ориентированного физического совершенствования слушателей III и IV курсов является система кроссфит, которая внедрена во многих странах, как США, Канада и высших образовательных учреждениях МВД Российской Федерации.

Специалисты [1] подчеркивают, что кроссфит эффективно применяется для подготовки курсантов в военных и юридических вузах к будущей профессиональной деятельности. Также кроссфит используется в физической подготовке сотрудников полиции, службы исполнения наказаний, органов наркоконтроля и военных для повышения физической подготовленности.

Педагоги Санкт-Петербургского университета МВД России [5] считают, что кроссфит как физкультурно-спортивная деятельность, должна входить в содержание занятий по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, при этом тренировочные комплексы которые составляются, с учётом выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточно высоком методическом уровне.

С.В. Кашиным (2014) показано применение кроссфита со слушателями профессионального обучения вуза МВД России с целью комплексного проявления профессионально-важных качеств и прикладных двигательных навыков допленного типовыми ситуациями правомерного применения физической силы, боевых приёмов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. Физические упражнения

функциональной направленности то есть полицейский кроссфит включал: преследование (бег до 25 минут), преодоление отдельных препятствий, силовое задержание (мешок до 50кг, канат).

В Пермском институте ФСИН России кроссфит применялся 2 раза в неделю. При выполнении кроссфита использовался повторный метод тренировки. Комплексы выполнялись с максимальной скоростью за наименьшее количество времени. Время, затрачиваемое на один подход исходило из расчёта 2 минуты отводилось на выполнение упражнения и 30 сек на отдых между упражнениями. Эффективность применения кроссфита характеризовалось улучшением и увеличением максимального потребления кислорода (МПК), систолического объёма сердечного выброса, коэффициента выносливости [2,5]. В процессе практических занятий по профессионально-прикладной подготовке применялся круговой метод: пробежка дистанции 400м, 21раз мах гири 24кг, подтягивание на перекладине 12раз.

Выполнение упражнений на определённой скорости и получило название кроссфита. Основной результат это не только перенос массы груза, которая постепенно увеличивается, но и время, за которое преодолевается расстояние. Комплекс упражнений кроссфита рекомендуется использовать для тех, кому ежедневно необходимо быть в хорошей физической форме. Эта система тренировок улучшает здоровье, выносливость, формирует физическую форму, что необходимо слушателю как в меру многолетней учёбы в Академии, так и в условиях служебно-боевой деятельности.

Базовыми упражнениями кроссфита являются: станова тяга, рывки, приседания, жимы, толчки, гимнастические навыки растяжки, наклоны, подъём по канату, отжимания в упоре в положении сидя, сгибания и разгибание рук в упоре на кисти, немаловажными составляющими является усердный и быстрый бег, катания на велосипеде.

Общее время занятий кроссфитом составляет около часа с учётом разминки и растяжки. Наиболее важными приспособлениями для осуществления кроссфит-тренировок является: перекладина, брус, штанга (блины, гриф), гантели,

гири разной массы, беговая дорожка, площадки для спортивных игр [3,6].

Объект исследования. Образовательный процесс по физической подготовке слушателей III и IV курсов.

Предмет исследования. Методика физического совершенствования слушателей III и IV курсов на основе использования системы кроссфита.

Практическая значимость работы заключается во внедрении методики по совершенствованию физической подготовленности слушателей на базе системы кроссфит.

Цель работы – разработать и проверить опытным путём эффективность использования системы кроссфит у слушателей III и IV курсов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по использованию кроссфита в системе физической подготовки слушателей военно-образовательных учреждений.

2. Разработать методику совершенствования физической подготовленности слушателей III и IV курсов на основе применения системы кроссфит.

3. Экспериментальным путём проверить эффективность обоснованной методики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Математическая статистика.

Организация исследования. Экспериментальная группа занималась на основе разработанной методике системы кроссфит и было проведено 72 занятия (144 часа).

Суть предлагаемой нами методики заключалась в том, что в процессе практических занятий использовались базовые упражнения программы кроссфит: тренировка с собственным массой тела (бурли – физическое упражнение схожее с отжиманием от пола, в то же время подтягивание ног к груди, выпрыгнуть и совершить хлопок руками над головой; скакалка (прыгать как можно выше); упражнения на гимнастических снарядах брусьях (опираясь на брусья, удержание ног на протяжении нескольких секунд, отжимания; подтягивание на перекладине разным хватом); тренировка в беге (преодоления дистанций от 100м до 1000м; упражнения с грузами (качели с гирей 24кг, приседание со штангой; толчок штанги из позиции сидя, станова тяга). Преодоление препятствий, бег до 25 минут. Время, затрачиваемое на один подход составило 3 минуты и 40 сек на отдых между упражнениями.

В целом у слушателей III и IV курсов по окончании педагогического эксперимента произошли позитивные сдвиги в тестах: подтягивание на перекладине на - 15%, скорость бега на 100м улучшилось на - 8%, прохождении полосы препятствий - 7%, лазании по канату - 7%.

Литература

1. Волков В.В. Особенности комплексного контроля в функциональном интенсивном тренинге. /Мат. Всероссийской научно-практ. с международным участием. - Москва: 2014. -С. 34-36.
2. Ерёмин С.А. Тестирование физической работоспособности в кроссфите. //Теория и практика физической культуры. 2008. №6. – С. 24-26.
3. Замчий Т.П., Мусняк С.А., Спатаева М.Х. Кроссфит в системе физической подготовки силовых структур. //Мат. XVII межд. научно-практической конф. 10-11 июля 2015г. –Иркутск: -С. 83-85.
4. Кашин С.Н. Модель процесса физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения вуза МВД России //Мат. Всероссийской научно-практической конф. Краснодарский университет МВД России. 2014.
5. Михайлов А.С. Методика развития специальной выносливости средствами кроссфита из опыта Пермского института ФСИН России. //Вестник Пермского института ФСИН России. 2014. №3 (14). – С. 73-76.
6. Силкин Н.Н., Косицкая С.Ю. Кроссфит в системе МВД. //Мат. XVII межд. научно-практической конф. 10-11 июля 2015г. –Иркутск: 153-155

РЕЗЮМЕ

Мақолада Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академиясининг III ва IV курс тингловчилари билан жисмоний тайёргарлик машғулотларида кроссфит тизимининг тўғри қўлланиши кўриб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается правомерность применения кроссфита в системе физической подготовки слушателей III и IV курсов Академии МВД Республики Узбекистан.

SUMMARY

The article considers the legitimacy of application of crossfit in the system of physical training of the students of the 3 and 4 courses of the Academy of the MIA of the Republic of Uzbekistan.

ЁШ КУРАШЧИЛАРГА ТЕХНИК ВА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ЎРГАТИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБЛАРИ

Д.Нурышов – катта ўқитувчи

С.Есемуратов - катта ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: кураш техника ва тактика, умумий ривожлантирувчи машқлар, куч-қувват, чидамлилиқ, чакконлик, тезлик.

Ключевые слова: кураш, техника и тактика, общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, выносливость, быстрота, ловкость.

Key words: kurash, technique and tactics, general developing exercises, strength-power training, endurance, nimbleness, speed.

Мустақиллик туфайли юртимизда жисмоний тарбия ва спорт, тобора янгича мақом ва юксак салоҳият сари интиломокда.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмонан бақувват ва маъна баркамол бўлиб вояга етишида спортнинг алоҳида ўрни бор.

Спорт саломатлиқни мустаҳкамлаш билан бирга, мамлакатимизни дунёга машҳур қиладиган воситасидир. Шу маънода ихтисослаштирилган ёш ўсмирлар Олимпия захиралари спорт мактаби ҳам давлатимизни дунё микёсида танитадиган ёш спортчилари билан фахрланади.

Ўсмирлик ёшида жисмоний тайёргарлик тўғри, ҳуш-бичим қоматли шакллантириш, ҳаракат малакалари ҳосил қилиш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ҳамда курашдаги амалий ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний ривожлантириш сингари тадбирларни ўз ичига олади.

Дастлабки ўрганиш босқичида энг асосий вазифа ўқувчиларда спорт курашининг ўрганилаётган ҳаракатини тўғри бажариш учун зарур бўлган тасаввурларни яратишдан иборат. Ушбу босқичнинг хусусиятлари қуйидагилар: вақт ва маконда ҳаракатларнинг етарли даражада аниқ бўлмаслиги: мушак кучланишларининг ноаниқлиги; ортиқча ҳаракатларнинг мавжудлиги; кураш техник ҳаракатларини бажаришда фазалар яхлитлигининг бузилиши. Бунда шуғулланувчилар кўп ортиқча куч сарфлайдилар ва усулларни кўпгина гавда мушакларини зўриқтириш билан бажарадилар. Тез толиқиб қолиш ва, айниқса, ёш курашчиларда иш қобилиятининг етарли даражада бўлмаслиги ана шуларга боғлиқ.

Шундай қилиб, ушбу босқичда бир қатор хусусий вазифалар ҳал этилиши лозим;

- ўрганилаётган техник ҳаракат тўғрисида яхлит тасаввурни шакллантириш ва улардан беллашувларда