



## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА И ПРЫЖКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ

**Хусенов Тулкин Баратович**

*Узбекистан,*

*Узбекский государственный университет*

*физической культуры и спорта*

*сотрудник, мастер спорта по лёгкой атлетике*

*E-mail: tulkunhusenov1919@gmail.com*

**Аннотация:** *Данная статья направлена на повышение спортивных результатов учащихся средних школ 11-12 лет путем использования эффективных методов и средств обучения технике бега и прыжков в физическом развитии. Даны рекомендации по совершенствованию процесса занятий физической культурой и внедрению инновационных технологий, основанных на науке.*

**Ключевые слова:** *высокоинтеллектуальные, инновационные технологии, стратегия, нагрузка, физическая подготовка, программа физического воспитания.*

### ВВЕДЕНИЕ

В Постановлении Президент Республики Узбекистан Мирзиёев Ш.М. подчеркнул необходимость «.....мобилизации всех сил и возможностей нашего государства и общества, чтобы наша молодежь могла стать самостоятельными мыслителями, иметь высокий интеллектуальный и духовный потенциал, стать людьми, равными своим сверстникам в любой сфере деятельности в глобальном масштабе и быть счастливыми», эффективную организацию развития физического воспитания необходимо начинать в начальных классах. [1].

Ведь настало время совершенствовать содержание, цели и задачи, формы и методы образования в современном новом Узбекистане. Возникновение подобных изменений в обществе повышает эффективность использования инновационных технологий в образовательном процессе[5].

По этой причине важно развивать легкую атлетику в общеобразовательных школах, повышать интерес учащихся и молодежи к спорту, укреплять их знания, умения и навыки[2].

Известно, что одним из основных и самых популярных видов спорта является легкая атлетика. Сегодня в системе образования проводится значительная работа по развитию среди учащихся легкой атлетики, ходьбы, бега и прыжков, метания, многоборья, совершенствованию их физической подготовленности, тренировке физических качеств, совершенствованию процесса занятий по физическому воспитанию[3,4].



На основании вышеизложенного возникает необходимость внедрения научно-обоснованных инновационных технологий эффективного использования беговой и прыжковой техники в физическом развитии общеобразовательных школьников.

Цель исследования: Физическое развитие школьников 11-12 лет заключается в повышении их спортивных результатов за счет использования эффективных методов и средств обучения технике бега и прыжков.

Основными стратегическими задачами обучения технике бега и прыжков были определены:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по теме;
2. Определение физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ 11-12 лет;
3. Определение эффективности методов, используемых на занятиях по физическому воспитанию учащихся 11-12 лет;
4. Повышение возможности достижения высоких результатов на практике путем разработки эффективных тренировочных нагрузок для развития физических качеств учащихся общеобразовательных школ 11-12 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на уроках физического воспитания учащихся 5 и 6 классов общеобразовательной школы №27 Мирзо Улугбекского района г. Ташкента. Всего в экспериментальную и контрольную группы было отобрано 60 учащихся 11-12 лет. Уровень их физической подготовки определялся путем бега на 60 метров и прыжков в длину.

В ходе исследования были изучены источники научно-методической литературы по теме, проведено анкетирование, а педагогические наблюдения и полученные данные подвергнуты математическому и статистическому анализу.

Результаты исследования и обсуждение. Повышать спортивные результаты желательно за счет использования эффективных методов и средств физического развития учащихся общеобразовательных школ 11-12 лет на занятиях по физическому воспитанию, а также эффективно организовывать обучение с учетом возрастных особенностей, уровней подготовки, специфические особенности вида спорта.

При выполнении упражнений, развивающих скорость, волю и психическую подготовку учащихся должны постепенно повышать их уверенность в победе. В развитии скорости важно, чтобы темп упражнения соответствовал времени, необходимому для преодоления дистанции, и ощущению скорости при беге на эту дистанцию.

Физическая подготовленность школьников 11-12 лет определялась перед обучением основам техники бега на короткие дистанции, включенным в легкоатлетический раздел программы физического воспитания школьников 11-12 лет. По предварительным данным, полученным в ходе исследования, отмечено, что способность (время) выполнения учащимися упражнений на ловкость из года в год снижалась с 0,2 секунды до 0,6 секунды.



Изучение результатов мальчиков и девочек 11-12 лет по беговому тесту на дистанции при беге на 60 м результаты мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной групп статистически не отличались ( $P>0,05$ ).

Хотя статистической разницы между экспериментальными группами мальчиков и девочек 11-12 лет не было, между контрольными группами разница была: то есть у 11-летних мальчиков результат оказался на 15-16% ниже, а у девочек на 9,8%.

При этом выяснилось, что уровень подготовленности мальчиков и девочек 11-12 лет в целом очень низкий. 11-летние мальчики должны были пробежать 60 метров за 11,3 секунды, чтобы получить оценку «3», а мальчики 6-го класса должны были пробежать за 11,0 секунды. А девочкам нужно будет пропорционально показать время 11,5-11,3 секунды. И мальчики, и девочки выступили ниже требований программы. По этой причине возникла необходимость в стратифицированном подходе, увеличении объема скоростных упражнений для этих учеников. На занятиях по бегу и прыжкам в длину тренировки проводились с учетом юных возможностей обучающихся и особенностей уровня их подготовки.

В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе мы использовали разработанную нами программу для обучения физическим упражнениям в программе и повышения интенсивности каждого занятия, для развития физической подготовленности. В контрольной группе традиционные занятия проводились по программе, разработанной для всех общеобразовательных учреждений.

В ходе основного педагогического эксперимента проводилась сравнительная оценка подготовки учеников. На занятиях по физическому воспитанию, наряду с тренировкой физических качеств обучающихся, был показан индивидуальный эффект от использования комплекса средств и методов совершенствования двигательных навыков и умений. Результаты, полученные в ходе исследования, показали, что усилия по освоению упражнений программы привели к совершенствованию навыков и умений и развитию физических качеств.

В процессе воспитания ловкости у школьников 11-12 лет определено, что необходимо комплексно повышать функциональные возможности, определяющие описание скорости в различных видах двигательной деятельности. Существуют 3 системы, не связанные друг с другом в проявлении качества скорости, т. е. (реакция движения, скорость движения, скорость определенных движений). Для каждого из них был выбран отдельный комплекс упражнений, который выполнялся послойно.

У мальчиков и девочек экспериментальной группы 11 лет результат увеличился на 1,8 секунды, то есть на 1,25%, что статистически отличалось от исходных результатов ( $t=5,4$ ;  $P<0,01$ ). В контрольных группах оно улучшилось на 1,25 секунды и 1,1 секунды (10,0%; 0,5%) соответственно, то есть имеет статистически значимую разницу ( $t=3,07$ ;  $P<0,05$ ).

12 лет - увеличилась пропорционально в экспериментальных группах на 0,79 секунды у мальчиков и на 0,85 секунды у девочек (7,2%, 7,6%) и статистически ( $t=3,95$ ;  $4,25$   $P<0,01$ ) разницы не обнаружено. В контрольных группах оно



улучшилось на 0,71 и 0,85 секунды соответственно (7,2%; 7,9%), что статистически отличалось ( $t=3,55$ ;  $4,25$ ;  $P < 0,01$ ).

В экспериментальной группе при обучении учеников упражнениям на ловкость мы повторяли упражнения в зависимости от правильного использования интервалов отдыха, то есть в короткие сроки, когда возбудимость типов и свойств темперамента не сильно снижалась, и, с одной стороны, с другой стороны, на уровне более или менее полного восстановления показателей вегетативных функций.

Длина дистанции 30-60 м, учитывалась интенсивность выполнения, интервалы отдыха и количество повторений. Повышена интенсивность занятий на дистанции 26-30 м для учащихся, успеваемость которых ниже средней. Таким образом, полученные результаты были выше, чем у контрольных групп.

В ходе основного педагогического эксперимента экспериментальная группа (с нашей стороны) использовала программы, разработанные для обучения физическим упражнениям в программе и повышения интенсивности каждого занятия, развития физической подготовленности.

В процессе физического воспитания, наряду с тренировкой физических качеств, они совершенствовали двигательные навыки и умения. Положительные результаты достигаются за счет индивидуального воздействия с использованием многогранного подхода с использованием комбинации и методов.

В частности, необходимо было знать направление развития тех или иных двигательных качеств мальчиков и девочек этого возраста, в это время проявляется наиболее быстрый рост. В то же время, поскольку влияние физических нагрузок на развитие двигательных функций у детей в период полового созревания мало изучено, мы учли вышеизложенное в эксперименте и провели занятия по физическому воспитанию мальчиков и девочек в 3 группах (высшая, средняя, низкая) по физическому развитию, развитию физических качеств).

Результаты, полученные в конце эксперимента, показали, что у студентов улучшилась моторика и навыки освоения упражнений программы, улучшились их физические качества.

По мнению некоторых авторов в научно-методических источниках, развитие силовых, скоростно-силовых качеств у школьников 11-12 лет определяется биологическим развитием их организма и опорно-двигательного аппарата. По этой причине год от года, прирост силовых качеств показал больший прирост, чем естественное развитие силы при правильном подборе упражнений для этой цели.

По данным, полученным в конце исследования, отмечено, что скоростные качества повысились у мальчиков и девочек в экспериментальной и контрольной группах учащихся 11-12 лет. Пропорциональный прирост на 16 см (10,2%) в экспериментальных группах был статистически различным ( $t=5,29$ ,  $P < 0,01$ ). В контрольных группах она улучшилась на 12 см (7,7%) и статистически отличалась.

В экспериментальных группах мальчиков и девочек 11-12 лет результат улучшился на 24 см (20%) и 14 см (12,2%) соответственно со статистически значимой разницей ( $t=8,3$ ;  $P < 0,01$ ) был полон решимости. У мальчиков и девочек контрольных



групп 13 см было пропорционально 15 см (9,7%), что статистически отличалось ( $t=5,5$ ;  $P<0,01$ ).

По результатам эксперимента полученные данные показывают, что ученики с плохой физической подготовкой были более продуктивны, когда им давали среднюю нагрузку.

По данным, полученным в ходе исследования, были сделаны следующие выводы:

1. В физическом развитии школьников 11-12 лет, в беге на короткие дистанции и прыжках в длину с разбега изучены мнения и комментарии ведущих наших ученых по вопросам повышения уровня физической подготовленности учащихся средних школ, и в соответствии с по результатам проведенных нами научных исследований, без развития качества быстроты на коротких дистанциях и использования прыжковой техники было установлено, что хороших результатов достичь невозможно;

2. В беге на короткие дистанции и прыжках в длину улучшалась физическая подготовка учащихся за счет развития качеств быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости. Однако при использовании общей физической подготовки и специальной физической подготовки в соотношении 60/40% в течение 1-го учебного года и 50/50% 2-го наблюдалось повышение физического развития и уровня физической подготовленности учеников;

3. На уроках физического воспитания, в школах необходимо целесообразно обучать фазы низкого и высокого старта бега на длинные дистанции и достижения финиша в беге на короткие дистанции;

4. После эксперимента результаты менее активных школьников увеличилось на 20% и достигли среднего уровня - 35% и добились результатов выше среднего.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» № ПП-3031, 6 июня 2017 г., газета «Народное слово».- С.1-2.

2. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.

4. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 160 с.

5. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт / Ю.М. Юнусова; Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан. - Т.: 2007. -312 с.