

**СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК**

Навоийский государственный педагогический институт

Факультет физической культуры

Студенты 2 курса

Утаева Феруза Шавкатовна

Хайитова Барчиной Сайпилаевна

Научный руководитель: к.ф.п.н.(PhD), доцент

Ахмедова Сарвиноз Азатовна

Аннотация: в данной научной статье рассматривается разработка модели состояния организма подростков и её коррекция в процессе физкультурно-оздоровительных занятий о недостаточности функциональных возможностей, двигательных способностей и в резком ухудшении здоровья молодёжи нашей страны.

Ключевые слова: спорт, здоровья, модель, физическая культура, организм.

Annotation: This scientific article discusses the development of a model of the state of the body of adolescents and its correction in the process of physical education and recreational activities regarding the lack of functional capabilities, motor abilities and the sharp deterioration in the health of young people in our country.

Key words: sport, health, model, physical culture, body.

В последние годы появилось много данных о недостаточности функциональных возможностей, двигательных способностей и в резком ухудшении здоровья молодёжи нашей страны. К настоящему времени проблема поиска оптимальной системы педагогических воздействий, способных осуществлять укрепление, развитие и совершенствование

общей физической культуры занимающихся в учебно-тренировочном процессе остаётся нерешенной, что обуславливает её актуальность, представляет теоретический и практический интерес. Педагогическая коррекция физической и оздоровительной направленности учащихся средствами единоборств заключатся в разработке модели состояния организма подростков и её коррекции в процессе занятий, в разработке специальных программ, модулей, в методическом подходе к оценке коррекции ценностных ориентаций, а также в научном обосновании методики личностно - ориентированного подхода, учитывающего индивидуальные особенности и уровень гармоничности взглядов в поведении подростков, что вносит существенный вклад в теорию и методику общей педагогики и образования. (Ф.А.Керимов, Р.С.Саломов, К.Т.Шакиржанова, А.А.Пулатов, Д.Д.Сафарова, Ш.А.Абдуллаева, Б.С.Абдуллаева, Х.И.Ибраимов, М.Олимов). Цель физического воспитания заключается в обеспечении такого уровня физического развития и физической подготовленности, которая способствует становлению и сохранению здоровья, успешному решению задач повседневной и спортивной жизни в усвоение учебной программы. Для повышения физической подготовленности занимающихся нужны новые методы и средства в области физического воспитания. Физическое воспитание учащихся, особенно в средних общеобразовательных школах в настоящее время привлекает внимание многих специалистов. Поэтому рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств физического воспитания и спорта в целях укрепления здоровья и улучшение физических кондиций является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания. В этих условиях важно найти инновационные подходы, повышающие эффективность усвоения школьной программы без увеличения объёма последней. Одним из таких методов в школьной программе могут быть средства единоборств. Внедрение единоборств в

массовый спорт т.е. в физическую культуру создаёт благоприятные условия для развития интеллектуальных и двигательных качеств учащихся, возможность предупреждения опасной перегрузки учащихся, укрепления здоровья, все это и обуславливает её центральное место в системе физического воспитания общеобразовательной средней школы.

Стимуляция двигательной активности, сенсорных входов влияет на уровень активации крови больших полушарий через модулирующие системы мозга, фактически определяющий психофизическое состояние человека (Сафарова Д.Д).

Воздействие различных режимов двигательной активности можно привести великое множество в повседневной жизни каждого человека. Например, ходьба, бег, плавание, единоборства, а также различные оздоровительные и спортивные программы, все они так или иначе воздействуют на организм занимающихся, изменяя его состояние. Спектральный состав этих воздействий необходимо контролировать и корректировать в зависимости от состояния организма занимающихся и уровня подготовленности.

В целом же стимуляцию ориентировочно-исследовательской активности можно рассматривать, не только как основу развития здорового образа жизни, но и как развитие творческого потенциала человека, но и как способ подавления депрессии, тревожности и агрессивности - основных факторов, препятствующих творческому самовыражению человека. Особенно эта методика хорошо развита в зарубежных странах и успешно применяется более чем в 200- учебных центрах и вузах США, Канады, Европы и Австралии. Разработанная программа показала высокую эффективность и за рубежом популярность этой методики стремительно растёт, благодаря её высокой эффективности, простоте, безопасности и безвредности для организма. В Узбекистане применяется лишь в элитных специализированных общеобразовательных школах на основе специальных научных

исследованиях, как основной метод физического развития. Традиционно принято считать, что средства физической регуляции и саморегуляции, направленные на формирование оптимального актуального состояния спортсмена делятся на три основные группы: 1) физические, 2) педагогические, 3) медико-биологические.

К первым относятся воздействия на двигательную сферу спортсмена преимущественно через мышечную релаксацию, а также специальных двигательных идеомоторных упражнений; сюда же относятся средства воздействий по принципу «биологической обратной связи». Ко второй - относятся средства саморегуляции, тренировки включающие релаксацию, визуализацию, варианты самовнушения - средства управления мотивацией спортсмена. К третьей формирование положительной самооценки у спортсменов вербальные воздействия тренера, а также упражнения с установками, реализующими у спортсмена оптимальное состояние боевой готовности. Нами была разработана программа единоборств в системе физического здоровья учащихся общеобразовательной средней школы. Программа для решения задач физической подготовки занимающихся включала в себя диагностику личностных характеристик учащихся, уровень физической подготовленности, а также позволяет определить устойчивость психических качеств, форму поведения, необходимую для сохранения имеющейся структуры мотивов или проявление темперамента в определенной социальной среде. Знание этих характеристик учащихся позволит найти возможные способы решения проблем физического воспитания вообще и лимитирующие результат, в частности. При оценке психофизиологических характеристик определяются разрешительные способности анализаторных систем, их устойчивость к различным сбивающим факторам и способность решать тактические задачи разного уровня. Согласно научной концепции узбекских специалистов высшей школы, при воздействии физических упражнений из единоборств

происходит влияние не только на физическую, но и на психоэмоциональную, духовную сферу человека (З.Гаппаров, Ф.А.Керимов, Р.Маткаримов).

В педагогической среде появился такой термин, как «Атлетизм», т.е. красота тела, физическое и духовное здоровье, ценитель искусства. Идею о необходимости взаимодействия педагогики и психотерапии выдвинул немецкий психиатр А.Кронфельд. Исследования, проведенные Ч.Т. Иванковым, А.В. Сафошиным, Ю.Н. Тихомировым, С.А. Литвиновым показали, что использование единоборств как оздоровительного фактора вполне доступно для педагога. Назначение этого метода видится в обращении к сильным сторонам личности, во внутренней поддержке и восстановлении целостности личности. Педагогическое направление единоборств связано с укреплением психического здоровья учащихся, в выполнении коррекционных функций и имеет многоплановый характер.

Ч.Т. Иванковым, А.В. Сафошиным, Ю.Н. Тихомировым, С.А. Литвиновым разработаны специальные программы единоборств, нацеленные на применение в школах, общего оздоровления и профилактики стрессов.

Нами был проведён педагогический эксперимент в период 2022/2023 и 2023/2024 учебного года в общеобразовательных школах и в ДЮСШ г. Навоий, где в процессе педагогического эксперимента было охвачено анкетированием 285 учеников, которое показало, что большинство учащихся считают единоборства преобладающим в своей жизни, и особенно они обращаются к единоборствам с музыкальным сопровождением при занятиях спортом и физической культурой - это помогает им повышать настроение и преодолевать трудности. Анализ педагогического эксперимента также показал, что в результате воздействия единоборств на учащихся в педагогическом процессе у 74% повысилась работоспособность как на занятиях физической культурой, так и других школьных предметах, на 40% улучшилась успеваемость, у 13%

школьников, имеющих различные комплексы исчезла тревожность и появилась смелость для преодоления трудностей. В процессе занятий у учащихся активизируется мышление, формируется целенаправленная деятельность, устойчивость внимания. Улучшается память, усвояемость нового материала и сохранность полученной информации.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что единоборства занимает в жизни учащихся важное место. Результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о положительных изменениях функционального состояния учащихся, об улучшении взаимоотношений в педагогическом процессе и повышении качественных характеристик учебной деятельности. Полученные результаты подтверждают значимость исследуемой проблемы для общеобразовательной средней школы. Дальнейшая работа в этом направлении потребует детальной разработки методического инструментария по применению единоборств в педагогическом процессе.

На их базе в перспективе могут быть разработаны компакт-диски упражнений единоборств для релаксации, психокоррекции, коррекции поведения, достижения пиковых состояний, концентрирующие (для мобилизации функциональных резервов организма перед выполнением физических и эмоциональных нагрузок) и восстановительные (для ускорения восстановительных процессов после физических нагрузок) индивидуальные программы и тренажёры. Результаты тестирования, полученные при помощи унифицированных методов оценки аэробных и анаэробных возможностей организма спортсменов, резервных возможностей сердечно-сосудистой системы позволяют создать индивидуальную карту направленности учебно-тренировочного процесса на последующий цикл подготовки. Полученные, в сравнении с должными этапными или модельными уровнями, результаты текущего состояния и потенциальных возможностей основных систем энергообеспечения двигательной деятельности спортсменов, позволят

определить факторы, лимитирующие спортивный результат и разработать индивидуальную структуру и содержание средств и методов общей физической и специальной физической тренировки на этапы (период) подготовки.

Литература:

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений /Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комисарова, Т.А. Добровольская. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001.

2. Евсеенко В.В. Факторы, влияющие на психическое здоровье учащихся / 1997.

3. Киселев М.Ю. Арттерапия: проблемы и перспективы. //Комплексная программа эстетического воспитания населения: пути разработки и реализации. Сборник научных трудов НИИ культуры. – М. 1990.

4. Иванков Ч.Т. Яковец И.В., Особенности саморегуляции в современных условиях соревновательной деятельности / -М, МГПУ. 2002-с. 48.