

## **Методика подготовки учащихся допризывников к сдаче нормативов «Алпомиш» и «Барчиной» для призыва в вооруженные силы Республики Узбекистан**

Эгамбердиев Р.Н. и Туйчиев.С.С  
*преподаватели кафедры Методика  
обучения спортивным видам ДГПИ*

**Аннотация** В данной работе доказывается эффективность внедрения средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания учащихся допризывников. При исследовании особенностей физического развития и физической подготовленности юношей экспериментальной группы было выявлено положительное влияние учебных и самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой легкоатлетической направленности.

**Ключевые слова:** культура, термина, человека, спортивной, физкультуры,

Специальные тесты Алпомиш и Барчиной являются программной основой системы физического воспитания населения Узбекистана. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты Алпомиш предназначаются для мужского населения, Барчиной – для женского населения.

Тесты являются средством пропаганды здорового образа жизни, привлечения населения к специальным занятиям физической культуры и спортом, удовлетворения его потребностей в укреплении своего здоровья и повышения уровня физической подготовленности на различных этапах жизни. Тесты также способствуют овладению основными знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, содействуют использованию разнообразных форм физических упражнений в режиме учебы, труда и отдыха, а также развитию массового спорта с целью выявления и воспитания спортивных талантов.

Для того, чтобы учащиеся колледжа смогли успешно выполнить специальные тесты Алпомиш и Барчиной необходимо на занятиях по физическому воспитанию больше внимания уделять развитию физических качеств, необходимых для данных упражнений.

**Цель.** Оптимизация подготовки учащихся допризывников к сдаче специальных тестов Алпомиш и Барчиной на занятиях по физическому воспитанию.

1. Анализ показателей физической подготовленности по результатам сдачи специальных тестов Алпомиш и Барчиной учащимися 10-11 классов.

2. Разработать комплекс специальных и подготовительных упражнений, позволяющих учащимся более успешно выполнять специальные тесты.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Анализ опыта ведущих специалистов

Методика подготовки. Для того, чтобы успешно сдать предложенные тесты юношам необходимо или тренироваться в секциях по видам спорта с обязательной общей физической подготовкой, или самостоятельно заниматься по освоенным упражнениям на занятиях. Так как одних занятий по физическому воспитанию недостаточно для улучшения уровня физической подготовленности юношей.

Упражнения должны быть специальными, общеразвивающими и подводными к каждому упражнению специальных тестов.

Так, для того, чтобы лучше бегать на 100 м надо чаще, не менее 3-4 раз в неделю выполнять следующие упражнения:

- бег со старта 30-40 м, по 4-5 раз через 2-3 минуты отдыха;
- бег с отягощениями 4 раза по 50 м, через 100 м ходьбы;
- бег в горку 5 раз по 100 м, через 5 минут отдыха;
- бег с горки 5 раз по 50 м, через 5 минут отдыха;
- бег со старта из различных исходных положений;
- прыжки с ноги на ногу 5 раз по 50 м;
- бег с высоким подниманием бедра, по 50 м 5-6 раз;
- упражнения на технику движения рук при беге, выполнять стоя на месте.

Перечисленные упражнения необходимо чередовать и на каждом занятии выполнять от 2-х до 5-ти упражнений в зависимости от сложности упражнения.

Для улучшения показателя в беге на 3000 м необходимо чаще бегать кроссы по пересеченной местности, использовать пашню, подъемы, спуски, менять скорость бега в течение 20-30 минут. Желательно выполнять кроссы 2-3 раза в неделю. На занятиях можно использовать пробежки для развития выносливости:

- 5 раз по 200-300 м через 200 м ходьбы;
- 3 раза по 400 м;
- 2 раза по 800 м;
- выполнять серию 100, 200, 300, 400, 500 соответственно через такое же расстояние ходьбы;
- на другом занятии эту серию выполнить в обратном порядке 500, 400, 300, 200, 100 м.

Для улучшения показателей в упражнении - прыжок в длину с места, необходимо на занятиях чаще использовать следующие подготовительные и специальные упражнения:

- прыжок в длину с места (увеличивая каждый прыжок на полстопы);
- прыжок в длину с места через натянутую резинку;
- прыжки на одной ноге, по 5-6 раз на каждой ноге по 20 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед 5 раз по 10;
- прыжки через препятствия;
- прыжки с разворотами в яму с песком с разных исходных положений (стоя боком, спиной).

Выполнение подтягиваний на перекладине необходимо начинать с выполнения подтягиваний на низкой перекладине, потом на высокой, каждый раз превышая свои достижения на 1 раз, или выполнять норматив в несколько подходов (2 по 5; 3 по 4; 4 по 3 и т.д.)

При подготовке к выполнению тестов «Алпомыш» и «Барчиной» можно использовать специальные подготовительные упражнения отжимания от пола. Рекомендуем применять следующие упражнения:

- отжимания от стены или гимнастической лестницы, с постепенным снижением до пола, при этом выполняя по 20 раз, или сразу или с постепенным набором суммы за одну тренировку;
- отведения рук с эспандером;
- отведения рук на тренажере;
- укрепление мышц пресса и спины на турнике и др.

Для сдачи норматива метание гранаты можно использовать различный инвентарь, а при отсутствии камни различной тяжести, главное правильно выполнять технику броска:

- броски в горку, в цель, на дальность с места;
- тоже самое с отведением руки назад, с выполнением выпада ногой, с выполнением окрестных шагов;
- метания поочередно и левой и правой рукой.

При соблюдении указанных рекомендаций необходимо придерживаться норм недельного двигательного режима для учащихся 10-11 классов - 10-14 часов. При этом необходимо чередовать дни с повышенной нагрузкой с днями с поддерживающей нагрузкой или днями отдыха, так как организму учащихся необходимо полное восстановление сил к началу новой тренировки.

### **Выводы:**

1. Анализ исследований показал, что специальные тесты Алпомыш и Барчиной являются трудно выполнимыми физическими упражнениями, а для их успешной сдачи необходимы систематические занятия в течение учебного года. Это могут быть тренировочные или самостоятельные занятия, в дополнении к учебным занятиям по физическому воспитанию.

Без этих занятий выполнить указанные нормативы учащимся колледжа невозможно.

2. При подготовке к сдаче специальных тестов надо на каждом занятии использовать упражнения для развития выносливости, силы, быстроты. При этом на тренировочном или учебном занятии необходимо включать подготовительные, подводящие, специальные и общеразвивающие упражнения к каждому нормативу, а также, упражнения, предусматривающие облегченный и усложненный варианты исполнения.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. 1996 г., № 1, С. 8-17.

2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. М., 1990 г., 206 с.

3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // Теория и практика физической культуры, № 1, 1990 г., С. 31-34.

4. Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Учебное пособие. Ташкент, 2000, - 147 с.

5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры, - 2002, № 8, - С. 6-14