

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКОВ АКАДЕМИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ «АЛПАМИШ» И «БАРЧИНАЙ»

Маматкулов Акмал Ахмадалиевич, старший преподаватель, Гулистанский государственный университет, Узбекистан

Султанов Шухрат Нурмухамедович, старший преподаватель, Гулистанский государственный университет, Узбекистан

Аннотация. В статье представлен анализ физической подготовленности учеников 1-го академического лицея г. Гулистана на основе выполнения требований специального теста «Алпамиш» и «Барчинай». Данные, полученные в результате исследования свидетельствуют, что 10,4% учеников академического лицея г. Гулистана справились с испытаниями на получение I степени, II степени – 31,7 %, III степени – 2,9%. Среди девушек справились с испытаниями на получение I степени 9,4%, II степени – 29,7 %, III степени – 1,5%. Полученные данные констатируют, что ученики демонстрируют низкие показатели физической подготовленности в таких двигательных способностях, как скоростно-силовые и скоростные, а у девушек – силовые и скоростно-силовые.

Ключевые слова: оценка физической подготовленности учеников академических лицеев, требования специального теста «Алпамиш» и «Барчинай», I, II, III степени.

IDENTIFICATION OF SCHOOL PUPILS' PHYSICAL FITNESS BASED ON ATTAINING STATE REQUIREMENTS FOR SPECIAL TESTS "ALPAMISH" AND "BARCHIAY"

Mamatkulov Akmal Ahmadaliyevich, senior teacher, Gulistan state university, Uzbekistan
Sultanov Shuhrat Nurmuhamedovich, senior teacher, Gulistan state university, Uzbekistan

Abstract. The article shows the analysis of Gulistan school pupils' physical fitness based on attaining state requirements for special tests «Alpamish» and «Barchinay». According to the data obtained during the evaluation the following is noted: among school pupils in Gulistan the boys achieved the following results: "Golden grade" – 10.4%, "Silver grade" – 31.7% and "Bronze grade" – 2.9%. Besides, the girls showed the following results: "Golden grade" – 9.4%, "Silver grade" – 20.7% and "Bronze grade" – 1.5%. Due to the obtained data the following is stated: the school pupils achieved low results of physical fitness of "Speed-Power" and "Speed" abilities and the girls achieved the low results of physical fitness of "Power" and "Speed-Power" abilities.

Key words: the evaluation of physical fitness, school pupils, State requirements for special tests «Alpamish» and «Barchinay», I, II, III grade.

Введение. На современном этапе развития общества оздоровление, сохранение и укрепление здоровья молодежи приобретают важное государственное значение.

На мотивацию и интерес к занятиям физической культурой прежде всего воздействует Министерств физической культуры и спорта Республики Узбекистан: 29 января 2019 года принято Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О пропаганде здорового образа жизни широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане» [3; 4; 7].

На основании данного Постановления в стране был введен проведение спец тесты «Алпамиш» и «Барчинай», включающие в себя спортивные нормативы, которые определяют общую физическую подготовку (ПКМ от 29.01.2019 г.№65).

Специальные тесты «Алпамиш» и «Барчинай», организуемые в виде соревнований, могут сдавать все желающие начиная с 6 лет. Тесты проводятся по разным видам в 12 возрастных категориях 2 раза в году. Для того, чтобы получить нагрудные значки «Алпамиш» и «Барчинай» I, II, III степеней участник должен сдавать обязательный тест.

Тесты «Алпамиш» и «Барчиной» впервые ставят задачу формирования физической подготовленности населения страны и создания единой системы физического воспитания. Специальные тесты «Алпамиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. 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 «Алпамиш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» – для женщин.

На сегодняшний день у учеников академических лицеев наблюдается мотивация и интерес к занятиям физической культурой, и как следствие – повышается число желающих принять участие в выполнении норм специального теста «Алпамиш» и «Барчиной».

Как показывают исследования, большинство современных учеников академических лицеев, кроме уроков физической культуры, никакой двигательной активности не получают [1; 2].

Применение требований специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» позволяет оценивать физическую подготовленность, вести наблюдение за индивидуальной динамикой показателей здоровья, физического развития учащегося.

Организация исследования. Прием специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» I ступени у учащихся 16-17 лет Гулистана проводился на спортивных площадках Гулистанского государственного университета.

Результаты выполнения требований I ступени специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» учащимися 16-17 лет г. Гулистана были обработаны при помощи онлайн-сервиса www.rosinwebc.ru [6; 7].

Выборка исследуемых составила 407 человек, из них 296 юношей и 111 девушек, принявших добровольное участие в выполнении требований специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» по программе I ступени.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты выполнения требований I ступени специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» учащимися 16-17 лет г. Гулистана представлены на таблице.1.

С требованием в испытании по проверке скоростных способностей у юношей норматив на получение I степени специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» выполнил 46 участников, что составляет 46,2 %. С нормативом на получение II степени справились 56 юношей, что составляет в процентном соотношении – 19,1%. Требование на получение III степени выполнили 24 юношей, что соответствует 8,3%. Не выполнивших нормативных требований по проверке скоростных способностей у юношей на получение знака оказалось 55 участников, что соответствует 18,6%. Всего выполнивших требования в испытании по проверке скоростных способностей у юношей на получение знаков отличия - 217 участников, что соответствует 73,6 %.

С требованием в испытании по проверке скоростных способностей у девушек норматив на получение I степени выполнили 44 участницы, что составляет 39,2%. С нормативом на получение II степени справились 36 девушек, что составляет в процентном соотношении 18,9%. Требование специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» на получение III степени выполнили 11 девушек, что соответствует 9,7%. Не выполнивших норматив требований по проверке скоростных способностей у девушек на получение специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» знака выявлено 36 участниц, что соответствует 32,2%.

Всего справившихся с требованием специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» в испытании по проверке скоростных способностей у девушек на получение знаков отличия -75 участниц, что соответствует 71,8%.

С испытанием по проверке силовых способностей у юношей норматив на получение I степени справились 163 участника, что составляет 55,2%. С требованием на получение II

степени – 60 юношей, что составляет в процентном соотношении 20,2%. Требование по проверке силовых способностей на получение III степени выполнили 31 юношей, что соответствует 10,6%. Не выполнивших норматив требований по проверке силовых способностей у юношей на получение знака оказалось 41 участника, что соответствует 14,0%. Всего справившихся с требованием по проверке скоростных способностей у юношей на получение знаков отличия - 216 человека, что соответствует 72,9%.

Таблица. 1. Результаты выполнения требований I степени специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» учащимися 16-17 лет г. Гулистана.

№	Требование	Юноши (n-296)	Девушки (n-111)
1	Прикладные умения или навыки	80,8%	74,1%
2	Скоростно-силовые возможности	79,6%	77,8%
3	Гипкость	89,8%	92,%
4	Выносливость	88,7%	86,5%
5	Сила	72,9%	72,2%
6	Скоростные способности	73,6%	71,8%

С требованием специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» по проверке силовых способностей у девушек на получение I степени справились 207 участниц, что составляет 4,5%.

С нормативом на получение II степени – 17 девушек, что составляет в процентном соотношении 15,6%. Требование на получение III степени выполнили 4 девушки, что соответствует 3,5%. Не выполнивших норматив требований по проверке скоростных способностей у девушек на получение знака оказалось 18 участниц, что соответствует 16,4%. Всего справившихся с требованием в испытании по проверке скоростных способностей у девушек на получение знаков отличия - 80 участниц, что соответствует 72,2%.

С требованием специального теста «Алпамиш» и «Барчиной» в испытании по проверке выносливости у юношей норматив на получение I степени выполнили 168 участников, что составляет 56,8%. С нормативом на получение II степени справились 55 юношей, что составляет в процентном соотношении 18,1%. Требование на получение III степени выполнил 41 юноша, что соответствует 13,8%. Не выполнивших норматив на выносливость у юношей на получение знака выявлено 33 участника, что соответствует 11,3 %. Всего выполнивших требование на выносливость у юношей на получение знаков отличия 263 участника, что соответствует 88,7%.

Требования в испытании на выносливость у девушек норматив на получение I степени выполнили 65 участниц, что составляет 58,4%. С нормативом на получение II степени – 29 девушек, что составляет в процентном соотношении 21,6%. Требование на получение III степени выполнили 5 девушек, что соответствует 4,5%.

Не выполнивших норматив требования на выносливость у девушек на получение знака оказалось 17 участниц, что соответствует 15,5%. Всего справившихся с требованием в испытании на выносливость у девушек на получение знаков отличия 94 участницы, что соответствует 84,5%.

С требованием по проверке гибкости у юношей норматив на получение I степени выполнили 206 участников, что составляет 69,7%. С требованием на получение II степени справились 39 юношей, что составляет в процентном соотношении 13,3%. Требование по проверке гибкости на получение III степени выполнили 20 юношей, что соответствует 6,8%. Не выполнивших норматив требований по проверке гибкости у юношей на получение знака отмечено 30 участников, что соответствует 10,2%. Всего количество справившихся с требованием по проверке гибкости у юношей на получение знаков отличия составило 269 участников, что соответствует 89,8%.

У девушек требование по проверке гибкости на получение I степени выполнили 84 участницы, что составляет 76,1%. С требованием на получение II степени справились 16 девушек, что составляет в процентном соотношении 14,4%. Требование специального теста «Алпамиш» и «Барчинай» по проверке гибкости на получение III степени выполнили 2 девушки, что соответствует 2,1%. Не выполнивших норматив требований по проверке гибкости у девушек на получение знака 8 участниц, что соответствует 7,4%. Всего количество справившихся с требованием по проверке гибкости у девушек на получение знаков отличия составило 103 участницы, что соответствует 92,6%.

С требованием по проверке скоростно-силовых способностей у юношей норматив на получение I степени выполнили 71 участника, что составляет 24,0%. С нормативом на получение II степени справились 78 юношей, что составляет в процентном соотношении 26,4%. Требование на получение III степени выполнили 83 юнош, что соответствует 28,2%. Не выполнивших норматив требований по проверке скоростно-силовых способностей у юношей на получение знака оказалось 54 участника, что соответствует 18,4%. Всего выполнивших требования в испытании по проверке скоростно-силовых способностей у юношей на получение знаков отличия отмечено 236 человек, что соответствует 79,6%.

С требованием в испытании по проверке скоростно-силовых способностей у девушек норматив на получение I степени выполнили 26 участниц, что составляет 23,1%.

С нормативом на получение II степени справились 28 девушек, что составляет в процентном соотношении 25,5%. Требование на получение III степени выполнили 32 девушки, что соответствует 29,2%. Не выполнивших норматив требований по проверке скоростно-силовых способностей у девушек на получение знака оказалось 25 участниц, что соответствует 22,2%. Всего количество справившихся с требованием в испытании по проверке скоростно-силовых способностей у девушек на получение знаков отличия составило 86 человек, что соответствует 77,8%.

С испытаниями по проверке прикладных умений и навыков у юношей норматив на получение I степени выполнили 173 участника, что составляет 58,3%. С требованием на получение II степени справились 38 юношей, что составляет в процентном соотношении 12,7%. Требование по проверке прикладных умений и навыков на получение III степени выполнили 29 юношей, что соответствует 9,8%. Не выполнивших нормативных требований по проверке прикладных умений и навыков у юношей на получение знака оказалось 57 человек, что соответствует 19,2%. Всего справившихся с требованием по проверке прикладных умений и навыков у юношей на получение знаков отличия составило 239 человек, что соответствует 80,8%.

У девушек с испытаниями по проверке прикладных умений и навыков норматив на получение I степени справились 76 участниц, что составляет 68,1%. С требованием на получение II степени – 5 девушек, что составляет в процентном соотношении – 4,3%. Требование по специальному тесту «Алпамиш» и «Барчинай» по проверке прикладных умений и навыков на получение III степени выполнили 2 девушки, что соответствует 1,7%. Не выполнивших норматив требований по проверке прикладных умений и навыков у девушек на получение степени оказалось 29 участниц, что соответствует 25,9%. Всего количество справившихся с требованием по проверке прикладных умений и навыков у девушек на получение степени отличия составило 82 участницы, что соответствует 74,1%.

Вывод. В результате выполнения требований I ступени специального теста «Алпамиш» и «Барчинай» учащимися академического лицея 16-17 лет г. Гулистана на получение I степени справились 10,4% юношей, на II степень выполнили нормативы 31,7%, на III степени – 2,9%. Не справились с нормативами 27,8% от общего числа участников. У девушек на получение I степени справились 9,4%, на II степени выполнили нормативы 29,7%, на III степени – 1,5%. Не справились с нормативами 40,4% от общего числа участниц.

Список литературы

1. Бондаревский Е.Я. Физическая подготовленность учащейся молодежи [Текст] / Бондаревский Е.Я., Ханкельдыев Ш.Х. // -Ташкент: Медицина, 1986. – С. 60–75.
2. Касимбекова С.И. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья [Текст] / Касимбекова С.И. // ТиМФК. –2000. – № 1. – С. 58–59.
3. Сеитхалилов Э.А. Физическое воспитание учащейся молодежи и оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса/ А. Авлоний номидаги халк таълими ходимлари малакасини ошириш марказий институтининг – 60 йиллигига бағишланган илмий-услубий ишлар тўплами [Текст] / Сеитхалилов Э.А., Бадаева З., Сарибоев И. //.- Ташкент, 1994. – С. 83–85.
4. Хайдаров К.С. Методика повышения физической подготовленности учащихся в условиях школы-интерната: автореферат дис. ... канд. пед. Наук [Текст]/ Хайдаров К.С. // - Ташкент, 1998. – 17 с.
5. Юнусов Т.Т. Твое здоровье – в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана [Текст] / Юнусов Т.Т.// Ташкент, 2002. – 54 с.
6. Фурсов, А.В. Мониторинг физической подготовленности школьников I-V ступени на основе испытаний комплекса ГТО [Текст] / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, В.В. Власов // Культура физическая и здоровье. –2017. –№ 2 (62). –С. 56-59.
7. Фурсов, А.В. Мониторинг физической подготовленности школьников г. Сургута по нормативам V ступени комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] /А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Н.Н. Безноско, Т.А. Тиунова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. –2017. –Т. 2. –№ 1. –С. 22-25.

Bibliography

1. Bondarevsky E.Y. Physical fitness of young students [Text] / Bondarevsky E.Y., Khankeldyev S.H. // - Tashkent: Medicina, 1986. – P. 60–75.
2. Kasimbekova S.I. Physical working capacity as quantitative indicator of health [Text] / Kasimbekova S.I. // TiMPhK. – 2000. – № 1. –P. 58–59.
3. Sentkhalilov E.A. Physical education of students and recreational trend in learning process /A. Avlonij nomidagi halk tailimi hodimlari malakasini oshirish markazij institutietining. 60 jilliggiga bagishlangan ilmij-uslubij ishlar tuplami [Text] / Sentkhalilov E.A., Badaeva Z., Sariboev I // . – Taskent, 1994. –P. 83–8.
4. Khaidarov K.S. Methodic for improvement of physical preparedness in boarding school students: autoref. Thesis of candidate of pedagogic sciences [Text]. – Tashkent, 1998. – 17 p.
5. Yunusov T.T. Your health in your hands: methodical manual on special tests «Alpomish» and «Barchinoy» for assessment of physical fitness and health levels in Uzbek population [Text] / Khaidarov K.S. // . – Tashkent, 2002. – 54 p.
6. Fursov, A.V. monitoring of physical fitness of schoolchildren of I-V stage on the basis of tests of the TRP complex [Text] / A.V. Fursov, N. So. Sinyavsky, V.V. Vlasov // / physical Culture and health. - 2017. - № 2(62). - P. 56-59.
7. Fursov, A. V monitoring of physical fitness of schoolchildren of Surgut according to the standards of V STU-peni of the complex "Ready for work and defense" [Text] / A.V. Fursov, N. So. Sinyavsky, N. N. Beznosko, T. A. Tiunova // Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation. - 2017. - Vol. 2. - № 1. - P. 22-25.

Информация для связи с авторами:

Akmal1973@gmail.com/

(Маматкулов Акмал Ахмадалиевич)___

