

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Бокиев Ашир Али Абдуганиевич

Старший преподаватель, кафедры спортивных игр
Ферганского Государственного Университета

Аннотация

В статье проведено теоретико-экспериментальное обоснование методики тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности за счет подбора индивидуально оптимального темпа выполнения двигательных действий и стандартизации физических нагрузок в заданный временной промежуток. Представлены результаты эксперимента, отражающие эффективность индивидуализации тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, физические качества, двигательные способности, индивидуализация тренировки.

В процессе изучения подходов к тренировке студентов с низким уровнем физической подготовленности было выявлено многообразие используемых средств и методов. Преимущественно для данной категории обучаемых рекомендуется комплексная тренировка с небольшой нагрузкой. Тренировка с акцентированным развитием отдельных физических качеств нецелесообразна в связи с быстрым наступлением утомления [3]. В определенных случаях в зависимости от структуры физической подготовленности направленность тренировки может изменяться – на развитие отдельных мышечных групп, физических качеств, комплексное развитие [4]. Подобная направленность тренировки должна базироваться, прежде всего, на учете индивидуальных особенностей и возраста занимающихся, наличия двигательного опыта, уровня функциональных возможностей организма [2]. В настоящее время принципы индивидуализации и доступности применяются не в полной мере при групповой форме проведения занятий в виду сложности их организации [7]. Уровень физической подготовленности тесно связан с показателями физического развития и функционального состояния человека. Однако проведенные исследования не выявили достоверных различий между показателями физического развития и функционального состояния студентов, полярных по физической подготовленности групп. Выраженные различия этих показателей наблюдаются при физических нагрузках различной интенсивности.

Для определения оптимального соотношения интенсивности и продолжительности тренировочной работы для рассматриваемой категории студентов был проведен педагогический эксперимент с использованием метода активного планирования. Педагогический эксперимент проводился в течение пяти месяцев с привлечением трех групп студентов – двух экспериментальных, одной контрольной. **В первой** экспериментальной группе (ЭГ-1) направленность тренировки заключалась в выполнении серии стандартно повышающейся нагрузки; **во второй** (ЭГ-2) – использовался метод групповой индивидуализации; **контрольная группа** (КГ) занималась по существующей программе. Предложенная методика имела следующие особенности: **Во-первых**, при реализации методики использовался принцип групповой индивидуализации. Суть его заключалась в том, что подготовительная и заключительная части занятия были общими для всех занимающихся, основная часть проводилась по малочисленным группам, имеющим одинаковый уровень физической подготовленности. Нагрузка планировалась и регулировалась, исходя из состояния занимающихся в каждой конкретной группе. Данный методический прием стимулировал занимающихся и обеспечивал их активность даже после значительных объемов выполненной тренировочной работы. **Во-вторых**, тренировка носила направленность на преимущественное развитие физической выносливости и силы, увеличение функциональных возможностей организма, его подготовку к последующим более высоким нагрузкам. **В-третьих**, постоянно осуществлялся контроль состояния занимающихся для исключения их переутомления. **В-четвертых**, использовались разнообразные упражнения, вызывающие интерес у занимающихся, что создавало положительный эмоциональный фон занятий. **В-пятых**, применялась специальная стандартизация нагрузки в серии занятий, обеспечивающих успешную адаптацию организма обучаемых к ступенчато повышающейся нагрузке. Для повышения интереса студентов к личной физической подготовленности им планировались контрольные задания на каждый этап подготовки [5]. Исходя из фактического уровня развития выносливости, рассчитывалась скорость бега на 3 км. На основе рассчитанных беговых нагрузок была составлена программа тренировки [1]. Для оперативного контроля состояния работоспособности испытуемых в ходе эксперимента фиксировались косвенные показатели, отражающие текущее ее состояние [6].

В результате педагогического эксперимента косвенные показатели работоспособности улучшились у всех студентов, у студентов контрольной группы изменения были недостоверны (таблица 1) Анализ полученных данных позволяет заключить, что в косвенных показателях работоспособности отмечается позитивная динамика. Кроме того, следует подчеркнуть, что выбранные показатели достаточно информативно характеризуют оперативные изменения состояния работоспособности. После эксперимента существенно улучшились показатели физической

подготовленности и максимального потребления кислорода. В экспериментальных группах максимальное потребление кислорода возросло на 15–22%, в контрольной – на 5%, результаты в беге на 3 км, улучшились соответственно, на 66–76 с и на 32 с. Данные показатели достоверно характеризуют функциональные возможности организма. . Главный итог эксперимента – достижение оценки «хорошо» по физической подготовленности студентами экспериментальных групп.

(Таблица 1) Динамика показатели физической подготовленности и МПК до и после эксперимента. (МПК- максимальное потребление кислорода).

ПОКАЗАТЕЛИ		Экспериментальные группы, значения показателей		
		ЭГ-1	ЭГ-2	КГ
МПК, мл кг-1 мин-1	До эксперимента	35,8-6,3	38,4-2,0	37,3-8,5
	После эксперимента	43,9-5,2	44,6-7,1	39,2-7,0
	Изменение (в %)	122	115	105
Подтягивание на перекла, кол-во раз	До эксперимента	6,2-1,7	6,0-2,3	6,1-2,7
	После эксперимента	11,3-3,2	11,5-2,7	8,4-1,8
	Изменение (в %)	182,4	191,3	131,5
Бег 100 м, с	До эксперимента	15,9-0,23	16,1-0,25	16,0-0,29
	После эксперимента	14,7-0,18	14,6-0,21	15,7-0,27
	Изменение (в %)	92,3	91,7	98,0
Бег 3000 м, с	До эксперимента	827,8-19,4	835,3-21,6	832,3-17,1
	После эксперимента	761,6-18,6	759,5-17,7	800,6-16,4
	Изменение (в %)	92,2	91,6	96,4
Физическая подготовленность	До эксперимента	Неудв.	Неудв.	Неудв.
	После эксперимента	Хорошо.	Хорошо	Хорошо

Таким образом, применение средств физической тренировки для слабо подготовленных студентов должно предусматривать повышение общей выносливости, обеспечение постепенного перехода от малой к большой физической нагрузке по мере увеличения функциональных возможностей организма, повышение различных видов специфической и неспецифической устойчивости организма, обеспечение профилактики нервно-эмоционального напряжения. Тренировочные занятия со слабо подготовленными студентами целесообразно проводить с использованием принципа групповой индивидуализации. Его суть состоит в том, что подготовительная и заключительная части занятия проводятся со всеми занимающимися, а основная тренировка организуется по отдельным группам студентов, имеющих одинаковый уровень подготовленности, физическая нагрузка регулируется, исходя из состояния занимающихся в каждой конкретной группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ashurali, B., & Alisher, T. (2022). THE IMPACT OF CHANGES IN THE RULES AND EQUIPMENT ON THE RESULTS OF ATHLETES IN THE CHOSEN SPORT (ATHLETICS). *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(11), 4-15.
2. Bokiev, A., Abduganiev, I., & Toshpulatov, A. (2022). The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(5), 316-319.
3. Мирзакаримова, Н. (2022). ТРИГОНОМЕТРИК АЙНИЯТЛАРНИ МАТЕМАТИК ИНДУКЦИЯ МЕТОДИ ЁРДАМИДА ИСБОТЛАШНИНГ АФЗАЛЛИГИ. *BARQARORLIK VA YETAKSHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI*, 2(11), 431-435
4. Mirzakarimova, N. M. (2022). FEATURES OF FORMATION OF STUDENTS' TECHNICAL THINKING ABILITIES WHEN CHOOSING THE CONTENT OF MATHEMATICAL EDUCATION IN ACADEMIC LYCEUMS. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(12), 362-366.
5. Tohtasinova Nafisa Imomovna, Akbarova Sevara Husanboy qizi. (2023). APPLICATION OF INTERACTIVE TEACHING METHODS IN MATHEMATICS LESSONS. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 4(01), 86–93.
6. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
7. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
8. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. *Молодой ученый*, (11), 527-529.
9. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. *Молодой ученый*, (12), 591-592.
10. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
11. Sabirovna, S. G. (2022). PHYSICAL CULTURE AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL SCHOOL CHILDREN. *Conferencea*, 17-27.
12. Sabirovna, S. G. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF A PRESCHOOL CHILD. *Conferencea*, 59-71.
13. Sabirovna, S. G. (2022, November). FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL AGE. In *E Conference Zone* (pp. 71-84).

14. Mamasoliyevich, S. S. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 10, 27-37.
15. Mamasoli, S. S., & Marubjanovich, N. S. (2022). " EDUCATION OF ENDURANCE OF YOUTH ENGAGED IN ATHLETICS. Scientific Impulse, 1(3), 1118-1125.
16. Ibragimovich, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. Uzbek Scholar Journal, 11, 122-128.
17. Ibragimovich, A. E. (2022). Athletics at a Higher Educational Institution. American Journal of Social and Humanitarian Research, 3(10), 83-88.
18. Tursinovich, H. A., Ibrokhimovich, A. E., & Tavakkalovich, A. D. (2022). Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 58-61.