МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ

Бокиев Аширали Абдиганиевич
Старший преподователь кафедры спортвных игр ФерГУ
E-mail aa-bokiyev@fdu.uz Тел:+998906332768

Аннотация: В статье проведено теоретико-экспериментальное обоснование методики тренировки развития физических качеств учеников 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 учеников средных общеобразовательных школ с низким уровнем физической подготовленности.

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

Annotation: The theoretical and experimental substantiation of the training methodology for students with low level of physical readiness is carried out in the article on the account of selection of the individually optimal pace of performance of motor actions and standardization of physical loads within given time interval. The results of the experiment, reflecting the effectiveness of the individualization of the students training with low level of physical readiness, have been presented in the article.

Keywords: Physical readiness, physical qualities, motor abilities, individualization of training.

Анноататция: Ушбу маколада жисмоний тайёргарлиги паст булган укувчилар жисмоний сифатларини ривожлантириш машгулотларини ташкиллаш методикаси хамда харакатчанлик куникмаларини индивидуал ёндашиб оптималлаштириш, жисмоний юкламаларни маълум вакт оралигида стандартлаштириш хакида фикр юритилиб,шунингдек жисмоний тайёргарлиги паст булган талабалар билан машгулотларни индивидуал тарзда олиб бориш тажрибалари натижалари самараси келтирилган.

Калит сузлар:Жисмоний тайёргарлик,жисмоний сифатлар.харакатчанлик кобилятлари,индивидуал машгулотлар,жисмоний юкламалар.

В процессе изучения подходов к тренировке учеников 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 учеников, полярных по физической

подготовленности групп. Выраженные различия этих показателей наблюдаются при физических нагрузках различной интенсивности [8].

Для определения оптимального соотношения интенсивности и продолжительности тренировочной работы для рассматриваемой категории учеников был проведен педагогический эксперимент с использованием метода активного планирования. Педагогический эксперимент проводился в течение одной четверти учебного года с привлечением трех групп учеников – 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[9]. 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 учеников, 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 учениками 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 После эксперимента Изменение (в %)	35,8-6,3 43,9-5,2 122	38,4-2,0 44,6-7,1 115	37,3-8,5 39,2-7,0 105
Подтягивание на перекла,кол-во раз	До эксперимента После эксперимента Изменение (в %)	6,2-1,7 11,3-3,2 182,4	6,0-2,3 11,5-2,7 191,3	6,1-2,7 8,4-1,8 131,5
Бег 100 м,с	До эксперимента После эксперимента Изменение (в %)	15,9-0,23 14,7-0,18 92,3	16,1-0,25 14,6-0,21 91,7	16,0-0,29 15,7-0,27 98,0
Бег 3000 м,с	До эксперимента После эксперимента Изменение (в %)	827,8-19,4 761,6-18,6 92,2	835,3-21,6 759,5-17,7 91,6	832,3-17,1 800,6-16,4 96,4
Физическая подготовленность	До эксперимента После эксперимента	Неудв. Хорошо.	Неудв. Хорошо	Неудв. Хорошо

Таким образом, применение средств физической тренировки для слабо подготовленных учеников 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 учениками 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 учеников, имеющих одинаковый уровень подготовленности, физическая нагрузка регулируется, исходя из состояния занимающихся в каждой конкретной группе.

ЛИТЕРАТУРА:

1.Бокиев А.А. Инновация повышения эффективносьти в обучение технике легкоатлетических упражнений. Научный вестник, журнал ВАК Наманганский Государственний Университет,2021-год, №12, 635-638ст.

2.Бокиев А.А.Мактаб укувчиларнинг назарий билим ва харакатчанлик тайёргарлиги узвий богликлигининг тажрибада асосланиши.ОАК журнали Наманган давлат университетининг илмий ахборотномаси 2022-йил май ойи 5- сони 864-869-бетлар.

3.BokievA.,Abduganiyev I. The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics.Asian journal of Multidimensional Research (INDIA) ISSN:2278-4853 Vol.11,lssue 5-May 2022 SJIF 2022=8.179Apeer reviewed journal.

4.Ashurali B. The impact of changes in the rules and equipment on the results of athletes in the chosen sport (athletics).AcademiciaGlobe:Indercience Research (AGIR) (Indonesia)ISSN:2776-1010 In Volume 3,Issue 11-Nov.,2022.

5.Boqiyev A.A.O'rta va uzoq masofalarga (stayer) yuguruvchilarni tayyorlashda murabbiylik.O'quv-uslubiy qo'llanma.Farg'ona 2022 yil 30.08.

6.Boqiyev A.A.Yengil atletika mashqlarini samarali o'qitish.O'quv qo'llanma.Farg'ona 2022 yil 30.12.

7. Бокиев А.А. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности. Conferencea Published 2023.2.8. 3-7.Retrieved from.

8.Бокиев А.А.,Мирзаев М.М.(2023) Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле специализирующихся в спринтерском беге в климатических условиях Узбекистана.International bulletin of applied science and technology,3(5),257-261.

9.Bokiyev A.,Abdiganiyev I.,Abdiganiyeva Z., Methods of training tne development of physical qualities of students with a low level physical fitness.American journal of Pedagogical and Educational Research ISSN(E):2832-9791| Volume11,|April,2023.