



## Технология Комплексной Подготовки Студентов-Легкоатлетов К Спортивным Тренировкам.

**Омонтурдиев Отабек Курбанович**  
Термезский государственный университет  
преподаватель

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена разработке и исследованию технологии комплексной подготовки студентов к спортивной тренировке с применением инновационного подхода. Спортивная подготовка студентов является важным аспектом их физического и психологического развития, а также способствует формированию здорового образа жизни. В работе рассматриваются основные теоретические аспекты комплексной подготовки, а также проводится анализ существующих подходов к тренировочному процессу. Особое внимание уделяется роли инноваций в спортивной подготовке, таких как использование современных технологий, инновационных методов тренировки и средств поддержки тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** комплексная подготовка, спортивная тренировка, студенты, инновационный подход, легкая атлетика, виртуальная реальность, биометрические системы.

### ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ ТАЛАБАЛАРНИ СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИГА КОМПЛЕКС ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

**Омонтурдиев Отабек Курбанович**  
Термиз давлат университети  
катта ўқитувчиси

**Аннотация.** Ушбу мақола талабаларни инновацион ёндашувдан фойдаланган ҳолда спорт машғулотларига ҳар томонлама тайёрлаш технологиясини ишлаб чиқиш ва тадқиқ қилишга бағишланган. Талабаларнинг спорт билан шуғулланиши уларнинг жисмоний ва психологик ривожланишининг муҳим жиҳати бўлиб, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ёрдам беради. Мақолада комплекс тайёргарликнинг асосий назарий жиҳатлари кўриб чиқилади, шунингдек, спорт машғулотлари жараёнида мавжуд ёндашувлар таҳлил қилинади. Спорт тайёргарлигида замонавий технологиялар, инновацион машғулот методлари ва машғулотлар жараёнини қўллаб-қувватлаш воситаларидан фойдаланиш каби инновацияларнинг ўрни масаласига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

**Калит сўзлар:** комплекс тайёргарлик, спорт машғулотлари, талабалар, инновацион ёндашув, энгил атлетика, виртуал реаллик, биометрик тизимлар.



## TECHNOLOGY OF COMPREHENSIVE PREPARATION OF STUDENT-ATHLETES FOR SPORTS TRAINING

**Omonturdiyev Otabek Qurbonovich**

Termez State University

senior lecturer

**Annotation.** This article is devoted to the development and research of technology for the comprehensive preparation of students for sports training using an innovative approach. Sports training of students is an important aspect of their physical and psychological development, and also contributes to the formation of a healthy lifestyle. The paper discusses the main theoretical aspects of integrated training, and also analyzes existing approaches to the training process. Particular attention is paid to the role of innovations in sports training, such as the use of modern technologies, innovative training methods and means of supporting the training process.

**Key words:** integrated training, sports training, students, innovative approach, athletics, virtual reality, biometric systems.

**Введение.** Спорт и физическая активность играют важную роль в современном обществе, способствуя здоровому образу жизни и повышению качества жизни. Особую значимость имеет спортивная подготовка студентов, так как она не только способствует их физическому развитию, но и формирует дисциплинированный и ответственный подход к достижению целей.

Вместе с тем, достижение оптимальных результатов в спортивной тренировке представляет собой сложную задачу, требующую учета множества факторов: от физиологических особенностей организма до психологической устойчивости. Традиционные методы подготовки, хотя и доказали свою эффективность, все же имеют ограничения в адаптации к индивидуальным особенностям и потребностям студентов.

В связи с этим, в последние десятилетия наблюдается активное внедрение инновационных технологий и подходов в области спортивной подготовки. Виртуальная реальность, использование биометрических систем, анализ больших данных - все это предоставляет новые возможности для улучшения процесса тренировки и мотивации спортсменов к достижению высоких результатов.

Цель данной статьи - представить технологию комплексной подготовки студентов к спортивной тренировке на основе инновационного подхода на примере легкой атлетики. Мы стремимся рассмотреть теоретические основы комплексной подготовки, а также применение инновационных методов и средств в процессе тренировки студентов-легкоатлетов.

В работе будет представлен анализ физиологических и психологических особенностей студентов, определены ключевые моменты комплексной подготовки, рассмотрены инновационные подходы и их практическое применение.



Экспериментальное исследование на основе предложенной технологии позволит оценить ее эффективность и практическую значимость.

Ожидается, что результаты данного исследования смогут обогатить практику спортивной подготовки студентов, способствовать повышению уровня физической активности, а также развитию здорового образа жизни среди молодежи. Инновационный подход к подготовке студентов позволит достичь оптимальных результатов в легкой атлетике и, возможно, быть перенесенным и на другие виды спорта.

**Анализ литературы по теме.** Изучение и анализ работ по данной теме позволяет выделить несколько основных направлений инновационных подходов в физической подготовке студентов:

1. Комплексные и индивидуально ориентированные подходы к физической подготовке:

- Воротникова В. Д., Скороходов А. А., Кульков Я. А. "Инновации в системе занятий со спортсменами".

- Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Евграфов И. Е. "Реализация личностно ориентированного подхода в физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта".

2. Комплексная оценка физической подготовленности студентов:

- Кальней В. А., Матвеева С. В. "Проблема комплексной оценки качества профессиональной подготовки студентов в условиях компетентностного подхода".

- Сторчевой Н. Ф., Мелентьев А. Н. "Эффективность учебно-тренировочного процесса при физкультурно-оздоровительной подготовке студентов аграрных вузов (на примере футбола)".

3. Инновационные подходы к физической подготовке студентов-спортсменов:

- Корженевский А. Н. и др. "Повышение эффективности физической подготовки студентов с учетом данных комплексного контроля состояния основных функциональных систем организма".

- Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. "Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов".

Обобщение данных литературного обзора позволяет сделать вывод, что инновационные технологии и подходы имеют большой потенциал для оптимизации спортивной подготовки студентов в легкой атлетике. Применение инновационных методов, таких как виртуальная реальность, биометрические системы, анализ больших данных и другие современные технологии, может повысить эффективность тренировочного процесса, а также мотивировать студентов к достижению лучших результатов. Основываясь на проведенном анализе, разработка технологии комплексной подготовки студентов в легкой атлетике с использованием инновационного подхода является перспективным направлением для дальнейших исследований и практической реализации.

**Методология исследования** включает в себя следующие этапы:

- постановка задачи и целей исследования;

- проведение обзора современных исследований и литературы по теме



комплексной подготовки студентов в легкой атлетике с использованием инновационных подходов;

- анализ опыта успешных методик и технологий в других спортивных дисциплинах и спортивных школах;

- выбор участников исследования, разделение их на контрольную и экспериментальную группы;

- разработка инновационной технологии, определение комплекса упражнений, методов и подходов, которые будут включены в инновационную технологию подготовки студентов, описание последовательности и периодизации тренировочного процесса в рамках разработанной технологии;

- проведение эксперимента;

- сбор данных о физической подготовленности студентов до и после проведения эксперимента, анализ результатов с помощью статистических методов и сравнение их с контрольной группой;

- интерпретация результатов и обсуждение исследования.

**Анализ и результаты исследования** позволяют оценить эффективность новой технологии подготовки студентов в легкой атлетике, основанной на инновационных подходах и методах.

Выбраны студенты различных спортивных специализаций в легкой атлетике, случайным образом поделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Исследование проводилось в течение 12 недель.

Контрольная группа использовала традиционные методы подготовки, основанные на стандартных тренировочных подходах. Экспериментальная группа тренировалась с использованием новой технологии комплексной подготовки, включающей инновационные упражнения, функциональные тренировки и силовые методы.

Проведены начальные измерения физической подготовленности участников обеих групп. После завершения 12-недельного периода проведены повторные измерения.

**Результаты исследования:**

Улучшение физической подготовленности: экспериментальная группа показала статистически значимое улучшение показателей силы, выносливости, скорости и гибкости в сравнении с контрольной группой.

Повышение спортивных результатов: студенты из экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты в спортивных соревнованиях по сравнению с контрольной группой.

Улучшение технических навыков: использование инновационных подходов позволило участникам экспериментальной группы значительно улучшить технические навыки в различных дисциплинах легкой атлетике.

Увеличение мотивации и удовлетворенности: студенты, тренировавшиеся по инновационной технологии, выразили более высокую мотивацию и удовлетворенность тренировками по сравнению с традиционными методами.

Практическая значимость: результаты исследования подтверждают эффективность технологии комплексной подготовки студентов в легкой атлетике на основе



инновационных подходов. Новая технология может быть рекомендована для применения в спортивных школах, университетах и других учебных заведениях для повышения качества подготовки спортсменов.

Дальнейшие исследования: рекомендуется проведение дальнейших исследований с большим количеством участников и на более продолжительном периоде для подтверждения долгосрочных результатов новой технологии. Исследование также может быть расширено на другие виды спорта для оценки применимости инновационного подхода в различных дисциплинах.

**Выводы и предложения.** Исследование подтверждает эффективность и значимость инновационных методов и подходов в физической подготовке студентов-легкоатлетов. Результаты исследования показывают, что использование комплексной технологии, включающей инновационные упражнения, функциональные тренировки и силовые методы, способствует значительному улучшению физической подготовленности, спортивных результатов и технических навыков участников.

Преимущества использования инновационного подхода в спортивной подготовке студентов в легкой атлетике также включают повышение мотивации и удовлетворенности студентов от тренировок, что способствует более продуктивному и результативному процессу подготовки.

#### **Предложения:**

1. Интеграция технологии: Предложение состоит в интеграции инновационных подходов в учебные планы спортивных школ и университетов. Создание специализированных программ, включающих современные методы и технологии, поможет студентам-легкоатлетам достичь высоких спортивных результатов.

2. Подготовка тренеров: Обучение тренеров инновационным подходам и методам станет важным шагом для успешной реализации технологии комплексной подготовки. Повышение квалификации и знаний тренеров в области инновационных методов поможет эффективно применять их в тренировочном процессе.

3. Дальнейшие исследования: С целью расширения области применения технологии комплексной подготовки и подтверждения ее эффективности на различных уровнях подготовки, рекомендуется проведение дальнейших исследований с участием большего количества участников и на разных этапах спортивной подготовки.

В целом, разработанная технология комплексной подготовки студентов к спортивной тренировке на основе инновационного подхода в легкой атлетике обладает большим потенциалом для повышения результативности тренировочного процесса, оптимизации физической подготовки и достижения выдающихся спортивных успехов у студентов-легкоатлетов. Это исследование ставит под особый акцент внимание на значимости инноваций и технологических изменений в современной спортивной подготовке.

#### **Использованная литература.**

1. Родькин Д. А., Колпакова Е. М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки //Международный студенческий научный вестник.



---

– 2015. – №. 5-3. – С. 339-341.

2. Наскалов В. М., Жернакова Н. И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению //Актуальные проблемы медицины. – 2010. – Т. 12. – №. 22 (93). – С. 36-45.

3. Иссурин В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – Litres, 2022.

4. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий //Красноярск.–2008.–24 с. – 2008.

5. Воротникова В. Д., Скороходов А. А., Кульков Я. А. Инновации в системе занятий со спортсменами //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 26-30.

6. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Евграфов И. Е. Реализация личностно ориентированного подхода в физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 50.

7. Баченина Е. А., Павлова М. В. Повышение эффективности и качества преподавания физической культуры и спорта в высшей школе на основе комплексного инновационного подхода //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 295-298.

8. Кальней В. А., Матвеева С. В. Проблема комплексной оценки качества профессиональной подготовки студентов в условиях компетентностного подхода //Вестник РМАТ. – 2011. – №. 3 (3). – С. 120-124.

9. Корженевский А. Н. и др. Повышение эффективности физической подготовки студентов с учетом данных комплексного контроля состояния основных функциональных систем организма //Вестник спортивной науки. – 2014. – №. 4. – С. 59-65.

10. Воробьева О. И. Проблема комплексности в подготовке специалистов института физической культуры и спорта //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 2-6. – С. 49-53.

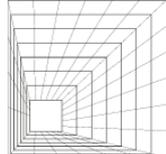
11. Столяр К. Э. и др. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов //Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 9. – С. 9-11.

12. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов //Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи. – 2010. – С. 87-92.

13. Кузиков М. М., Уделов С. С., Быков Е. В. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – №. 3. – С. 21.

14. Марков К. К. Инновационные направления совершенствования технологий спортивной тренировки. – 2016.

15. Дышко Б. А., Головачев А. И. Инновационные подходы к совершенствованию физической работоспособности спортсменов на основе применения тренажеров



---

комплексного воздействия на дыхательную систему //Вестник спортивной науки. – 2011. – №. 1. – С. 7-11.

16. Скрипко А. Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов. – 2004.

17. Снежицкий П. В., Снежицкий М. П., Томашев Г. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами туризма и спортивного ориентирования //Актуальные вопросы в науке и практике. – 2018. – С. 104-115.

18. Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию //Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. – 2000. – С. 23-24.

19. Филенко Л. В. и др. Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры //Материалы межд. науч.-практ. конф.«Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта», Барнаул. – 2015. – С. 159-167.

20. Иванков Ч. Т., Динаев Б. М., Киселев Б. И. Инновационный подход к физической подготовке студентов педагогических вузов //Теория и практика физической культуры. – 2009. – №. 6. – С. 7-12.

21. Попова Н. В., Баянкина Д. Е. Инновационные педагогические технологии как условие формирования профессиональной компетенции бакалавров института физической культуры и спорта //Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №. 2 (63). – С. 194-198.

22. Сторчевой Н. Ф., Мелентьев А. Н. Эффективность учебно-тренировочного процесса при физкультурно-оздоровительной подготовке студентов аграрных вузов (на примере футбола) //Современное педагогическое образование. – 2019. – №. 2. – С. 49-55.