

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абдиев Шерзод Абдурахмонович

Институт подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта

Доцент (PhD) кафедры «Менеджмент паралимпийского спорта».

[abdiyevshertzod@gmail.com](mailto:abdiyevshertzod@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10427783>

**Аннотация:** В статье обращено внимание на развитие подготовленности в результате использования выбранных специальных физических упражнений в соответствии с нозологией студентов по специальности адаптивная физическая культура и спорт.

**Ключевые слова:** адаптивная, нозология, избранные упражнения, спортивные классификации, специальные тесты, ограниченные возможности.

## METHODS FOR DEVELOPING PHYSICAL PREPARATION OF DISABLED FEMALE STUDENTS WITH SPECIAL PHYSICAL EDUCATIONAL MEASURES

**Abstract:** The article is focused on the development of physical fitness as a result of the use of special exercises selected on the nazology of female students majoring in adaptive physical education and sports.

**Keywords:** Adaptive, nosology, selected exercises, sports classifications, special tests, limited opportunities.

### АКТУАЛЬНОСТЬ

В нашей стране нарастает потребность в проведении исследований в этой области с целью создания необходимых условий для занятий людьми с ограниченными возможностями здоровья, обеспечения их участия в международных спортивных аренах и оказания государственной поддержки. В результате наблюдения за студентами, обучающимися в области адаптивной физической культуры и спортивного воспитания, можно убедиться, что проведено множество исследований по улучшению здоровья и физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья. В годы независимости особое внимание уделяется развитию и популяризации физической культуры и спорта в нашей стране. В последние годы в стране принимаются последовательные меры по развитию физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации инвалидов и обеспечению достойного участия страны в международных спортивных аренах. [1].

Все большую актуальность приобретают обширные исследования по организации системы правильного развития двигательной активности девочек студенток с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на занятиях или по другим вопросам. В результате проведенного нами обширного изучения научно-методической работы практически отсутствуют сведения о механизмах применения специальных средств и методов по нозологии студенток девочек с ОВЗ на занятиях. Следует отметить, что отсутствие научно обоснованных рекомендаций по средствам тренировок и нагрузкам

студенток девочек с ОВЗ, определяет актуальность выбранного направления работы. Во многих странах мира проводятся масштабные исследования по развитию физической подготовленности студенток девочек с ОВЗ. Сегодня во многих странах мира есть люди с различными формами здоровья. Поэтому в процессе обучения важно научно обосновать систему развития физической подготовленности студенток девочек с ОВЗ с использованием специальных физических средств по нозологии.[4;82-с,5;20-23-с,6;966-972-с.7;5-с].

**Цель исследования.** Обосновать в исследовании эффективность выбранных специальных физических средств в развитии физической подготовленности студенток с ОВЗ.

**Задачи исследования:**

Выявить и обобщить статус студенток девочек с ОВЗ по нозологии;

Подбор и практическое применение специальных упражнений по нозологии студенток девочек с ОВЗ для занятий спортивно-педагогического мастерства;

Определить влияние количества средств и нагрузки, используемых при тренировке спортивно-педагогического мастерства, на физическое развитие студенток;

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, пульсометрия, антропометрия, анализ тренировочного процесса, математический и статистический анализ.

**Исследовательская организация.** Эксперимент проводился со студентками факультета Паралимпия УзГУФКС

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

С целью определения эффективности различных соотношений специально разработанных упражнений для всех экспериментальных групп, разработан комплекс конкретных упражнений, подобранных по нозологии. Применялись вариативные специальный и общеразвивающий упражнения для студенток девочек с ОВЗ.

Наше исследование проводилось на занятии спортивно-педагогического мастерства со студентками специальности «Адаптивная физическая культура и спорт» УзГУФКС. В исследовании использовался специально подобранный комплекс упражнений. Студентки разделены на группы по нозологии.

Специальное расписание было разработано для облегчения использования выбранного набора конкретных упражнений, разработанных в ходе исследования. Всего в исследовании приняли участие 20 человек, 4 руки, 6 ног, 5 одной руки и одной ноги, 5 студенток девочек всех остальных видов нозологии. Согласно расписанию, 4 нозологические группы студенток занимались комплексом специальных упражнений 3 раза в неделю в аудиторных и 3 раза в свободное время от занятия, а их продолжительность составляла от 30 до 35 минут. Подобраны специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы при нозологии. Разработаны специальные нормативы упражнений для девушек студенток по возрасту, полу, функциональному состоянию, рукам, ногам и всем видам нозологий. Полученные результаты показывают, что определенные мышцы оказывают эффективное влияние на локальные мышцы.

Таким образом, в дополнение к упражнениям на нозологию рук включены следующие упражнения:

1) Тройной парижок из из положения стоя на двух ногах, по 6 повторений, интервал отдыха до минуты;

2) На скамейке Смита, жим штанги весом до 50% собственного тела веса на плечо, по 5 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Для мышц ног подобраны специальные упражнения:

1) На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 50% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2) На скамейке Смита, жим сидья штанги весом до 30% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

По нозологию одной руки и одной ноги подобраны специальные упражнения:

1. На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 20% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2. На скамейке Смита, жим сидья штанги весом до 30% собственного тела веса на плечо, по 5 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Подобраны специальные упражнения для всех видов нозологий:

1. На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 50% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2. На скамейке Смита, жим штанги весом до 50% собственного тела веса на плечо, по 5 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Использование подобранных специальных упражнений на занятиях студенток с ОВЗ направлено на развитие физической подготовленности. Анализ показателей физической подготовленности показал, что антропометрические показатели участников, результаты после педагогического анализа улучшились в нозологических группах студенток девушек с ОВЗ.

В ходе исследования определены результаты специального теста для студенток девушек по нозологии (рука, нога, одна рука и одна нога, а также все типы). (Таблица 1)[2;228-с,3;62-64-с,9;5-с,10;83-с.]

1-Таблица. **Статистическая характеристика результатов специальных тестов, отобранных по нозологии студентов.**

	Специальные тесты	В начале исследования			В конце исследования			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V	$\bar{X}$	$\sigma$	V		
1	Нозология рук, n=4								
	1	1,50	0,23	15,33	1,62	0,24	14,81	0,72	>0,4
	2	30	4,24	14,13	42	5,68	13,52	3,39	<0,05
2	Нозология стопы, n=6								
	3	5,10	0,64	12,55	5,80	0,68	11,72	1,84	>0,05
	4	4	0,61	15,25	7	1,02	14,57	6,18	<0,001
3	Нозология одной руки одной ноги, n=5								
	5	22	3,23	14,68	28	3,88	13,86	2,66	<0,05
	1	1,25	0,16	12,80	1,38	0,17	12,32	1,25	>0,2
4	Все остальные виды нозологии, n=5								
	3	7,10	0,94	13,24	8,05	0,98	12,17	1,56	>0,1
	6	1,40	0,18	12,86	1,28	0,16	12,50	1,11	>0,2

Примечание: для удобства в таблице-1 и диаграмме-1 специальные тесты обозначены в следующем порядке: 1- Прыжок в длину из положения стоя (м); 2- Подъем туловища за 1 минуту лежа на спине (раз); 3- Бросок 2 кг набивного мяча из-за головы сидя на стуле (см); 4- Подтягивание на турнике (раз); 5- Метание 150 г теннисного мяча одной рукой (м); 6- Время бега на 400 метров (секунд).

В ходе эксперимента, согласно табл. 1, отмечены положительные изменения в физической подготовленности студентов. Специализация адаптивная физическая культура и спорт является одним из важных направлений в процессе развития физической подготовленности студенток девушек для укрепления их здоровья и привлечения к занятиям параспортом.

### **ВЫВОД**

В результате использования в ходе специального комплекса упражнений, подобранного по нозологии, наблюдалось физическое развитие студентов с ОВЗ. Таким образом, в начале исследования 20 студентов занимались в течение 6 месяцев в 4 группах по нозологии. В целом повысилось уровень физической подготовленности на 44,7% студентов с ОВЗ.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Акбаров Ахматжон, Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усулларини солиштириш,
2. Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6.
3. Бобомуродов Н. Ш., Структуры физической подготовленности курашистов // Вестник науки и образования. 2020. №4-2 (82).
4. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov D.R., salomatligi nogirona imkoniyatlari bo'lgan o'quvchilarning maxsus jismoniy tarbiyasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 20-23.
5. Валиева Н. Ю., Одилов Р. Ф., Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.
6. Давлатова Л.Т., Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш Academic research in educational sciences, ООО «Academic Research»
7. Валиева Н. Ю., "Рейтинговый уровень упражнений специально двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов" Academic research in educational sciences, no. 3, 2020, pp. 1266-1271.).
8. Собирова Л. Б., Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников // Academic research in educational sciences. 2021. №5.
9. Собирова Л. Б., Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза у учеников начальных классов // Современное образование (Узбекистан). 2019. №10 (83).
10. Миржамолов М.Х., Валиева Н.Ю., Дифференцированная программа занятий физической культуры для учащихся с ограниченными физическими возможностями Физическая культура и спорт / Медико-биологические основы физической культуры и спорта страницы14-19 2020