ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Бахтиёр Туклиевич Инаков
преподаватель кафедры “Теории и методики легкой атлетики”
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Турсунбой Ковжовович Холбоев
-преподавателъ кафедры “Теории и методики легкой атлетика”
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В статье представлена и экспериментально апробирована методика индивидуального комплексного контроля функционального состояния организма спортсменов по показателям кислотно-основного состояния крови спортсменов и ЧСС. Проводилось обоснование методики определения скорости бега на уровне по показателям кислотно-щелочного баланса. Была разработана методика управления тренировкой студентов ВУЗов в беге на 1500 м по показателям их текущего функционального состояния, разработаны средства повышения экономичности бега. Полученные данные являются основой для составления программы тренировки студентов в беге на средние дистанции на курсе спортивного совершенствования в зависимости от уровня их начальной подготовленности.

Ключевые слова: средний бег, тренировочный процесс студентов ВУЗов, функциональное состояние,

TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS, INTERMEDIATE RUNNING, BASED ON THE ESTIMATION OF THEIR FUNCTIONAL STATE

Bakhtiyor Tuklievich Inakov
Teacher of the Department of Theory and Methods of Athletics
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Tursunboy Kovzhovich Holboyev
Teacher of the Department of Theory and Methods of Athletics
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The article presents and experimentally tested the method of individual complex control of the functional state of the body of athletes in terms of the acid-base state of the blood of athletes and heart rate. The substantiation of the methodology for determining the running speed at the level of acid-base balance indicators was carried out. A methodology for managing the training of university students in running at 1500 m was developed according to the indicators of their current functional state, means for increasing the efficiency of running were developed. The data obtained are the basis for drawing up a training program for students in running at medium distances on the course of sports improvement, depending on the level of their initial readiness.

Keywords: average run, training process of university students, functional state.