PERIODICA
Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities
ISSN NO:2720-4030 Volume 16, March, 2023

Анализ Методики Определения Интенсивности Тренировок В Спортивных Единоборствах

Касимова В.С.
Касимова Висола Сагдуллаевна - старший преподаватель;
кафедра медицинских и биологических дисциплин, Ташкентский фармацевтический институт, г. Ташкент, Республика Узбекистан

A B S T R A C T

в теории и практике спортивной тренировки в различных видах спорта, по сей день, существует целый ряд противоречий, связанных с выбором и эффективным соотношением объема, интенсивности, и продолжительности нагрузки в различные периоды подготовки, обеспечивающих эффективный рост спортивного мастерства в спортивных единоборствах на протяжении всей спортивной карьеры.

A R T I C L E I N F O

Received: 1st January 2023
Revised: 1st February 2023
Accepted:6th March 2023

K E Y W O R D S: : спортивные единоборства, методика, тренировка, анализ, нагрузка

Abstract: in the theory and practice of sports training in various sports, to this day, there are a number of contradictions associated with the choice and effective ratio of the volume, intensity, and duration of the load in various periods of training, providing effective growth of sportsmanship in martial arts throughout a sports career.

Keywords: martial arts, methodology, training, analysis, load.

Уровень современного спорта требует углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов.

Теоретический анализ показал, что основой совершенствования системы управления индивидуальной подготовкой юных спортсменов является функционально-временной принцип систематизации индивидуально-типологических признаков, учитывающий врожденные и приобретенные конституциональные особенности подростков, стратегию адаптации и поведения при воздействии различных внешних факторов в период роста и развития [1].

Определены наиболее информативные тесты, отражающие уровень развития двигательных качеств и разносторонней подготовленности в спортивных единоборствах (самбисты).

Так, для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности можно применять: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек., подтягивание на перекладине за 10 сек., сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине за 10 сек.;

- для оценки уровня силы: рывок штанги, толчок штанги, жим штанги от груди, кистевую динамометрию, динамометрию разгибателей бедра, голени, туловища, сгибателей плеча и туловища;

-для оценки специальной выносливости и функциональной подготовленности проводить четырёхминутную и одноминутную пробы со специфическими нагрузками,

- технически-тактическая подготовленность определяется на основании определения запаса двигательных навыков, активности и эффективности соревновательной деятельности, экспертной оценки сложных технических действий и соревновательной результативности.

Важным фактором в оптимизации тренировочного процесса является психологическая подготовленность. Объективными критериями, отражающими уровень психологической подготовленности, являются, субъективная оценка удовлетворённости своей подготовленностью, оценка волевых качеств, потребности в достижениях, самооценка.

Установлено, что борцы тяжёлых весовых категорий имеют большую мышечную массу, в результате чего происходит снижение скоростных возможностей и вариативности техники, но увеличиваются возможности выполнения силовых бросков. Борцы лёгких и средних весовых категорий, имея относительно небольшую мышечную массу, отличаются высокой подвижностью и разнообразием технико-тактических действий.

Исследование психических состояний позволяет констатировать, что самбисты отличаются адекватной самооценкой показателей, находящихся в пределах от 7 усл.ед. до 12,5 усл.ед. по тесту **«Градусник».**

Выявлен средний уровень формально-динамических свойств личности. Определение темперамента в группе борцов-самбистов показало, что преобладает смешанный высокоэмоциональный тип.

Выполненные исследования позволили установить, что наиболее адекватная самооценка для индивидуального нормирования тренировочных нагрузок находится в пределах 0,782 - 0,850 усл.ед.При этом завышение самооценки у борцов-самбистов ведёт к стимуляции их активности в тренировочной и соревновательной деятельности.

Разработана методика обучения борцов-самбистов адекватной самооценке текущего психофизического состояния, основанная на классификации субъективных ощущений по разработанной шкале в диапазоне от 0 до 15 усл.ед. (0-5 - удовлетворительное, 6-10 - хорошее, 11-15 отличное).

Методика включает следующие процедуры:

- На основании субъективной оценки определяются текущее состояние и работоспособность борцов в условиях покоя до тренировки.

- Определяется текущее состояние и готовность к выполнению тренировочных заданий после привычной разминки.

- Определяется текущее состояние и мышечные ощущения после выполнения тренировочных заданий различной направленности.

В заключительной части тренировки спортсмены проводили анализ эффективности и величины выполненной работы. Результаты сравнивались с объективными показателями и экспертной оценкой тренера.

Разработаны эффективные методические приёмы индивидуального нормирования тренировочных нагрузок с учётом объективных самооценок.

Метод индивидуального нормирования тренировочных нагрузок предполагает последовательное выполнение следующих операций:

1. Самооценка текущего уровня работоспособности (в соответствии с разработанной шкалой).
2. Субъективная оценка нагрузочной стоимости (в соответствии с разработанной шкалой).
3. Выявление предпочтительной направленности тренировочной работы (скоростно-силовая, без сопротивления, силовая и т.д.).
4. Внесение корректив в тренировочные задания в зависимости от субъективной оценки текущего психофизического состояния.

Для объективизации контроля регистрировалась ЧСС.

Экспериментально обоснована эффективность применения метода индивидуального нормирования тренировочных нагрузок борцов-самбистов на основе адекватных самооценок.

Педагогический эксперимент показал, что борцы экспериментальной группы превосходили

спортсменов контрольной группы по уровню скоростно-силовой подготовленности на 8,2%, в силовой - на 25%, в специальной технико-тактической подготовленности - на 16,0%, в психологической - на 15,6% по всем показателям, спортивная результативность - на 30%.

Пользуясь разработанными шкалами оценки величины нагрузки по субъективным самооценкам состояний и субъективной оценки работоспособности, контролируем адекватность самооценок нагрузок технической направленности борцов на тренировке и на их основе вводим корректировки.

Для индивидуального нормирования тренировочных нагрузок борцам предлагается определённая схема определения параметров и корректировки нагрузки: самооценка работоспособности, субъективная оценка нагрузки, желательный характер работы (скоростной, силовой, отработка без сопротивления), изменения в тренировочном задании в зависимости от субъективного состояния.

Список литературы

1. Багаев С.В. Структура 1. Атакующих технико-тактических действий / С.В. Багаев. - М., 1998.- 16 с.
2. Игуменов В.М. Методика и организация научных исследований по спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М., 1985. -54 с.
3. Игуменов В.М. Основы методики обучения в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М, 1986. -36 с.
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. -240 с.
5. Невретдинов Ш.Т. Основные направления технико-тактической подготовки спортивных резервов в вольной борьбе / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев // Межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи». - М., 1998. - с. 46-51.
6. Невретдинов Ш.Т.. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов. -М.:ФОН, 1997.-59 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физ. культура, 2010. 240 с.
8. Подливаев Б.А.. Исследование практики судейства и современные требования к соревнованиям по борьбе / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.О. Акопян и др.; сб. научн. тр. Кафедры борьбы за 1994-1996 гг. - М., 1996, с. 27-34.
9. Подливаев Б.А. Некоторые аспекты повышения надежности технико-тактических действий в борьбе. Актуальные проблемы спортивной борьбы / Б.А. Подливаев, СВ. Багаев. - М.: ФОН,1998, с. 56-57.
10. Ахмедова, М. Т., & Нарметова, Ю. К. (2022). “МУОШАРАТ ОДОБИ” ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРДА УСТОЗ-ШОГИРД МУНОСАБАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, *2*(5), 336-340.
11. Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Neyropedagogika va neyropsixologiya rivojlanib kelayotgan yangi fan sohasi sifatida. *Общество и инновации*, *3*(2/S), 103-109.
12. Нарметова, Ю. (2015). Методологические и методические проблемы организации психологической службы в медицинских учреждениях.
13. Karimovna, N. Y. (2022). YOSHLARDA INTERNETGA TOBELIK MUAMMOLARI. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, *2*(12), 96-99.
14. Бердиев, Ш. (2022). Имконияти чекланган стол теннисчиларнинг турли малака гуруҳларининг рақобатдош фаолиятини ўрганиш. *Общество и инновации*, *3*(2/S), 328-334.
15. Berdiyev Sh.O – “Stol tennisii”. O’quv qo’llanma, T., – 2021 y.
16. Sagdullayevna, K. V. (2022). YOSH GIMNASTIKACHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI FAOLIYATINING MAZMUNI VA USLUBIYATI. *International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences,* 110-113.

17. Тиллашайхова, Х. А. (2021). ПОНИМАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В СУФИЗМЕ И СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ. *"XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ" МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ*, 239.
18. Юлдашевна, Х., & Нарметова, Ю. К. (2022). РОЛЬ РЕЛИГИОЗНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ДУХОВНО РАЗВИТОГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 114-117.
19. Umarova, S., Ortikova, A., & Axmedova, M. (2023). CONDITIONS FOR THE OCCURRENCE OF CONFLICTS IN LABOR TEAMS AND METHODS OF CONFLICT ANALYSIS. Science and innovation, 2(B1), 326-333.
20. Daughter, S. A. I. S. (2022). FORMING QUALITIES OF PATIENCE WITH THE HELP OF HADITHS. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(18), 233-236.
21. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(5), 311-315.
22. Zarnigor, N. (2022). TIBBIY PSIXODIAGNOSTIKADA KOGNITIV FUNKSIYALAR DIAGNOSTIKASI MUAMMOSI. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY,1(3), 43.
23. Рустамова, С. Ш. (2022). ОИЛАДА АВЛОДЛАРНИНГ ЎЗАРО ТАРБИЯВИЙ ТАЪСИР ШАКЛ, МЕТОД ВА ВОСИТАЛАРИ.