

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Талипджанов Алиджан Акрамович

*Кокандский государственный педагогический институт
Доцент кафедры спорта и подвижных игр.*

Шералиева Сахобат

*Кокандский государственный педагогический институт
Студентка факультета физической культуры*

alidjantalipdjanov@gmail.com

Аннотация В статье представлены результаты мониторинга реализatsii гуманитарно - технического профиля учебной дисциплины "физическая культура", проведенного в вузах по показателям материально-технического оснащения кафедр, уровня физической подготовленности, состояния соматического здоровья студентов различных учебных курсов и их отношения к ценностям физического воспитания.

Ключевые слова: студент, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура личности, физическая подготовленность, соматическое здоровье, мотивatsiya, ценности физической культуры.

Особенность планирования тренировочных нагрузок в спортивных единоборствах в первую очередь определяется специфическими особенностями соревновательной деятельности (СД). СД в единоборствах характеризуется высокой вариативностью различной ситуативностью, жестким преодолением защиты соперников в условиях компенсированного утомления и переменной интенсивности работы. Планирование тренировочного процесса спортсменов выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанные на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. В ходе создания планов тренировки необходимо выявить оптимальные варианты построения микро-, мезо- и макроструктур тренировочного процесса.

К микроструктуре относятся циклы нагрузок тренировочных заданий (сеансов), занятий, тренировочных дней и недельных микроциклов (МЦ). К мезо- и макроструктурам относятся планы нагрузок месячных циклов, этапов периода, годовых циклов и т.д. Оптимизatsiya процесса планирования тренировочного процесса определяется оптимальной вариативностью его

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

микроструктур: чередованием заданий, занятий, тренировочных дней отдыха и т.д. (Л.П. Матвеев, 1991). В последнее время значительно изменилось представление о планировании тренировочного процесса в спортивной борьбе. Это вызвано некоторыми изменениями правил соревнований и объективными требованиями Международной федерации борьбы по повышению зрелищности соревновательных поединков.

В настоящее время накоплен большой экспериментальный материал, созданы объективные предпосылки для планирования подготовки спортсменов на более высоком качественном уровне. Наши наблюдения показывают, что СД борцов характеризуется следующими факторами: - Борцы проводят большое количество поединков в течение одного дня; - Продолжительность схватки составляет 5 мин., а в случае равного количества оцененных действий проводится еще одна схватка продолжительностью 5 мин.; - Отдых между поединками составляет от 10 до 20 мин. (8 финальных поединков); - Правилами соревнований в дзюдо предусматривается наказание борца в случае, если он в течение 15-20 с. не проводит никаких атакующих действий. Таким образом, к основным требованиям в подготовке борцов следует отнести высокое значение уровня специальной выносливости борцов, в которой большое значение должен иметь компонент скоростно-силовой подготовки; взрывной мощности и силовой выносливости. Для того чтобы оптимально решать задачи по планированию тренировочных нагрузок, повысить их тренирующий потенциал, в том числе избирательно, воздействовать на необходимые компоненты, специальной выносливости борцов в первую очередь следует провести тщательную классификацию и систематизацию нагрузок в тренировочных микро- и макроструктурах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Khatamov Zafarjon Nazirjonovich. "Improvement of physical education in the system of higher education." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.1 (2023): 10-14.
2. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedov Muhammadjon. "DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS BASED ON AN INNOVATION CLUSTER." *Лучшие интеллектуальные исследования* 11.2 (2023): 76-85.
3. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.

4. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.

5. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 13-22.

6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.

7. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous'“QABUSNAMA”." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.

8. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).

9. Arabboev, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.

10. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.

11. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).

12. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.

13. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).
15. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.
17. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
18. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.
19. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.
20. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.
21. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.11 (2023): 421-424.
22. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.