

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8231958>

Ашур Назарович Нормуродов

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, и.о. Профессор кафедры физического воспитания, теории и методики спорта.

Аннотация

Следовательно, для повышения уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, – спортсмены применяют широкий комплекс вспомогательные упражнения. Совершенно очевидно для бегуна на выносливость самым эффективным развивающим и совершенствующим средством общей физической подготовки и наиболее приемлемыми видами спорта являются плавание, спортивные, подвижные и народные игры, а также упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения и упражнения с тяжестями.

Ключевые слова

Специалист, Современный, Следовательно, Естественно, Многолетние, Устойчивость, Точность воспроизведения, Максимальная амплитуда, Уровень, Немаловажно.

METHODS TO INCREASE PHYSICAL FITNESS AND PERFORMANCE

Ashur Nazarovich Normurodov

Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports, acting Professor of the Department of Physical Education, Theory and Methods of Sports. Uzbekistan.

Annotation

Consequently, to increase the level of development of physical qualities: strength, speed, endurance, dexterity, flexibility, athletes use a wide range of auxiliary exercises. It is quite obvious for an endurance runner that the most effective developing and improving means of general physical training and the most acceptable sports are swimming, sports, outdoor and folk games, as well as exercises on gymnastic apparatus, athletics exercises and exercises with weights.

Key words

Specialist, Modern, Therefore, Naturally, Perennial, Stability, Reproducibility, Maximum amplitude, Level, Important.

Современный спортивный успех зависит в целом от физической, специальной, технической, тактической, подготовки и морально-волевых качеств спортсменов. Многочисленные научные исследования и опыт передовой спортивной практики показывает, что достигнуть высоких результатов в любом виде спорта возможно при проведении многолетней, круглогодичной и систематической тренировки, с соблюдением строгого режима, любви к избранному виду спорта, при систематическом чередовании нагрузок с отдыхом и постепенном увеличении объем и интенсивности нагрузок тренировки по возрастным периодам. Кроме того, необходимо постоянно осуществлять врачебно-медицинский контроль, систематически выступать в спортивных соревнованиях различных уровни в избранном виде легко атлетического спорта. Все это должно способствовать повышению разносторонней физической подготовки. Наш опыт спортивной практики подтверждает, что в настоящее время для успешной тренировки и достижения высоких результатов в любом виде спорта, независимо от возраста и классификации нужен высокий уровень общей физической подготовки спортсмена, влияющий на специальные качества подготовки. Поэтому общефизическая подготовка должна быть тесно связана со специализацией.

Следовательно, для повышения уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, – спортсмены применяют широкий комплекс вспомогательные упражнения. Совершенно очевидно для бегуна на выносливость самым эффективным развивающим и совершенствующим средством общей физической подготовки и наиболее приемлемыми видами спорта являются плавание, спортивные, подвижные и народные игры, а также упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения и упражнения с тяжестями. Однако применение лишь средств специальной подготовки в большинстве случаев не позволяет полностью решить задачу достижения разносторонней физической подготовленности спортсмена или требует для этого значительно большей затраты времени и энергии. Поэтому в тренировке спортсменов всех уровней широко применяется комплекс дополнительных физических упражнений, как бы искусственно выделяемый из общей системы подготовки под

названием «Общая физическая подготовка». Известно, что физическая подготовка спортсменов – это всестороннее развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, которые необходимы для любого возраста и квалификации.

Об эффективности физической подготовки на медико-физиологической основе говорят работы ученых А.О. Яроцкий и других, которые считают, что высокие спортивные достижения и тренированность спортсменов определяются уровнем развития всесторонней общей физической подготовки. В связи с этим большинство тренеров и спортсменов считают, что наиболее благоприятным временем для улучшения и приобретения общефизической подготовки является подготовительный период (1-базовый и 2-базовый). Поэтому подготовительный период планируется довольно продолжительно (5-6 месяцев, сентябрь-декабрь и март- первая половина мая)). Этот период, характерен тем, что цикл тренировок по месяцам, и месячный объем нагрузки должен быть больше и разнообразнее, но интенсивность выполнения – умеренной, по сравнению с соревновательным периодом. В этом периоде необходимо повышать все двигательные навыки параллельно и равномерно по возможности. Целесообразно отметить, что общефизическую подготовку нужно развивать и в соревновательном периоде. Проведенные исследования ряда авторов С.Вакуров, А. Нормурадов, А.Полунин показали, что для юных легкоатлетов соотношение общей специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки должно быть разнообразны. Например, в подготовительный период первого года необходимо отводить из общего объем нагрузки на общую физическую подготовку 60-75%, а на специальную – 40-25 %. В соревновательный период отводимое время по объемом общефизической подготовки составляет 45-50 %, а специальная физическая подготовка 45-50 %. Естественно, эти показатели по соотношениям относятся к бегунам 15-16 летнего возраста. Тренировки по основному виду спорта и общая физическая подготовка (как система дополнительных упражнений) преследуют единую цель – подготовить организм спортсмена к достижению высоких спортивных результатов и к эффективной спортивной борьбе на соревнованиях. Они очень различны по используемым средствам и методам, по направленности и степени воздействия. При этом они должны не заменять, а дополнять друг друга. Немаловажно и то, что при выполнении упражнений общей физической подготовки, в отличие от упражнений специальной подготовки, часто

создаются условия, в которых необходимые физические качества и навыки развиваются и совершенствуются более эффективно.

Общая физическая подготовка – необходимая составная часть тренировочного процесса спортсмена любого уровня возраста и подготовленности. С повышением спортивной классификации роль общей физической подготовки ни в коей мере не снижается. Однако ее характер, применяемые средства и методы, методические приемы претерпевают значительные изменения, выражающиеся, прежде всего, в том, что комплекс дополнительных упражнений становится более специфическим, более специализированным по видам легкой атлетики. В процессе физической подготовки можно отметить две закономерности:

-во-первых, в процессе многолетней подготовки легко атлета удельный вес специальной физической подготовки неуклонно возрастает;

-во-вторых, на протяжении одного спортивного сезона соотношение средств общей физической подготовки также постепенно меняется в пользу средств специальной физической подготовки, техники и тактики.

Многолетние практики показывают, что общая физическая подготовка спортсмена должна быть максимально специализированной. Практически это обозначает, что спортсмену необходимо основное внимание уделять упражнениям, которые непосредственно развивают нужные физические качества и выполняются по возможности в пределах той двигательной структуры, которая свойственна для основного спортивного упражнения. Повышение общей работоспособности оказалось отличным фундаментом для бурного подъема специальной подготовленности спортсменов по видам спорта [С.Вакуров, А.Полунин]. Анализ современной методики подготовки спортсменов различной квалификации вскрывает весьма важную тенденцию – систематическое увлечение суммарного объема тренировочной нагрузки в возрастном аспекте как по общей, так и по специальной физической подготовке. Правильное сочетание средств общей физической и специальной подготовки на всех этапах круглогодичной тренировки приводит к укреплению здоровья, улучшению физического развития и повышению функциональных возможностей организма.

Известно, что в любом виде легко атлетического спорта при тренировке лишь с помощью ограниченного круга упражнений возможно достичь технических результатов быстро, но на непродолжительное время. Это объясняется тем, что повышение результатов достигается благодаря существующим временным связям, обеспечивающим весьма узкую

конкретную структуру движения в беге в процессе тренировки и сохраняющим нормальный уровень функциональных возможностей в целом. Соединение конкретного упражнения бега со средствами разносторонней физической подготовки и возраста позволяет использовать функциональные возможности организма в гораздо большей степени. Рост результатов обеспечивает разносторонняя подготовка, которая построена с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными спортивными упражнениями.

Общеразвивающие упражнения имеют определенную специфичность, путем правильного использование этих упражнений можно развивать физические качества благодаря педагогическому мастерству тренера или самому спортсмену в зависимости от его умения и опыта подбирать такие упражнения и методы тренировки, которые обеспечивают и наиболее эффективно воздействуют на улучшение деятельности организма спортсмена. Разумное чередование применяемых средств общей и специальной физической подготовки позволяет увеличить объем и интенсивность нагрузок, что способствует росту спортивного результата.

Динамика развития двигательных навыков зависит от применяемых средств, методов и даже от периодов. Поэтому необходимо учитывать системы, структуры, средства и методы подготовки и соблюдать при выполнении перспективный план по многолетним и круглогодичным циклам тренировок. На основе литературных данных можно сделать следующее заключение: по периодам в годичном цикле тренировки объем нагрузки по общей физической подготовке не должен резко уменьшаться. Однако при этом целесообразно учитывать индивидуальные особенности и способности, находить благоприятные условия, при которых соотношение общей и специальной физической подготовки по периодам тренировки будет способствовать росту технических результатов, не нарушая при этом анатомо-физиологическое развитие организма. Повышение физических качеств как в начальном так и в последующих этапах возрастного аспекта во многом зависит от круглогодичных тренировок и выполняемого объем и интенсивности общей физической подготовки.

Многолетний наш опыт работы показал, что применение односторонних средств и методов тренировки с повышенной нагрузкой и интенсивностью отрицательно воздействовал на развитие организма спортсменов и на их спортивные результаты во всех периодах. Освещая этот вопрос, профессор Н.В.Зимкин утверждает, что для эффективности

тренировки большое значение имеет подбор упражнений на развитие силы, быстроты движений, выносливости, имеющих высокую взаимную связь между собой и изменяющихся в процессе подготовки по мере перехода от ее начальной стадии к последующим.

Автором было установлено, что одни и те же упражнения в начальных стадиях тренировки, повышающие силу, быстроту и выносливость, в дальнейшем могут оказаться не эффективными или даже тормозящими последующее развитие этих качеств двигательной деятельности. Поэтому целесообразно дозировку тренировочных упражнений периодически менять, если они уже не могут улучшать функциональное состояние организма и уровень физических качеств.

Односторонняя подготовка с использованием ограниченного вида и количества средств для развития специальной тренированности исключительно беговую иначе нагрузки могут привести к пере раздражению ряда анализаторов спортсменов. У спортсменов, ведущих преимущественно однообразную тренировку в скоростных и скоростно-силовых упражнениях, быстро наступает нарушение оптимального соотношения основных корковых процессов в сторону постоянного преобладания процесса возбуждения Н.Волков. В связи с этим нарушается четкая согласованность работы между деятельностью внутренних органов. При длительной тренировке с большим объемом происходит медленная адаптация организма человека к такому режиму работы, а это приводит к преждевременному ухудшению и снижению работоспособности в целом, тоест к утомлению. Поэтому спортсмены, несмотря на большой объем работы, показывают результаты ниже ожидаемых. Продолжение систематических тренировок с оптимальным объемом хотя и повышает возбудимость и раздражительность организма спортсменов, а утомление наступает постепенно, что необходимо для продолжения тренировки. Под влиянием систематической тренировки происходит приспособление организма к выполнению необходимых физических упражнений. В основе совершенствования всех функций организма лежит механизм условно рефлекторных связей, формирование которых осуществляется благодаря деятельности коры головного мозга, обеспечивающей тесное взаимодействие между внешней средой и процессами, протекающими в организме. Это тесное единство организма и внешней среды великий ученый И.М. Сеченов определил следующим образом: «Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен, поэтому в научное определение организма

должна входить и среда, влияющая на него, так как без последней, существование организма невозможно».

Человек в течение всей жизни переделывает не только окружающую среду, приспособляя ее в необходимом для себя направлении, но также и самого себя. В частности, систематически тренируясь, он изменяет и весь свой целостный функционирующий организм, становится более сильным, быстрым, выносливым, гибким, ловким, укрепляет свои морально-волевые качества необходимые к достижению своей цели.

Единственно, что происходит у спортсмена в процессе выработки множественных, рефлекторных связей – это существенные сдвиги в динамике нервных процессов. Тренировки вызывают физиологические сдвиги в мышцах и внутренних органах они является мощным фактором, влияющим на центральную нервную систему человека. Изменение в динамике нервных процессов получает свое отчетливое выражение в функциональном состоянии органов и систем организма. Это выражается в ряде признаков, характерных для тренированного спортсмена. Они сводятся к совершенствованию координации работы всех органов и систем, к предельно высокому уровню физиологической деятельности организма, к быстрому протеканию процессов восстановления и к другим признакам, характеризующим хорошо подготовленного бегуна. Изменения в состоянии тренированности проявляются в ряде показателей и, прежде всего, в спортивных результатах.

В настоящее время не требуется доказательств, что спортивная тренировка, включающая всестороннюю общую и специальную физическую подготовку, является фундаментом для всех физических качеств спортсмена. Физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость служат в целом в спорте, труде и жизнедеятельности человека В.Никитушкин. Эти двигательные навыки тесно взаимосвязаны между собой. Двигательные навыки развиты не в одинаковой степени в организме человека. Поэтому, организм человека способен выполнять одну и ту же работу в разном объеме, интенсивности и возможностях. Это подтверждается тем, что каждый человек обладает определенным уровнем двигательных возможностей (один может поднять большой, а другой меньший вес, или пробежать сколько-то метров за короткое время, другой сможет выполнять какое-либо упражнение с большей степенью ловкости и гибкости). Физические качества реализуются в определенных движениях, которые отличаются рядом характеристик, как в качественных, так и количественных показателях. Так, например,

спринтерский бег и бег на средние дистанции предъявляют организму различные требования в качественном отношении, то есть в первом случае – быстроту, а во втором – скоростную и специальную выносливость. Поэтому каждый вид бега требует отдельных соотношений двигательных качеств.

REFERENCES:

1. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322-330.
2. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(2), 322-330.
3. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.
4. Farhod, A. (2022). Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (3), 142-146.
5. Turdalievich, A. F. (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 781-785.
6. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
7. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. *Monografiya*, 1(1), 100-155.
8. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машгулот жангларида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.

9. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машғулот жанглари ва мусобакалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
10. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.