

# АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Касимова В.С.<sup>1</sup>, Тастанов Н.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Касимова Висола Сагдуллаевна - старший преподаватель;

<sup>2</sup>Тастанов Нуржан Абдикулович – доцент,  
кафедра медицинских и биологических дисциплин,  
Ташкентский фармацевтический институт,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** 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.

**Ключевые слова:** спортивные единоборства, методика, тренировка, анализ, нагрузка.

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,

- технико-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. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физ. культура, 2010. 240 с.