

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ НАВЫКОВ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Омонтурдиев О.К. Email: Omonturdiev685@scientifictext.ru

*Омонтурдиев Отабек Курбанович – преподаватель,
кафедра физического воспитания и подвижных игр,
Термезский государственный университет,
г. Термез, Республика Узбекистан*

Аннотация: в спортивной практике важно формировать специализированные физические качества, специфичные для выбранного вида спорта с начальной стадии тренировки. Физическое воспитание является важным фактором здоровья и благополучия. Чтобы легче и эффективнее развивать особые физические качества, необходимо создать существующую физическую и функциональную основу. Процесс развития общих и специальных физических качеств у спортсменов должен осуществляться с особой тщательностью, исходя из методических, дидактических принципов.

Ключевые слова: обучение, спорт, нагрузка, тренировка, качества.

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING AND INDIVIDUAL SKILLS IN MODERN SPORTS PRACTICE

Omonturdiev O.K.

*Omonturdyev Otabek Kurbanovich – Teacher,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND OUTDOOR GAMES,
TERMEZ STATE UNIVERSITY,
TERMEZ, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: in sports practice, it is important to form specialized physical qualities specific to the chosen sport from the initial stage of training. Physical education is an important factor in health and well-being. In order to more easily and efficiently develop special physical qualities, it is necessary to create an existing physical and functional basis. The process of development of general and special physical qualities in athletes should be carried out with particular care, based on methodological, didactic principles.

Keywords: training, sport, load, training, qualities.

УДК 378

Физическое воспитание укрепляет здоровье, достигает высокой работоспособности, жизненно важное усилие направлено на приобретение обучения и навыков. В дополнение к физическим психические качества также развиваются со временем. Разного вида упражнения, движения, игры, спорт являются основными средствами физического воспитания. Маленькие дети играя, тренируются дома, подростки и юноши занимаются в спортивных школах, чтобы усвоить элементы игры как инструмент для улучшения специальной физической и технической подготовки на начальной стадии развития, для развития интенсивности и норм применения и для подтверждения их эффективности на практике. Регулярные упражнения различных групп мышц, суставов и связок развивают их функции и координацию. Физическая активность деятельность нормальных органов и систем организма, устройства обеспечивает, осуществляет метаболический процесс. Выполняя упражнения определенное количество каждый день, не позволяя себе расслабиться, лениться, а также стремление делать их правильно и в определенном количестве, привычке, формирует терпение и волю строго придерживаются моральных правил. Достижение высоких результатов в командных видах спорта в первую очередь определяется индивидуальными навыками спортсменов. Усиление соревнований и интенсивность игры, особенно в соревнованиях, типичных для современного спорта, требуют умелой индивидуальной активности от каждого члена команды. Развитие спорта в этой области привлекает внимание к тому, что спортсменам необходимо развивать особенности индивидуальных навыков с начального этапа тренировок. Однако опыт тренировок юных спортсменов показывает, что большинство тренеров ориентируются на технические и тактические упражнения при формировании у детей индивидуальных навыков.

Известно, что для достижения высоких индивидуальных спортивных навыков, например, боксёру понадобятся такие физические качества, как ловкость (взрывная сила), ловкость, особая выносливость, прыжки. Эту потребность также можно увидеть у игроков баскетболистов, участвующих в национальных баскетбольных лигах. Следовательно, если боксёр обладает высоким уровнем специальных физических качеств, можно будет овладеть техническими и тактическими навыками за более короткий период времени, и, таким образом, можно будет тренировать баскетболиста с высокими индивидуальными результатами.

Закрепляя физические движения, выполнение на сложность условий и спортивной техники, также занимают основные виды движений. С помощью упражнений в этом возрасте привычка заниматься систематической практикой формируется и укрепляется. В общем физическая активность для подростков и младших школьников может быть относительно большой, но силовые упражнения должны быть ограничены. Если силовая нагрузка в этом случае слишком велика, это может помешать нормальному росту организма. Например, художественная гимнастика и спорт в группах начальной спортивной подготовки гимнастика, плавание, фигурное катание, теннис - с 4-6 лет; футбол - 8-10 лет, для борьбы; бокса - 10-12 лет. Школьники-подростки часто склонны переоценивать свои физические возможности. В результате неудача, задержка, низкие результаты в различных упражнениях, потеря уверенности в себе и в то же время эффективность физических упражнений приводит к негативному отношению.

Когда речь идет о важности физической подготовки и, в частности, формирования двигательных качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость) в тренировках спортсменов, целесообразно подчеркнуть качество ловкости. На основе навыков движения, выполняемых в каждом виде спорта, качество ловкости является решающим ресурсом. Научные исследования по виду спорта бокса доказали, что он эффективен при специальной физической и технической подготовке боксеров, в основном с использованием специальных упражнений в качестве инструмента. Например, в волейболе качество быстрой силы для выполнения атакующего удара в сети является фактором, который обеспечивает успех этого навыка; однако в боксе это качество менее выражено при применении методов наступления или контратаки с большей силой за короткий промежуток времени. Действительно, согласно наблюдениям, большинство борцов, которые выиграли Всемирные, Олимпийские, Европейские, Азиатские и другие международные соревнования по борьбе, обладают очень развитой ловкостью.

В настоящее время многие аспекты физической подготовки юных боксеров были подробно изучены, но не было проведено никаких научных исследований в области тренировки специальной выносливости.

Особая выносливость позволяет боксеру сохранять технику атакующих и оборонительных движений на достигнутом уровне, избегать ошибок при ударах и проскальзываниях. Например, определим динамику специальной выносливости боксеров в возрасте 11, 12, 13 лет на начальном этапе спортивной тренировки. (-SPUDERG-4). Тест длится два-три раунда со временем отдыха 1 минута. Спортсмены регулярно наносят удары прямо в специальную сумку. Результаты сравнительного анализа специальной подготовки боксеров 11-13 лет показывают, что в первом туре число ударов у спортсменов в возрасте 11 лет составило $34 \pm 5,1$, у 12-летних $78 \pm 6,2$; в 13 лет это $69 \pm 8,2$.

Анализ специфических показателей выносливости у молодых боксеров выявил существенные различия: наблюдалось увеличение на 129% у боксеров в возрасте 11–12 лет, на 102% у боксеров в возрасте 11–13 лет и на 13,04% среди боксеров в возрасте 12–13 лет. Во втором раунде количество ударов было на 73% выше у 12-летних боксеров, чем у 11-летних. Следует признать, что эта цифра только на 4% выше у 13-летних боксеров, чем у 12-летних боксеров, и различия ненадежны ($R > 0,05$). Анализ результатов количества ударов в третьем раунде показал значительные различия у спортсменов в возрасте 11–12 лет ($R < 0,05$) и 11–13 лет ($R < 0,01$). У боксеров в возрасте 12–13 лет различия в показателях составили только 8% ($R > 0,05$). Анализ показателей F (ударная вязкость) юных боксеров за 3 раунда выявил аналогичную динамику с количеством ударов. Значительные различия в общей силе удара в 1-м раунде были обнаружены у детей 11-12 лет ($R < 0,01$) и 11-13 лет ($R < 0,01$). Не выявлено существенных различий в общих показателях F (ударная вязкость) в первом раунде среди боксеров в возрасте 12–13 лет. Различия между специфическими показателями выносливости у боксеров в возрасте 11, 12, 13 лет обусловлены естественным физическим развитием. Однако следует отметить, что в возрасте 12-13 лет наблюдалось значительное улучшение показателей.

Таким образом, необходимо разработать программу развития специальной физической подготовки боксеров, подобрать оптимальные средства и методы для овладения основными приемами бокса в каждой тренировке.

Список литературы / References

1. *Хожяев Ф.* Подвижные игры и методы обучения. Учебник. Т, 2016.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов. Ч. I. М., 2004. 177 с.
3. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
4. *Наенко Н.И.* Психическая напряженность. М.: МГУ, 2006. 112 с.