ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

ФАКТОРЫ ДОПОЛНЯЮЩИЕ ЭФФЕКТ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ И СОТЯЗАНИЙ

Р. Ж. Шаниязов
Уз Гос университет физической культуре и спорта
декан филиала г. Нукус.
shaniyozovrashid@gmail.com

У. Х. Абдуллаева
Ургенчский государственный университет
abdullayeva1996@internet.ru

АННОТАЦИЯ

Планируя тренировочный процесс мы главное внимание уделяем нагрузке – ее динамике форме и видам но зачастую забываем что оборотная сторона любой нагрузки это отдых не ради отдыха а ради роста тренировочного эффекта непрерывности тренировочного процесса. При многоразовой тренировки (два три раза) в день желательно учитывать суточные колебания работоспособности.

Ключавой слова: Нагрузка, восстановлены, отдых, ритм, работоспособность, тренировка, усталость, восстановлении, давление, с паринг,эффект, дихание.

FACTORS ADDITIONAL EFFECT OF SPORTS TRAINING AND COMPETITION

R. Zh. Shaniyazov
Uzbekistan Sate University of Physical Culture and Sports
Dean of Nukus branch
shaniyozovrashid@gmail.com

U. Kh. Abdullayeva
Urgench State University
abdullayeva1996@internet.ru

ABSTRACT

When planning the training process, we focus on the load-its dynamics, shape and types, but we often forget that the downside of any load is rest not for the sake of rest, but for the sake of increasing the training effect of the continuity of the training process.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

When training multiple times (two or three times) a day, it is advisable to take into account the daily fluctuations in performance.

Keywords: Load, recovered, rest, rhythm, performance, training, fatigue, recovery, pressure, with paring, effect, dihanie.

ВВИДЕНИЯ

Роль тренера в воспитании подрастающего поколения постоянно возрастает повышаются требования к уровно его подготовки к его педагогическому мастерству. Понятие “педогогическое мастерство” многогранно. Искусство тренера должно проявляться в управлении деятельностью спортивного коллектива в организации воспитательного и учебно- тренеровочного процесса в индувидуализации воспитательных воздействий на личность и во многом другом.

Многолетний опыт и научные исследования показывают что одним из условий повышения педогогического мастерства является органическое единство теоретической методической и практической деятельности тренера обеспечиваюшее дейсвенность системы знаний и умений.

Это предполагает глубокое и всестороннее овладение теорией и методикой физического воспитания психолого- педогогическими знаниями закрепленне теоретических знаний в конкретном виде спорта и выработку их на основе практических умений апробацию (одобрение утверждение) и проверку действенности знаний и умений в сомостоятельной педогогической работе выработку устоновки на дальнейшее совершенствование своего мастерства путем самообразования.

ЛИТЕРАТУРЕ И МЕТОДОЛОГИЯ

Принцип основан на особенностях реакции организма на нагрузку. Давно подмечено что существует связь между спортивными достижениями и величной тренировочных нагрузок.

Еще в 1938 году проф. А.Н.Крестовников и другие оформулировали принцип максимальных нагрузок. В дальнейшем ряд спортивных ученых экспериментально (на практике) доказали что нагрузки близкие к пределу функциональных возможностей организма при известных условиях могут вызвать значительные прогрессивные изменения в нем что повысит его возможности. Применение в тренировочных занятиях максимальных нагрузок способствует переходу организма в новое более высокое состояние

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

функциональных возможностей что в свою очередь повышает и уровень возможно- максимальных нагрузок.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Гигиена и питание спортсмена

Тренировочную нагрузку восстановительный отдых а также нагрузку в учебе и профессиональной деятельности и повседневной жизни надо рассматривать как единое целое.

а)Суточные биологические колебания работоспособности.

Биологические колебания работоспособности человека в течение суток обнаруживают постоянство и определяются ритмом дня и ночи.

% - РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

В течение дня наблюдаются два пика работоспособности:

-между 10 и 12 часами

- между 15 и 17 часами

А периоды повышенной работоспособности это – 7- 11 часов

– 15- 18 часов

– 20- 22 часа.

При многоразовой тренировки \два три раза\ в день желательно учитывать суточные колебания работоспособности.

б) Сон.

Сон это один из основных форм восстановления. Во время сна все системы организма снижают свою деятельность до минимума что способствует естественному снятию усталости восстановлению после тренировочных или соревновательных нагрузок.

Здоровый сон – быстрое засыпание глубокий сон без сноведения.

Прием пищи минимум за 2 часа до сна так кака переваривание ее в желудке возбуждают некоторые центры головного мозга что делает сон беспокойным. Кроме того пища в желудке оказывает давление на диафрагму что мешает нормальной работе сердца и легких.

В исключительных случаях после состязаний или тяжелых тренировок – с парингов когда трудно заснуть сон не идет можно принять снотворное.

в) Другие средства восстановления

Важно значение в плане восстановления имеют различные формы активного отдыха.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

Планируя тренировочный процесс мы главное внимание уделяем нагрузке – ее динамике форме и видам но зачастую забываем что оборотная сторона любой нагрузки это отдых не ради отдыха а ради роста тренировочного эффекта непрерывности тренировочного процесса.

В заключении любой тренировки нужно включать упражнения на расслабление легкий бег и т.п. активный отдых. Для этой цели во всех видах спорта рекомендуется применять циклические упражнение в которых соотношение между мышечным напряжением и расслаблением меняется в пользу расслабления.

После упражнений прекращение нагрузки функциональная активность органов и систем сравнительно быстро приходит в состояние покоя.Однако для лучшего восстановления необходимо на определенное время известная степень активности. Хотя бы потому что при легкой мышечной работе кровоснабжение мускулатуры лучше чем в покое. Поэтому активная форма отдыха эффективнее пассивной. В массовом спорте активные упражнение с успехом заменяет массаж. К средствам ускоряющим восстановление принадлежат гидро процедуры массаж сауна душ физиотерапия и т.п.

Хорошее функционирование кожи – важная предпосылка здоровья и работоспособности.

Кожа- орган защиты выделения дыхания и тепловой регуляции. В спорте на кожу приходится большая нагрузка. Трения гимнасты штангисты удары боксеры футболисты фехтовальщики борцы обильное потоотделение все виды. Особый уход за кожей залог сохранения кожного покрова и его нормального функционирования Частое обмывание парная баня горячая вода и т.п. Кроме того необходимо совместно с врачом определить индивидуальный с учетом особенности кожного покрова уход за кожей как всего тела так и особенно тех частей которые наиболле часто подвергаются большой нагрузке.

Хорошие зубы это нормальное пишеварение. Болезненные изменения зубов или ротовой полости вызывают нарушения функций желудочно-кишечного тракта что приводит к потере аппетита а следовательно к недостоточному обеспечениюорганизма енергетическими веществами. Минимум два раза в год нужно проходить профилактический осмотр.

В процессе закаливания происходит совершенствование терморегулирующих механизмов благодаря чему возрастает сопротивяемость организма неблагоприятному воздействию внешних температурных колебаний.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

Систематическое закаливания в виде обливания воздушных ванн плавания и т.п. резко уменьшает опасность простудных заболеваний.

Гигиена спортивной одежды.

Для занятий спортом должно быть выделена специальная одежда и обувь которая носится только во время спортивных тренировок или соревнований.

Ее необходимо поддерживать в чистоте и порядке. Специально созданная форма и обувь обеспечивает лучшие возможности занятий спортом и в некоторых случаях выполняет защитные функции хоккей на льду щитки футболиста накладки гимнаста шлемы велосипедистов и боксеров и т.п.

Спортсменам категорически запрещено употребление алкоголя и курение. Прием алкоголя и курение противоречат гигиеническим правилам а также спортивной этике и моральным принципам поведения спортсмена. Кроме того алкоголь и некотин неблагоприятно влияют на рост спортивных достижений постепенно разрушая прежде всего нервную систему.

ВЫВОД

Не редко накануне или в день соревнований спортсмены позволяют себе больше поспать принять увеличиннцю дозу глюкозы увеличить обьем и колорийность пищи для того чтобы как они думают особыми мерами добиться лучших результатов в соревнованиях. Между тем к привычной системе тренировок режиму жизни организм спортсмена адаптировался а к особым мерам нет. Поэтому именно они неродко обуславливают снижение достижений.

Медицинские средства.

Неотступно следовать правилу.

- применять любые медикаменты в том числе и витамины только по указанию врача.

- ни в коем случае не пользоваться советами неспециалистов.

Например. Неграмотен совет- в холодную погоду велосипедистам использовать растирку для ног с целью предохранения их от переохлаждения. Однако на деле это снижает естественную сосудистую реакцию ног и как следствие приводит к обмораживанию.

Питание спортсмена.

Основные требования к питанию.

Питание это единственная форма пополнения энергетических ресурсов организма. Оно должно быть достаточно калорийным и регулярным с балансированным с учетом вида спорта. Так при бедной белками пищи силовая

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

подготовка не может обеспечить некопление структурного белка в мышцах поэтому ожидаемый тренировочный эффект даже при правильно выбранной методике- не достигается – у представителей стайерских видов спорта недостаток углеводов в пище ведет к обедению енергетических резервов и к преждевременному утомлению а процессе тренировки.

Основные требования к питанию спортсмена.

- питание должно быть достоточным по количеству и высоким по качеству обеденный рацион хорош тогдо когдо он не чрезмерно большой но дает чувство сытости и состоит из доброкачественных легко усвояемых продуктов.

-важно разнообразие сочетание растительных и животных компонентов.

-питание необходимо в режиме обусловленным гигиеной питания условиями тренировки и соревнований

-питание должно соответствовать повышению потребности в витаминах и минеральных веществах.

Содержание калорий и состав суточного рациона представителей различных видов спорта по Яковлеву С.В.

На 1 кг веса тела.

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калории
Гимнастика	2.1-2.4	1.5-1.6	8.5-9.0	60-62
Фехтавание	2.0-2.3	1.5-1.6	9.0-10.0	60-65
Л\атлетика	2.4-2.5	1.2-1.8	9.5-10.0	65-70
Плавание	2.1-2.3	2.0-2.1	9.5-10ю0	65-70
Т\атлетика	2.4-2.5	2.0-2.3	10.0-11.0	70-75
Борьба	2.4-2.5	2.0-2.1	9.0-10.0	65-70
Футбол	2.3-2.4	1.8-1.9	9.0-10.0	63-67
Велоспорт	2.1-2.3	1.9-2.0	10.0-11.0	67-73

Формула соотношения жиров белков и углеводов в рационе питания спортсменов.

Белки	Жиры	углеводы
0.7-0.8	1	4

При тренировке в горах (выше 1000м) содержание жиров должно сокращаться количество белков 2.5 гр.на 1кг.веса тела.

Жиры-в основном животного происхождения (сливочное масло) но и обязатальное включение в рацион растительного масла. Им хорошо сдабривать салаты рыбные блюда и т.п.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

Углеводы-должны состоять на 65%из крахмала и 35%из натурального сахара. Это мед имеющий в своем составе фруктозу которая улучшает работу сердочной мышцы.

Витамины- лучший вариант их приема с основной пищей (фрукты овощи). В зимнее время и особенно весной поливитаминные смеси или драже.

Яковлев рекомендует С-100мг
Б1-5мг
Б2-2мг
Б6-2мг
Б12-50мг
Р-50 мг
РР-15мг

Эту смесь принимать 1-2 раза в день

Фолиева кислота -4 мг

Пантотеновая кисл.- 1мг

Минеральные вещества.

В минеральных веществах организм нуждается ежедневно

По 1.25 гр. фосфора

0.8 гр. кальция

15 мг железа

0.5 гр. магнезий

Спортивная тренировка повышает эту потребность. Суточное потребление соли – 20 гр.

REFERENCES

1. Р.Г.Ахмедшин, М.А.Рузиев. Исследования физической подготовки дзюдоистов в годичном цикле: Сб. Оптимизация подготовки дзюдоистов. - Т.: 2002, с. 34.
2. Агафьев В.В. Воспитание будущих спортсменов.- М, 2004.- 255 с.
3. Боген М.М. Перспективы развития основ педогогики физической культуры и спорта (М.М. Боген) Детский тренер.- 2010.- №2. - С.4 -15.
4. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007,- 272 с.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений. – Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М.Спорт фаолиятининг назорат асослари. – Т, 1994.
7. Ф.А. Керимов. Кураш назарияси ва услубияти - Т.: 2005.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00362

8. Р.С.Саломов. Спорт машғулотларининг назарий асослари.- Т.:2005/
9. Бондарчук А.П. Обьем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы. (Теория и практика физической культуры.-1989-№ 8.-С.18-19.
10. Верхошанский Ю.В.Программирование и организация тренировочного процесса.-М.Физкультура и спорт. 1985-176с.
11. Годик М.А.Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок .-М.Физкультура и спорт . 1978.- 136с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1991.- 543с.
13. Платонов В.Н.Общая теория подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Киев. Олимпийская литература. 1997.- 583с.
Югай Л.П. Основы дзюдо. Учебное пособие для институтов культуры и факультетов физического воспитания.