

ИЗУЧЕНИЕ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ И ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Андриевская Ольга Витальевна, преподаватель,
Бадаев Ришад Рашидович, преподаватель
Самаркандский Государственный Университет**

АННОТАЦИЯ

Повышение эффективности тренировочного процесса и совершенствование системы спортивной тренировки в спортивных играх и легкой атлетике вызывает необходимость систематического анализа контроля общей и физической подготовленности и на этой основе индивидуализировать тренировочный процесс на различных этапах годового цикла тренировки.

***Ключевые слова.** Система спортивной тренировки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, динамика тренировочных нагрузок.*

STUDYING OF CONTROL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES IN SPORTS GAMES AND ATHLETICS

**Andriyevskaya Olga Vitalyevna, teacher
Badayev Rishad Rashidovich, teacher
Samarkand State University**

ABSTRACT

Increasing the efficiency of the training process and improving the system of sports training in athletics and sports games necessitates a systematic analysis of the control of general and physical fitness and on this basis to individualize the training process at various stages of the annual training cycle.

***Keywords.** Sports training system, general physical training, special physical training, dynamics of training loads.*

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы воспитания физических качеств и их влияния на спортивную деятельность актуальна и на сегодняшний день. Разнообразные двигательные действия формируются в течении жизни человека под влиянием многих факторов и процесс их формирования может приобретать различный характер, оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально

построенного обучения. В статье исследуется уровень развития основных физических качеств у спортсменов, специализирующихся в спортивных играх (на примере волейбола) и легкой атлетике на основе тестирования.

Исследование особенностей проявления физических качеств в различных видах спорта определяет уровень общей и специальной физической подготовки, и позволяет выявить пробелы, реализация которых окажет существенную помощь в улучшении всего тренировочного процесса.

Цель. Определить динамику развития основных физических качеств и уровня специальной физической подготовки у спортсменов специализирующихся в спортивных играх и лёгкой атлетике.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень общей физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта отстает от специальной физической подготовки, что негативно сказывается на успешности овладения программными требованиями спортивно-педагогических дисциплин и их тренировочной деятельности

Задачи. 1. Исследовать особенности проявления физических качеств в волейболе и лёгкой атлетике.

2. Выявить и сопоставить уровень общей и специальной физической подготовленности в исследуемых видах спорта.

3. Определить взаимосвязь уровня общей и специальной физической подготовленности в исследуемых видах спорта.

Рассмотрим особенности проявления основных физических качеств в лёгкой атлетике и спортивных играх(волейбол).

Волейбол.

Наиболее характерное проявление силы в волейболе – при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, перемещениях и в падениях.

Большинство технических приёмов в волейболе требует проявление специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками, необходим определённый уровень развития силы мышц кистей, подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища, нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Для эффективного применения технических приёмов в игре, волейболисту нужна, так называемая, взрывная сила – способность нервно - мышечной

системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая тренировка направлена, прежде всего, на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена. (Ю.Н. Клещов, А.Г. Айриянц, 1985.)

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнять перемещения по площадке и технические приёмы в минимальный для определённых условий, отрезок времени. Быстрота в волейболе проявляется в трёх основных фазах: в быстроте реакции (на сигнал партнёра, об изменении игровой ситуации и т.д.). Она является основной предпосылкой для умения максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить его; в предельной быстроте отдельных движений; в быстроте перемещений.

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнении вторых передач.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приёмов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов – один из главных факторов высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Гибкость. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом и плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, способствует эффективному ведению игры.

В волейболе это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. В ходе

игры непрерывно меняется обстановка, требующая быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же, точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Целый ряд технических приёмов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Лёгкая атлетика.

Без значительного увеличения мышечной силы нет пути к высокому мастерству в спринте. При этом сила должна проявляться чрезвычайно быстро, создавая большую мощность работы в кратчайшее время. Но и в беге на средние дистанции тоже нужна определённая сила мышц, в особенности при ускорении на дистанции и финишировании.

Развитие силы мышц происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большой силой (улучшать нервно-мышечную координацию).

В подготовке легкоатлетов (спринтерский бег), используются упражнения статического усилия. В ответ на это напряжение повышаются функциональные возможности нервных клеток, и легкоатлет сможет проявлять силу в ещё большей мере. Это говорит о том, что проявление силы в изометрическом режиме повышает возможность проявить её в динамической работе мышц.

Своеобразная специальная выносливость бегуна на 100 и 200 метров. Бег на эти дистанции относится к физическим упражнениям максимальной мощности. Чтобы пробежать такие дистанции с предельной скоростью, бегун должен в считанные секунды «взорвать» свои энергетические возможности. Вследствие этого создаётся весьма большая кислородная задолженность, и в мышцах быстро накапливаются продукты обмена. В результате интенсивно прогрессирует утомление мышц и снижается скорость бега. Следовательно, выносливость в коротком спринте обеспечивается прежде всего анаэробными возможностями организма.

Быстрота в спринтерском беге проявляется особенно ярко и определяется она скоростью прохождения дистанции. Одним из самых важных проявлений быстроты, является стартовый разбег, при этом спринтер в свои первые шаги прикладывает максимальные усилия, и проявляет возможности своего организма. Каждый шаг должен наращивать скорость, он является

своеобразным «взрывом». При преодолении дистанции, также проявляются скоростно- силовые возможности спринтера, который должен проявлять себя до финишной линии. Для поддержания скорости и её наращивания, спринтер должен обладать скоростной выносливостью.

Важно отметить то, что при старте (при подаче сигнала) спортсмен должен в минимальный промежуток времени отвечать на внешний раздражитель (выстрел), проявляя скорость реакции на данный раздражитель.

В беге на средние дистанции, скорость проявляется не так, как в спринте, но её проявление стоит отметить, так как в беге по дистанции она постоянно поддерживается, а при финишировании делается ускорение. Именно в этой фазе бегун максимально проявляет свои скоростные качества. Следует отметить, что ускорение происходит уже при максимальном утомлении соответствующих органов и систем организма. проявляется это качество на пределе возможностей спортсмена.

Развитию гибкости уделяется больше времени в подготовительной части тренировки. В это время многократно повторяющиеся специальные упражнения, в которых постепенно увеличивается амплитуда движений. Также упражнения на гибкость легкоатлеты применяют для улучшения эластичности мышц и связок (для предупреждения травм во время тренировок и соревнований).

Ловкость необходима для произведения лучшего старта при мгновенной подаче сигнала. Особенно нужна ловкость при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения.

Для определения уровень общей и специальной физической подготовленности волейболистов и легкоатлетов было проведено тестирование.

Тесты специальной физической подготовки.(Волейбол).

1. Нападающий удар с разбега из зоны в течении 3 минут.
2. Бег ёлочкой на одной стороне площадки.
3. Прыжок в высоту с разбега толчком обеими ногами.
4. Тест 9 – 3 – 6 – 3 – 9
5. Выпрыгивание из приседа, прогибаясь, в течении 20 секунд.
6. Бросок набивного мяча.
7. Сила мышц брюшного пресса и спины.
8. Броски теннисного мяча.

Тесты специальной физической подготовки.(Лёгкая атлетика).

1. Бег 60 метров.
2. Тройной прыжок с места.
3. Бег 800 метров.
4. Бег 3000 метров.
5. Прыжок в высоту с места.
6. Пятерной прыжок в длину с места.
7. Бег 100 метров с ходу.
8. Прыжок в длину с разбега.

В результате проведения начального и повторного тестирования мы можем проанализировать полученные данные: в результате начального тестирования уровень общей физической подготовленности легкоатлетов оказался самым высоким, их средний бал составил 4.25 балла. Уровень волейболистов составил 4.04 балла. В результате проведения повторного тестирования мы получили следующие данные. У легкоатлетов средний бал составил 4.5балла, у волейболистов – 4.29 балла. Динамика развития общей физической подготовленности и у легкоатлетов, и у волейболистов – 0.25 балла.

Из вышеприведенных данных можно сделать вывод о том, что положительный прирост показали спортсмены, специализирующиеся и в волейболе, и в легкой атлетике. На основании этого можно сказать, что занятия волейболом и легкой атлетикой позволяет одинаковым образом развивать основные двигательные качества и достигать высокого уровня общей физической подготовленности.

В результате проведения начального тестирования по специальной физической подготовке мы получили следующие данные. Средний бал подготовленности волейболистов и легкоатлетов – 3.5 балла. В результате повторного тестирования уровень специальной физической подготовки у волейболистов – 4.4 балла, у легкоатлетов 4.5 балла. Из вышеперечисленного следует, что динамика у легкоатлетов - 1 балл, а у волейболистов – 0.9 балла

На основании этих результатов мы можем сказать, что у легкоатлетов динамика прироста в развитии специальных физических качеств незначительна, но выше, чем у волейболистов

Проследив динамику развития основных и специальных физических качеств, мы определили влияние её на успешность в соревновательной деятельности исследуемых студентов. Выявлена прямо пропорциональная

зависимость уровня развития общей и специальной физической подготовленности на успешность в соревновательной деятельности.

1. Изучены особенности воспитания основ двигательных качеств спортсменов, занимающихся различными видами спорта (лёгкой атлетикой, спортивными играми). Всего проанализировано 35 источников.

2. Выявлены особенности проявления основных двигательных качеств в исследуемых видах спорта.

3. Исследование показало, что уровень развития общей и специальной подготовленности отражает вид специализации. Так общая физическая подготовленность волейболистов – начальная 4,04 балла, конечная 4,29 балла, прирост составил 0,25 балла, специальная физическая подготовленность – начальная 3,5 балла, конечная 4,4 балла прирост составил 0,9 балла. Так общая физическая подготовленность легкоатлетов – начальная 4,25 балла, конечная 4,5 балла, прирост составил 0,25 балла, специальная физическая подготовленность – начальная 3,5 балла конечная 4,5 балла прирост составил 1,0 балла.

4. Выявлена прямо пропорциональная зависимость уровня развития общей и специальной физической подготовленности на успешность в соревновательной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

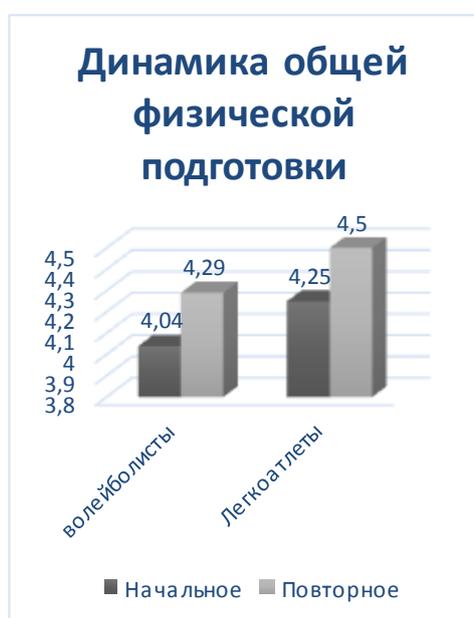
• Объектом исследования является тренировочный процесс, направленный на достижение должного уровня общей и специальной физической подготовки. Исследование особенностей проявления двигательных качеств в различных видах спорта определяет уровень физической подготовки легкоатлетов и волейболистов, и позволяет выявить пробелы в общефизической и специальной подготовке, реализация которых окажет существенную помощь в улучшении всего тренировочного процесса.

• В результате изучения и анализа литературных источников были проанализированы разные трактовки определений многих авторов таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Но смысл определений физических качеств остается неизменным.

• Особенность проявления физических качеств в различных видах спорта зависит от выполняемых упражнений характерных для каждого вида. Посредством специализированных упражнений спортсмен развивает и совершенствует свою специальную физическую подготовленность.

•Характер проявления физических качеств спортсменов неразрывно связан с возрастными особенностями. В возрасте от 20 до 26 лет развитие физических качеств достигает высокого уровня. Именно в этом возрасте спортсмены начинают достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

•В результате проведенного исследования мы проследили динамику развития основных физических качеств и уровня специальной физической подготовленности у ведущих спортсменов, специализирующихся в лёгкой атлетике и спортивных играх. Общая и специальная физическая подготовленность неразрывно связаны между собой и в одинаковой степени оказывают влияние на спортивную форму спортсмена.



REFERENCES

1. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учебное пособие – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
2. Волейбол: учебник для институтов физической культуры /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1996. 270 с.
3. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. 104 с.

4. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов “Олимпийская литература “2009. 144 с.
5. Gardašević, N., Anđelić, M., Joksimović, M., & Ahmedov, F. (2020). ANALIZA STANJA UHRANJENOSTI UČENIKA OSNOVNE ŠKOLE U CRNOJ GORI. *Sport i Zdravlje*, 15(1).
6. Gardašević, N., Anđelić, M., Joksimović, M., & Ahmedov, F. (2020). Analysis of nutritional status of primary school children in Montenegro. *SPORT I ZDRAVLJE*, 15(1).
7. Gardašević, N., Fulurija, D., Joksimović, M., Eler, N., & Ahmedov, F. S. (2020). The Influence of Morphological Characteristics on Throw Speed in Handball. *Int. J. Phys. Educ. Fit. Sports*, 9(3), 32-38.
8. Ахмедов, Ф. Ш., & Утаев, З. М. (2016). ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ДЕТСКИХ-ЮНОШЕСКИХ СПОРТШКОЛАХ. In *ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ* (pp. 676-678).