

Кандидат педагогических наук, доцент
З.КАСЫМБЕКОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0009-0003-8589-1163

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a001

НОРМИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются особенности управления тренировочным процессом в ударных видах спортивных единоборств на примере муайтай. Предлагается система контроля выполнения специфических упражнений в различных микроциклах подготовки, направленная на повышение эффективности тренировочного процесса. Также определены объем тренировочных средств, их специализированная направленность и соотношение нагрузок в зависимости от структуры и задач микроциклов. Представленные рекомендации способствуют рационализации тренировочной деятельности, повышению уровня специальной подготовленности спортсменов и совершенствованию системы планирования нагрузок.

***Ключевые слова**: тренировочная нагрузка, тренировочный процесс, контроль, спортивные единоборства, специализированная подготовка, направленность нагрузок, микроцикл, систематичность.*

Abstract

Mazkur maqolada zarbli sport yakkakurashlarida (muaytay misolida) sport mashg‘ulotlarini boshqarish masalalari ko‘rib chiqilgan. Tayyorgarlikning turli mikrotsikllarida maxsus mashqlarni nazorat qilish tizimi taklif etilgan bo‘lib, u mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan. Shuningdek, turli mikrotsikllarda qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalarining hajmi, ularning ixtisoslashgan yo‘nalishi hamda yuklamalar nisbatlari asoslab berilgan. Taqdim etilgan tavsiyalar sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish va yuklamalarni rejalashtirish tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

***Kalit so‘zlar**: yuklama, mashg‘ulot jarayoni, nazorat, sport yakkakurashlari, maxsus tayyorgarlik, yo‘nalganlik, mikrotsikl, tizimlilik.*

This article examines the management of the training process in striking martial arts using Muay Thai as an example. A system for monitoring specific exercises in different training microcycles is proposed in order to improve the effectiveness of the training process. The study also determines the volume of training means, their specialized orientation, and the ratio of workloads depending on the structure and objectives of the microcycles. The presented recommendations contribute to the improvement of athletes' special preparedness and the optimization of training load planning systems.

***Keywords**: workload, training process, control, martial arts, specialized training, orientation, microcycle, systematicity.*

Актуальность. В современной спортивной науке управление тренировочными нагрузками является ключевым фактором для достижения индивидуальных пиковых результатов. Постоянный рост конкуренции требует от атлетов работы на грани физиологических возможностей, что повышает значимость точного дозирования воздействий. Как нам известно однородность результатов отражает адаптацию организма к исходным тренировочным нагрузкам и согласованность двигательных рефлексов и нервно-мышечной деятельности. Контроль и нормирование нагрузок заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Наиболее информативными являются следующие характеристики: сложность, специализированность, направленность, величина (М.А. Годик). На рисунке-1 представлен алгоритм специализированных упражнений на предсоревновательном этапе подготовки к главным соревнованиям по муайтай 2025 году

Данная методика была многократно апробирована на спортсменах сборных команд Узбекистана по видам спортивных единоборств, а именно: бокс, муайтай, шотокан карате, комбат системс, кикбоксинг и рукопашный бой, которые стали чемпионами, призерами Мира, Азии и Азиатских игр.

На данном этапе предполагается достижение пика спортивной формы. Поэтому процесс управления тренировкой спортсменов здесь оказывается наиболее сложным. К тому же острота воздействий специализированных нагрузок, которая на этом этапе становится особенно заметной, накладывает свои особенности. От контроля за динамикой специализированных нагрузок, тщательного регулирования и правильного распределения их на этапе во многом зависит спортивный результат, так как организм спортсмена значительно быстрее адаптируется к специализированным упражнениям, обладающим наибольшим тренирующим эффектом (М.А. Годик).

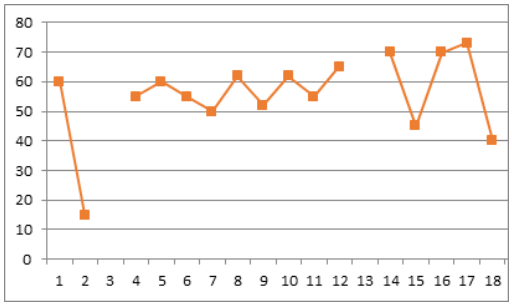

Рисунок-1. Алгоритм специализированных упражнений на предсоревновательном этапе подготовки к главным соревнованиям

Однако большая концентрация специализированных средств может привести к перенапряжению

нервных и физических ресурсов. Поэтому одной из главных задач является постепенное «втягивание» спортсменов в специфическую соревновательную деятельность (Л.П.Матвеев, Н.Г.Озолин). По мере приближения к соревнованиям становится необходимым сближение режима и структуры специализированных упражнений, а также микроциклов к соревновательной (З.Т.Касымбеков, Э.Лопес).

Анализ динамики специализированных упражнений указывает, что предсоревновательный этап был наиболее специализированным не только в подборе средств, но и в построении тренировок. Объем средств и их направленность в различных микроциклах по степени специализированности резко отличаются друг от друга. Результаты комплексного контроля и соревнований показали, что построение учебно-тренировочного процесса в большей степени способствует повышению реактивности и увеличению диапазонов саморегулирования систем организма, чем тренировка с однонаправленным ростом специализированности нагрузок. Говоря об общей вариативности нагрузок, необходимо учитывать индивидуальную способность перенесения нагрузок каждым спортсменом, что очень важно на этом этапе.

На рисунке-2 представлено распределение сложных и простых упражнений на этапе предсоревновательной подготовки. При использовании сложных упражнений наблюдается вариативность, и пики наиболее объемного их применения совпадают с наивысшими пиками коэффициентов сложности. В этой связи следует отметить, что использование упражнений повышенной сложности заметно увеличилось за счет условных и вольных боев. Значительные объемы сложных нагрузок составили упражнения по индивидуальному совершенствованию техники и тактики с партнером и с тренером на лапах.

Если рассмотреть распределение нагрузок по микроциклам, то можно заметить, что частный объем сложных упражнений во втором микроцикле увеличился (смотреть таблицу-1). Наиболее значительны объемы неспециализированных координационных упражнений: они составляют почти половину всей нагрузки.

Таблица-1

Распределение упражнений различной сложности по микроциклам

Микроциклы / Нагрузка	I-й МКЦ		II-й МКЦ	
	Время в мин.	%	Время в мин.	%
Специализированная сложная	140	27,6	63	31,5
Специализированная простая	100	19,7	42	21
Неспециализированная координационная	238	46,8	90	45
Неспециализированная циклическая	30	5,9	5	2,5

Также заметное повышение частных объемов специализированных сложных упражнений;

Следует также отметить, что во втором микроцикле заметно увеличились показатели коэффициента сложности (смотреть рисунок-2). Повышение объема и частоты применения упражнений, обладающих наибольшей степенью сложности, способствовали выработке психологической устойчивости спортсменов, существенному повышению эффективности техники, а также развитию умения перестраивать тактику, в соответствии с необходимыми условиями поединка.

Направленность упражнений. На рисунке-3 представлен алгоритм данных, зарегистрированных на предсоревновательном этапе подготовки.

Известно, что предсоревновательный этап является основным мезоциклом, от правильности построения которого во многом зависит спортивный результат спортсмена (В.Ф.Дегтяренко, Л.П.Матвеев). Направленность занятий связана с решением задач обеспечения готовности спортсмена к соревнованиям, повышения эффективности технико-тактических действий, обеспечения максимальной работоспособности при достижении оптимального уровня специальных физических качеств (В.И.Бутенко, Г.Ф.Васильев, Р.М.Маткаримов, Ю.Б.Никифоров, S.L.Halson, P.C.Bourdon).

Все это возможно при рациональном соотношении упражнений, направленных на развитие различных качеств.

В таблице-2 показано распределение направленности тренировочных нагрузок. Видно столь объемное использование в занятиях работы смешанного энергообеспечения оправдано его широким диапазоном воздействия на сохранение необходимых для спортсменов двигательных качеств. Так, например, использовались спортивные игры (футбол, баскетбол, регби). Выполнялись и специализированные упражнения, направленные на поддержание специальных технико-тактических умений и общей и специальной выносливости.

Таблица-2

Распределение тренировочных нагрузок по направленности (в %) на предсоревновательном этапе подготовки

Направленность нагрузки	Объем (%)
Специализированная аэробная	5,6
Неспециализированная аэробная	30,2
Специализированная аэробно-анаэробная	34,2
Неспециализированная аэробно-анаэробная	12,6
Специализированная анаэробно-гликолитическая	12,9

Неспециализированная анаэробно-гликолитическая	2,7
Специализированная анаэробно-алактатная	0,9
Неспециализированная анаэробно-алактатная	0,9

Проанализируем теперь содержание занятий предсоревновательного этапа подготовки (смотреть рисунок-3). Длительность его – 19 дней, разделенных на два микроцикла. Первый МКЦ: 2 дня работы + день отдыха, 6 дней работы + день отдыха; второй: 6 дней работы + день отдыха, день работы + день отдыха.

Видно, что при общей тенденции уменьшения объема нагрузки во втором МКЦ сокращаются парциальные объемы менее интенсивных упражнений с одновременным увеличением наиболее интенсивных (смотреть таблицу-3).

Рассмотрим этот вариант распределения нагрузок по направленности на этапе предсоревновательной подготовки.

Таблица-3

Распределение нагрузок в зависимости от направленности по микроциклам

Направленность нагрузки	Объем (%)	
	1	2
Специализированная аэробная	7,4	2,8
Неспециализированная аэробная	31,1	28,9
Специализированная аэробно-анаэробная	33,7	35,2
Неспециализированная аэробно-анаэробная	16,6	6,1
Специализированная анаэробно-гликолитическая	7,7	20,7
Неспециализированная анаэробно-гликолитическая	1,5	4,5
Специализированная анаэробно-алактатная	1,2	0,6
Неспециализированная анаэробно-алактатная	0,8	1,2

Видно, что основная нагрузка характеризуется аэробной и аэробно-анаэробной направленностью. Это обусловлено конкретными задачами этапов. Во-первых, аэробная работа была направлена на поддержание физических качеств на достигнутом уровне, во-вторых, для стимуляции восстановления, в-третьих, для обеспечения максимальной работоспособности.

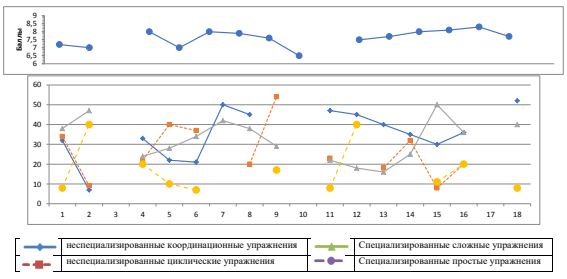

Рисунок-2. Распределения тренировочных упражнений в зависимости от сложности.

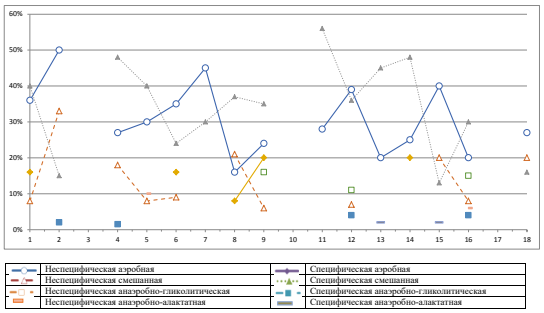

Рисунок 3. Предсоревновательный этап подготовки.

Без должного уровня развития эффективно вести бой, так как соревновательный поединок в значительной степени предъявляет требования не только анаэробным ресурсам энергообеспечения, но и аэробным (В.Н.Черемисинов, Ю.М.Шаненков. D.McCabe).

Говоря о специализированной смешанной направленности, можно сказать, что основная работа по совершенствованию технико - тактического мастерства с партнером, на снарядах, в имитационных упражнениях с отягощениями и без них проводилась именно в этом режиме. Немалый объем заняли упражнения в анаэробно-гликолитическом режиме. Вполне понятно, что эффективность соревновательных упражнений обеспечивается смешанными механизмами энергообеспечения (В.А.Киселев, П.Н.Репников), а на данных этапах используется большое количество соревновательных упражнений в форме вольных боев и спарринговых, увеличивается интенсивность работы на снарядах и лапах.

Эффективность нормирования нагрузок определилась с помощью информативных и надежных тестов этапного, текущего и оперативного контроля. Итоги соревнований – первое командное место среди 35 стран мира.

Литература:

1. Годик, М. А. (1988). Спортивная метрология. Москва: Физкультура и спорт.

2. Годик, М. А. (2014). Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт.

3. Сивохин, И. П., Скотников, В. Ф., Огиенко, Н. А., Маткаримов, Р. М., Бекмухамбетова, Л. С., & Белегов, А. Н. (2020). Совершенствование сложнокоординационных двигательных действий с использованием биомеханических и математических методов исследования (на примере тяжелой атлетики). Fan-Sportga, (4), 12–19.

4. Дихтяренко, В. Ф. (1980). Оптимизация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксеров (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Москва.

5. Касымбеков, З. Т. (1988). Оптимальное соотношение нагрузок разной специализированности и направленности на этапах подготовки высококвалифицированных боксеров (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Москва.

6. Лопес, Э. Г. (1979). Исследование эффективности подготовки боксеров к турнирам на последнем этапе подгото-

вительного периода на примере подготовки лучших боксеров Кубы (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Киев.

7. Маткаримов, Р. М. (2020). Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш. Fan-Sportga, (2), 34–39.

8. Васильев, Г. Ф. (1986). Планирование предсоревновательной подготовки спортсменов разной квалификации. Бокс. Ежегодник, 43–45.

9. Киселев, В. А. (1982). Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной работоспособности боксеров на предсоревновательном этапе (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Москва.

10. Никифоров, Ю. Б. (1987). Эффективность тренировки боксеров. Москва: Физкультура и спорт.

11. Шаненков, Ю. М., & Репников, П. Н. (1975). Взаимосвязь спортивных результатов и функциональной подготовленности боксеров. Бокс. Ежегодник, 12–13.

12. Черемисинов, В. Н. (1983). Биохимия: Биохимические основы тренировочной и соревновательной работы боксеров. Лекция для студентов и слушателей ВШТ. Москва: ГЦОЛИФК.



Доктор философии по педагогическим наукам, доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0000-0002-8014-923X

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a002

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Annotatsiya

В статье рассматриваются современные подходы к выявлению перспективных детей на ранних этапах подготовки с учётом морфофункциональных и физических показателей. Обоснована необходимость комплексного подхода к отбору, включающего педагогические, физические и функциональные методы оценки. Показано, что эффективность начального отбора определяется сочетанием врождённых задатков и способностью к обучению в условиях водной среды.

***Ключевые слова**: спортивное плавание, начальный отбор, спортивная ориентация, морфофункциональные показатели, физическая подготовленность, дети, методика отбора.*

Abstract

Maqolada sport suzishida dastlabki saralashning zamonaviy yondashuvlari, bolalarning erta tayyorgarlik bosqichida istiqbolliligini aniqlashda morfofunksional va jismoniy ko‘rsatkichlarni hisobga olish masalalari yoritilgan. Saralash jarayonida pedagogik, jismoniy va funksional baholash usullarini o‘z ichiga olgan kompleks yondashuvning zarurligi asoslab berilgan. Dastlabki saralash samaradorligi tug‘ma qobiliyatlar va suv muhitida o‘rganish qobiliyatining uyg‘unligi bilan belgilanadi.

***Kalit so‘zlar**: sportcha suzish, dastlabki saralash, sportga yo‘naltirish, morfofunktsional ko‘rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik, bolalar, saralash uslubiyati.*

The article examines modern approaches to identifying promising children at the early stages of training, taking into account morph functional and physical indicators. The necessity of a comprehensive approach to selection, including pedagogical, physical, and functional assessment methods, is substantiated. It is shown that the effectiveness of initial selection is determined by the combination of innate abilities and the capacity for learning in an aquatic environment.

***Keywords**: swimming, initial selection, sports orientation, morphofunctional indicators, physical fitness, children, selection methodology.*

Актуальность. Современное спортивное плавание предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсменов уже на ранних этапах их спортивного становления. В связи с этим возрастает значение научно обоснованного начального отбора, направленного на выявление детей, обладающих наибольшим потенциалом для дальнейшего совершенствования [1, 4, 6]. Начальный отбор рассматривается как важнейший элемент системы многолетней подготовки, обеспечивающий рациональное распределение тренировочных ресурсов и повышение эффективности спортивного совершенствования [2, 3, 5].

Целью исследования является обоснование начального отбора в плавании на основе комплексной оценки морфофункциональных и физических показателей.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в условиях спортивной школы № 2 Мирзо-Улугбекского района в период 2024–2025 гг. В исследовании приняли участие дети в возрасте 7–10 лет, находящиеся на этапе начальной подготовки. Общее количество испытуемых составило 30 человек, не имеющих предварительной спортивной специализации.

Организация исследования носила поэтапный характер. На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме начального отбора в спортивном плавании, определялись основные критерии и показатели оценки перспективности детей. На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение за процессом адаптации детей к водной среде и освоением ими начальных навыков плавания. На третьем этапе осуществлялось комплексное тестирование, включающее оценку морфофункциональных и физических показателей.

Для решения поставленных задач в исследовании был использован комплекс методов, включающий анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, функциональные пробы, педагогическое тестирование и наблюдение.

Антропометрические измерения позволили оценить основные морфологические показатели (рост, масса тела, длина конечностей, ширина плечевого пояса). Функциональное состояние организма определялось с помощью измерения жизненной ёмкости лёгких, пробы Руфье и проб с задержкой дыхания.