O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

Так, в передачах мяча на короткие дистанции величина коэффициента вариации составила 5,86%; средняя передача (V=5,21%); длинная (V=6,54%); отбор мяча (V= 7,85%); перехват (V=7,22%); остановка мяча (V=1,72%); ведение (V=1,77%); обводка (V=7,65%); удары по воротам (V=12,50%). Анализируя полученные данные, можно констатировать, что колеблемость результатов измерений в зависимости от величины коэффициента вариации небольшой.(V<0-10%). Исключение составляет технический прием удар по воротам (V=12,50%). Соответственно, у полузащитников (крайний, опорный, центральный) и нападающего величина коэффицета вариации следующая: короткая передача (V=2,18 и 1,84%); средняя (V=1,77 -4,76 %); длинная (V =17,90-20,79%); отбор мяча (V =5,81-4,38%); перехват (V=4,02-13,04%); остановка мяча (V=2,07-3,17%); ведение (V=3,18-1,69%); обводка соперника (V=1,95-2,45%); удары по воротам (V=6,93-12,30%).

Выводы

В системе контроля за подготовленностью футболистов наиболее важным аспектом является контроль уровня соревновательной подготовленности, позволяющий разработать структуру технико-тактической деятельности футболистов разных амплуа.

Наиболее значимыми технических приёмами в процессе соревновательной деятельности для защитников являются:

- короткие и средние передачи мяча, остановка мяча, перехваты

для полузащитников- короткие и длинные передачи мяча, обводка противника, отбор мяча, ведение мяча, удары по воротам;

- для нападающих- обводка, удары по воротам, ведение мяча, остановка мяча.

Методика контроля за соревновательной деятельностью футболистов различного амплуа способствует повышению эффективности управления тренировочным процессом, позитивно сказывается на поведении игроков во время различных игровых ситуаций.

Литература:

1. Годик М.А. Скородумова А.П. Коплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.,
2. Валитов Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: автореф. дис.... канд. пед. наук. – Малаховка, 2005. –24 с.
3. Иванченко Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке. – 6-е изд., стер. – Минск. БГУФК, 2020. – 60 с.
4. Исеев Ш.Т. Технико-тактическая подготовка футболистов. – Т.: 2018. – 235 с.
5. Лисенчук Г.А. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов: автореф. дис.... … д-ра пед. наук. –Киев, 2004. – 37 с.
6. Рымашевский Г.А., Прилуцкий П.М., Василевич А.В., Ковалев В.В. Комплексный контроль подготовленности футболистов. – Минск. БГУФК, 2022. – 131 с.
7. Талипджанов А.И. Аспекты комплексного педагогического контроля в футболе: моногр. – Ташкент. EVRIKA NASHRIYOT–MATBAA UYI, 2024. 211 с.
8. Шамардин В. Характеристика и особенности атакующих действий футбольных команд высокой квалификации //Спортив. вісн. Придніпров'я. – 2011. – № 1. 133-136 с.



Преподаватель
А.А. КАГАРМАНОВА[1]
[1]Ташкентский международный университет финансового менеджмента и технологий
город Ташкент, Узбекистан

КОНТРОЛЬ ВЕСА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ: ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация

Настоящая статья рассматривает важность контроля веса у юных дзюдоистов, а так же возможные методические рекомендации по его осуществлению. Раскроет теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период, поможет осветить основные ошибки и проанализировать встречающиеся на практике осложнения, с которыми сталкиваются в своей повседневной работе тренеры юных дзюдоистов и сами борцы.

Ключевые слова: *весовая категория, утомление, гормональный фон, обезвоживание, сбалансированное питание, выпаривание, восстановление, водный баланс, психологический настрой, высокий результат.*

Annotation

Ушбу мақолада ёш дзюдочиларда вазнни назорат қилишнинг аҳамияти, шунингдек, уни амалга оширишнинг мумкин бўлган усуллари ва тавсиялари кўриб чиқилади. Бу ёш дзюдочиларнинг мусобақа олдидан овқатланиш рационининг назарий асосларини очиб беради, асосий хатоларни ёритиб беради ва ёш дзюдочилар мураббийлари ва курашчиларнинг кундалик фаолиятида дуч келадиган амалиётда учраётган асоратларни таҳлил қилишга ёрдам беради.

Калит сўзлар: *вазн тоифаси, чарчоқ, гормонал даражалар, сувсизланиш, мувозанатли овқатланиш, буғланиш, тикланиш, сув баланси, психологик кайфият, юқори натижа.*

This article examines the importance of weight control in young judokas, as well as possible methods and recommendations for its implementation. It will reveal the theoretical foundations of the diet of young judokas in the pre-competition period, help highlight the main mistakes and analyze the complications encountered in practice that coaches of young judokas and the wrestlers themselves encounter in their daily work.

Key words: *weight category, fatigue, hormonal levels, dehydration, balanced nutrition, evaporation, recovery, water balance, psychological attitude, high results.*

Введение. В целях исполнения постановления Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года № ПП–286 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо», а также повышения популярности дзюдо среди населения как олимпийского вида спорта, совершенствования системы отбора талант-

ливых спортсменов среди молодежи, обеспечения достижения национальными сборными командами страны высоких результатов в престижных спортивных соревнованиях в настоящее время разработана целая система по подготовке спортсменов высокого класса и развития борьбы дзюдо в Республике как приоритетного.

Дзюдо – это не только высокоразвитое боевое искусство, но и спорт, популярность которого в последнее время возросла в разы, особенно благодаря результатам Олимпиады-2024 в Париже, где спортсмены Узбекистана завоевали 3медали, а триумфальное выступление нашей соотечественницы Диеры Келдиёровой стало сенсацией в мире дзюдо. И послужила стимулом к популяризации именно женского дзюдо среди населения Республики.

Несмотря на сравнительные успехи спортсменов сборной команды Узбекистана на международной арене, включая юных спортсменов, в системе подготовки юных борцов в настоящий момент существуют и остаются нерешенными ряд актуальных задач. Основная и самая сложной из них является система предсоревновательной регуляции массы тела, поскольку подросткам приходится существовать в достаточно тяжелых условиях, среди обилия соблазнов и факторов, способствующих нарушению гормонального фона и метаболических процессов. Поскольку подросткам в настоящее время приходится существовать в достаточно тяжелых условиях, среди обилия соблазнов и факторов, способствующих нарушению гормонального фона и метаболических процессов. При всем при этом подростки в силу возраста находятся в состоянии фазы роста, что, требует большого количества питательных веществ для поддержания фазы роста.

В период взросления детского организма, в период гормональных перестроек и интенсивного роста у любого спортсмена существует опасность того, что в момент очередного выброса гормонов роста и половых гормонов может произойти сбой регуляционных процессов и срыв адаптации, что чревато последствиями. Невозможно предугадать на какой стадии в организме юного спортсмена произойдет остановка роста в длину и все потребляемые юниором калории пойдут не на обеспечение пластических процессов, а трансформируются в ненужные жировые отложения из-за бесконтрольного употребления продуктов из разряда быстрого питания и газированные напитки, ставшее панацеей молодежи. У юного спортсмена не достаточно силы воли, которая смогла бы удержать его от употребления вредных для него продуктов, особенно если он отправляется международные соревнования без личного наставника, где он, с одной стороны, чувствует себя достаточно взрослым для принятия некоторых решений, а с другой стороны, обладая психологической незрелостью и отсутствием теоретических знаний по физиологии обменных процессов вообще и может позволить себе употребить в пищу вредные для него и его весовой категории продукты.

Цель настоящей работы – изложить теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период, осветить основные ошибки и проанализировать методику коррекции самых частых ошибок, с которыми сталкиваются в своей повседневной работе тренеры-наставники юных дзюдоистов и сами борцы.

Методы Анализ и обобщение существующей научно-методической литературы и нормативных документов по теме исследования использованы 8 установленных тестовых упражнений направленных на определение физического состояния спортсмена, а так же показатели ЧСС, АД и визуального контроля состояния и выполнения технических элементов для выявления соответствующих проблем.

Рассмотрим основные риск для здоровья при проблемах контроля веса. Удаление в более легкую категорию может давать значительное преимущество, однако это также может привести к негативным последствиям для здоровья юных спортсменов. Резкие колебания веса могут приводить к различным медицинским проблемам, таким как обезвоживание, нарушения электролитного баланса, проблемы с сердечно-сосудистой системой и даже повреждения внутренних органов.

Основными ошибками в сгонке веса спортсменов являются следующие моменты:

1. Изначально нерациональное питание.
2. Непонимание физиологических основ растущего организма.
3. Психологическая незрелость и неумение противостоять соблазнам.
4. Употребление малого количества простой чистой воды.
5. Опора на нерациональные советы тренера, которые основываются прежде всего на личном опыте самого тренера, зачастую не всегда успешном.
6. Применение фармакологических препаратов и медицинских способов для снижения массы тела.

И все эти ошибки зачастую наблюдаются на практике даже не смотря на наличие контроля со стороны тренера-наставника в случае отсутствия достаточного количества у него теоретических знаний в данной сфере, пусть и являющейся для них профессиональной, порой рекомендуя своему подопечному совершенно нерациональные и неправильные советы по регуляции массы тела

Результаты проведенного анкетирования среди кадетов (спортсменов от 15 до 18 лет) по дзюдо показывают, что более половины из них снижают массу

тела перед соревнованиями, из них 54 % составляют юноши и 46 % – девушки. Из тех спортсменов, которые снижают массу тела в предсоревновательный период, 25 % всех спортсменов снижают ее на 6 и более процентов, от исходной, 17 % – на 5 процентов, 12 % – на 4 процента, остальные спортсмены – менее трех процентов.

В настоящее время многие личные тренеры применяют для своих спортсменов метод сгонки веса, которые использовали на своей практике путем применения аэробно-анаэробных нагрузок и голодания с ограничением потребления чистой воды.

Так называемый «жесткий» способ, в этом случае сил для тренировок не остается, то юный спортсмен просто укладывается в кровать, с тем чтобы силы не тратить, но и не пополнять лишними калориями, мотивируя это тем, что их личный опыт в их юниорские годы приносил им результаты при сгонке веса именно таким способом. Непосредственно же перед соревнованиями спортсмена, как и в молодые годы тренера, после контрольного взвешивания для придания сил начинают усиленно кормить белковой пищей: куриным бульоном, отварной курицей и красной икрой, обосновывая это тем, что организму, истощенному в предсоревновательный период голоданием, необходимо восполнить ресурсы путем употребления питательного бульона. Напротив, после голодания и всяческого ограничения в потребляемой пище у спортсмена совершенно отсутствует желание употреблять белковую пищу, для извлечения энергии из которой требуется и время, и большое количество внутренней энергии. Да и ферментные системы, призванные переварить белок не в силах сразу выделить достаточное количество необходимых веществ, что также служит или поводом для отказа от приема пищи спортсменом, или, что еще хуже, он принимает эту пищу, но после вызывает у себя рвоту, с тем чтобы облегчить свое состояние после вынужденного и непривычного переедания.

Отсутствие элементарной физиологической спортивной грамотности в этом, а зачастую и многих других вопросах, свидетельствует о том, что такой подход приводит к полному упадку сил,дезадаптации, а соответственно, и низкому спортивному результату среди спортсменов. В юношеской сборной (борцы до 23-х лет) и среди кадетов (борцы до 18 лет) ситуация осложняется еще и тем, что в эти периоды у молодых спортсменов активны процессы роста как костной, так и мышечной ткани, растут все сосуды, все части тела, что требует, прежде всего пластических ресурсов внутри организма, а вместе с тем – неимоверных усилий, с тем чтобы тренироваться и ограничивать себя в количестве и качестве потребляемой пищи, да еще и в количестве жидкости, даже в воде.

Вот такие рекомендации выдаются спортсменам для сгонки веса:

– снижение калорийности пищи на 15–20 % от привычного;

– снижение употребляемого количества жидкости и воды до 1 литра в день с учетом жидкой пищи;

– ношение сгоночного костюма во время тренировок (плотная ветровка с клееночным покрытием);

– применение слабительных на основе трав;

– применение диуретиков из расчета 2 мг на кг массы тела, в том числе и медикаментозных препаратов (например, фуросемида)

–посещение бани до момента начала выделения пота;

– последний прием пищи не позднее 18 часов;

–употребление в пищу лимона и других цитрусовых, для активации метаболических процессов.

Методы Однако информационные источники анкетирование (самочувствие, сон, настроение), проведенные физических нормативов, тесты замеры показателей восстановления по ЧСС (сердечно-сосудистой системы) и КВ (кровяного давления) а так же визуальная фиксация выполнения технических элементов)

Общая физическая подготовка:

1.Бег на месте (частота движений за10 секунд)
2.Берпи (кол-во раз 10 сек)
3.Отжимание (кол-во раз)
4.Учи-коми на скорость (кол-во 10 сек)

Nage-waza (Наге-вадза) – Техника бросков

5.Сеой-нагэ(кол-во 10 сек)
6.Сеой-нагэ(кол-во 30 сек)
7.Uki-goshi(кол-во 10 сек)
8.Uki-goshi(кол-во 30 сек

Итоги решения и обсуждения. Показали, что при таком подходе происходит нарушение адаптационных процессов, обезвоживание, потеря мышечной массы, не расходуются жировые запасы, нарастает интоксикация, теряются наработанные двигательные навыки, замедляются все психомоторные реакции, появляется заторможенность, снижается скорость реакции и все скоростно-силовые качества спортсмена, нарабатываемые годами, тормозятся, снижается настроение и мотивация на победу, что или приводит к неудачному выступлению на соревнованиях, или значительно снижают его.

Нельзя исключать и психологическое давление. Избыточный акцент на контроль веса может привести к расстройствам пищевого поведения, снижению самооценки и даже депрессии. Среда отборов и соревнований может создавать значительное психологическое давление на юных спортсменов.

Рекомендуется изучить основы спортивной физиологии, по возможности избегать или предупреждать появление самой необходимости снижать массу тела спортсмена перед соревнованиями, дабы не подвер-

гать спортсмена не только спортивному соревновательному стрессу, а также стрессу окислительному, развивающемуся неизбежно, вследствие нарушения течения нормальных обменных процессов Рекомендации, применяемые при сгонке веса у спортсменов в предсоревновательный период, должны быть составлены индивидуально для каждого спортсмена, со знанием его уровня и скорости метаболизма и других индивидуальных особенностей. Однако можно составить индивидуально и дать рекомендации процентной составляющей массы тела, которую необходимо снизить.

При сгонке 5–6 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 12 дней) рекомендуется:

– использовать режим питания для подготовительного периода к сгонке веса и основного периода сгонки веса;

– применять баню в первый день начального этапа и пятый день основного этапа периода сгонки веса;

– проводить тренировочные занятия в сгоночном костюме;

– следить за физиологией выделения организма (по необходимости, при невозможности самостоятельно сходить в туалет и произвести дефекацию в полном объеме);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 4–5 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 10 дней) рекомендуется:

– использовать режим питания для подготовительного периода к сгонке веса и периода сгонки веса, уменьшив калорийность рациона питания;

– применять баню в первый день начального этапа периода сгонки веса;

– проводить тренировочные занятия в сгоночном костюме;

– следить за физиологией выделения организма (при невозможности самостоятельно сходить в туалет и произвести дефекацию в полном объеме);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 3–4 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 9 дней) рекомендуется:

– применение режима питания для подготовительного периода и периода сгонки веса, сокращение калорийности питания;

– использование сгоночного костюма;

– следить за физиологией выделения организма (при невозможности самостоятельно сходить в туалет и произвести дефекацию в полном объеме);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 2–3 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 8 дней) рекомендуется:

– применение режима питания для подготовительного периода и периода сгонки веса, сокращение калорийности питания.

Всем без исключения спортсменам, особенно юным спортсменам, необходимо употребление достаточного количества воды, из расчета 30 мл на кг массы тела, с тем чтобы не замедлять, а наоборот, ускорять метаболические процессы, помогающие сжиганию жировой ткани и профилактике обезвоживания мышечной ткани и потери ею эластичности.

Юному спортсмену всегда должно быть обеспечено достаточное количество сна в хорошо вентилируемом и заранее проветренном помещении.

Калорийность пищи рассчитывается из соотношений базового метаболизма и энергетических затрат, необходимых для выполнения тренировочной работы, но для снижения массы тела специально снижается в предсоревновательный период на 10–15 процентов, за счет исключения из рациона простых углеводов (сахар, хлебобулочные изделия из пшеничной муки, вся выпечка, все кондитерские изделия), животных жиров (сало, животный жир и продукты, приготовленные на нем или его содержащие), копченостей, высококалорийных продуктов типа соусов (майонез), консервированных продуктов и продуктов, содержащих генетически-модифицированные организмы.

И так же не забудем о контроле питания непосредственно перед соревнованиями, после контрольного взвешивания, когда контролирующие органы удостоверились в том, что спортсмен может выступать в данной избранной весовой категории, для обеспечения борца пластическими ресурсами на весь период соревнований необходим рацион, в составе которого будут сложные углеводы (оптимально макаронные изделия или крупяные каши: рис или греча), небольшое количество белков, например отварная куриная грудка, достаточное количество простой чистой воды из расчета 30 мл воды на кг массы тела в сутки.

Итак, подведем итоги: программа по снижению массы тела начинается, примерно за 12–14 дней до соревнований, при этом большое значение уделяется психологической составляющей мероприятий по сгонке веса. Различные способы психологического настроя на снижение необходимого количества массы тела, при этом без потери процентного соотношения мышечной ткани, являются значимыми процедурами в системе мероприятий в предсоревновательный период. Обязательными пунктами психологической настроенности должны быть:

1. Четкая постановка цели.

2. Определение мотивирующих факторов для каждого конкретного спортсмена (для кого-то это будет призовое место, для кого-то – более скромный результат, а для кого-то – само участие в соревнованиях того или иного ранга, например первых международных соревнований, или первых соревнований

после травмы или другого стресса).

3. Визуализация достигнутой желанной цели в момент ее свершения, в настоящем времени.

4. Моделирование ощущений при достижении желаемой цели в момент ее свершения в настоящем времени.

5. Способ «дать слово» третьему лицу или группе лиц о том, что с определенного момента, началом которого является время, с которого принято решение по снижению массы тела, о том, что процесс снижения массы тела будет выполняться спортсменом по всем правилам, задуманным самим спортсменом и его тренером, и по возможности борцом будет достигнут максимальный спортивный результат.

6. Выполнение упражнений и внутренних тренингов по представлению той внутренней работы, по максимальному усвоению всех пищевых продуктов, которые борец употребляет для снижения массы тела, но при этом испытывает насыщение, прирост мышечной массы, повышение распада жировых депо, обеспечение необходимого уровня глюкозы крови и достаточное выведение отработанных продуктов обмена.

Тренировка самого себя в ощущениях сохранения собственного достоинства и чувства гордости и самоуважения за себя и свои действия и за умение держать данное самому себе слово, для достижения обозначенной самому себе цели.

Для достижения запланированного желаемого спортивного результата, дзюдоиста юношеского возраста необходимо запланировать начатьинтегральную подотовку задолго до предстоящего старта. Рекомендуется провести работу среди всех спортсменов и их тренеров. Для того чтобы вырастить и воспитать конвейер высокообразованных, грамотных спортсменов, которые в последствии станут взрослыми успешными специалистами, достигающими высокого спортивного результата.

Заключение. Контроль веса у юных дзюдоистов – важная, но сложная задача. Неправильный подход может привести к серьезным последствиям для здоровья и спортивных результатов. Поэтому необходимо учитывать здоровье спортсменов, а также психологические аспекты. Эффективный контроль веса должен основываться на принципах сбалансированного питания, регулярной физической активности и поддерживающей атмосферы. Адекватное внимание к этим рекомендациям поможет сохранить здоровье и улучшить спортивные достижения юных дзюдоистов.

Литература:

1. Лопатина А.Б “Предсоревновательная регуляция массы тела юных дзюдоистов” Современные наукоемкие технологии-2016г.166 стр.

2. Свищев И.Д. “Дзюдо: методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых”, СпортУниверГрупп- 2004 г. 81 с.

3. Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.Дзюдо «История и практика». Издательский Дом «СК», 2000 г.

4. Пархомович Г.П. “ Основа классического дзюдо” – Пермь: 1993 г. 230 стр.

5. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Феникс- 2006г. – 240с.

6. И.Д.Свищев, С.В.Ерегина. Сравнительный анализ показателей технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов. Дзюдо: Спортивный журнал- М: «Издательский Дом СК», 2003 г. 70-73 стр.

7. Джаппаров Ф.Ф. “Повышение спортивного мастерства-специализация Дзюдо” учебное пособие Ташкент 2023 г.

8. Серебряков В.В., Хушваков Н.Ю. “Спортивная физиология” учебное пособие для студентов направления: Спортивная деятельность, Чирчик – 2023г.



Ўқитувчи
Р.М. ҚУЛМУРОДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ТРИАТЛОНЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИДА МАХСУС ЧИДАМКОРЛИК СИФАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье освещена методика, направленная на развитие выносливости у триатлетов. Методика ориентирована на формирование общей и специальной выносливости в трех основных направлениях триатлона – плавание, езда на велосипеде и бег. Подробно описаны физические и психологические компоненты развития выносливости, организация тренировочного процесса, сезонная подготовка, а также процессы питания и восстановления. Кроме

Annotation

Мазкур мақолада триатлончиларда чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган методика ёритилган. Методика триатлоннинг уч асосий йўналиши – сузиш, велосипед ҳайдаш ва югуришда умумий ҳамда махсус чидамкорликни шакллантиришга қаратилган. Чидамкорликни ривожлантиришнинг жисмоний ва психологик компонентлари, машғулот жараёнини ташкил этиш, мавсумий тайёргарлик, озиқланиш ва тикланиш жараёнлари батафсил баён қилинган. Шунингдек, методиканинг илмий асослари, мониторинг тизими ва индивидуал ёндашув тамойиллари кўриб чиқилган. Методика спорт натижаларини оптималлаштириш ва соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Калит сўзлар. *Триатлон, чидамкорлик, махсус чидамкорлик, умумий чидамкорлик, психологик чидамкорлик, машғулот методикаси, сузиш, велосипед, югуриш, спорт салоҳияти, мониторинг.*




UZBEKISTAN













