

Организация тренировочного процесса в группах по художественной гимнастике

Мехрангиз Фахриддин кизи Юсупова
Бухарский Международный университет
Махмуд Мухаммедович Тураев
БухГУ

Аннотация: Процесс тренерской работы можно описать как планирование того, что вы собираетесь делать, выполнение планов и затем подведение итогов сделанного. Этот процесс планирования - выполнения - анализа в работе тренера является циклическим, он повторяется вновь и вновь. Тренировочный процесс - это комплексная и системная программа подготовки спортсменов. Если вам необходимо подтянуть свою технику, индивидуальное мастерство, чтобы наверстать упущенную базу или повысить свою игровую конкурентоспособность, вам нужен этот формат. Программа составляется персонально под игрока. Тренировочный процесс включает в себя техническую, физическую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку.

Ключевые слова: тренировочный процесс, системная программа, подготовка спортсменов, техника спортсмена, физическая подготовка

Organization of the training process in rhythmic gymnastics groups

Mehrangiz Fakhriddin kizi Yusupova
Bukhara International University
Makhmud Mukhammedovich Turaev
Bukhara State University

Abstract: The process of coaching can be described as planning what you are going to do, implementing plans and then summing up what has been done. This process of planning - implementing - analyzing in the work of a coach is cyclical, it is repeated again and again. The training process is a comprehensive and systematic program for preparing athletes. If you need to improve your technique, individual skills in order to catch up on a lost base or increase your competitiveness in the game, you need this format. The program is made personally for the player. The training process includes technical, physical, tactical, psychological, theoretical training.

Keywords: training process, systemic program, training of athletes, athlete's technique, physical training

Тренировочный процесс - это комплексная и системная программа подготовки спортсменов. Если вам необходимо подтянуть свою технику, индивидуальное мастерство, чтобы наверстать упущенную базу или повысить свою игровую конкурентоспособность, вам нужен этот формат. Программа составляется персонально под игрока. Тренировочный процесс включает в себя техническую, физическую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку. Наши тренеры работают над гармоничным развитием ребенка во всех видах подготовки, соблюдением возрастных периодов развития организма ребенка. Тренировочные эффекты - ответные реакции организма (кратковременные, среднесрочные, долговременные) в ходе процесса адаптации к тренировочным нагрузкам. Каждая отдельно взятая тренировка, сумма нескольких тренировок (микроцикл), сумма нескольких микроциклов и т.д.

Тренировка - это систематический процесс, целью которого является совершенствование физической формы спортсмена в избранном виде деятельности. Это длительный поступательный процесс, который учитывает индивидуальные потребности и способности спортсмена. В тренировочных программах упражнения и практические занятия используются для развития тех качеств, которые требуются для долгосрочного развития спортсмена.

Сам процесс тренировки можно планировать, поскольку тренировка следует определенным принципам. Прежде чем тренер сможет готовить эффективные долгосрочные программы, ему следует полностью понять эти принципы подготовки. Тремя наиболее важными из этих принципов являются следующие:

- Принцип перегрузки
- Принцип обратимости
- Принцип специфичности

Принцип перегрузки (адаптации)

Человеческое тело состоит из миллионов крошечных живых клеток. Каждый вид или группа клеток выполняют различную функцию. Все клетки обладают способностью адаптироваться к тому, что происходит с организмом. Этот процесс адаптации происходит в организме постоянно. Происходит адаптация к тренировке и в легкой атлетике.

Тренировочная нагрузка - это работа или упражнение, выполняемое спортсменом во время тренировочного занятия. Когда физическая форма спортсмена получает вызов в виде новой тренировочной нагрузки, то организм на нее реагирует. Такая реакция организма представляет собой адаптацию к

раздражителю, которым является тренировочная нагрузка. Первоначальная реакция - это усталость. Когда нагрузка прекращается, начинается процесс восстановления от усталости и адаптации к тренировочной нагрузке.

Восстановление и адаптация возвращают спортсмена не просто к первоначальному уровню, но переводят его на новый, более высокий уровень. Такой более высокий уровень спортивной формы достигается за счет гиперкомпенсации к первоначальной тренировочной нагрузке. Итак, перегрузка вызывает усталость, а восстановление и адаптация позволяют организму за счет гиперкомпенсации переходить к более высоким уровням физической готовности.

Способность организма адаптироваться к тренировочным нагрузкам и сверхкомпенсироваться при восстановлении объясняет то, какое действие оказывает тренировка. Если тренировочная нагрузка недостаточна, гиперкомпенсация недостаточна, или ее нет вообще. Слишком большая нагрузка вызовет у спортсмена проблемы с восстановлением, и он может даже не вернуться к начальной форме. Такое состояние появляется, если спортсмен перетренируется.

Принцип обратимости - «Не используя, потеряешь»

Если спортсмен не занимается тренировками регулярно, то нагрузки нет, и у организма нет необходимости адаптироваться. Это показано на иллюстрации принципа перегрузки, где уровень физической формы медленно возвращается к первоначальным параметрам. Чтобы тренировка была эффективной, тренер должен понимать взаимоотношения между адаптацией, принципом перегрузки и принципом обратимости. Улучшение спортивной формы наступает в качестве прямого следствия правильных взаимоотношений между нагрузкой и восстановлением.

Термин «нарастающая перегрузка» используется для пояснения того, что повышающиеся уровни нагрузки приведут через рост адаптации и гиперкомпенсации к более высоким уровням физической формы. Повышение уровней нагрузки включает в себя увеличенное число повторений, более быстрые повторения, сокращение времени на восстановление и более тяжелый поднимаемый вес.

Когда тренер постоянно применяет в отношении спортсмена одинаковую тренировочную нагрузку, то вначале форма спортсмена улучшится - до определенного уровня, а затем спортсмен на этом уровне и останется. Как только организм адаптируется к определенной тренировочной нагрузке, адаптация прекращается. Подобным же образом, если тренировочные нагрузки происходят слишком редко, то уровень спортивной формы спортсмена будет постоянно

возвращаться к первоначальному уровню. Слишком редкая нагрузка улучшит спортивную форму лишь ненадолго - или вообще не улучшит.

Мы уже знаем, что разные тренировочные нагрузки по-разному воздействуют на восстановление спортсмена. Чрезмерная тренировочная нагрузка вызывает неполную адаптацию, и у спортсмена возникнут проблемы с восстановлением от стимулирующего воздействия тренировки. Подобные проблемы с восстановлением имеют тенденцию к накоплению. Это происходит, если нагрузка все время слишком велика или производится слишком часто. Снижение спортивных результатов, вызванное неполной адаптацией, является одним из наиболее очевидных симптомов перетренированности спортсмена. В такой ситуации тренеру нужно дать спортсмену время на должное восстановление; он должен оценить и сократить тренировочные нагрузки.

Соотношение нагрузки с восстановлением называется периодичностью тренировок или тренировочным коэффициентом. Определение правильного тренировочного коэффициента спортсмена является для тренера одним из способов достижения оптимальных уровней повышения как спортивной формы, так и спортивных результатов. У юного спортсмена соотношение может составлять 1:4, что означает 1 единицу нагрузки на 4 единицы восстановления. Взрослому опытному спортсмену может потребоваться соотношение 1:2 или 1:1, чтобы добиваться постоянного улучшения спортивной формы. В принципе, восстановление не обязательно должно состоять из полного отдыха: это может быть более легкая или простая тренировочная нагрузка. Такой подход можно увидеть в весьма удачной тренерской философии в отношении спортсмена с тренировочным стажем более 10 лет, где чередуются напряженные и легкие дни, а также напряженные и легкие недели. Более молодые спортсмены могут хорошо отреагировать на формат «тяжело / легко / легко», или им может потребоваться еще более легкая нагрузка.

Специально отводить и планировать время на восстановление при подготовке спортсмена крайне важно, однако время - не единственный фактор, который может помочь в восстановлении. Для оказания активной и позитивной помощи в процессе восстановления можно много еще сделать. Тем самым вы обеспечите готовность спортсмена к оптимизации положительных результатов любой тренировки. Проще говоря, это означает, что отводя в планах время на восстановление, вы принесете спортсмену пользу в четырех направлениях. Во-первых, его результаты при одной и той же тренировке будут лучше; во-вторых, он сможет совершенствоваться в плане тренировки более быстрыми темпами, поскольку и результаты, и способность тренироваться улучшатся; в-третьих, он фактически начнет приучаться к процессу адаптации, так как клетки будут

реагировать на объем, интенсивность и частоту тренировок и быстрее, и сильнее; и, наконец, он будет менее восприимчив к травмам и болезням.

Тренеру всегда нужно помнить: как только спортсмен закончил тренировку, его организм начинает восстанавливаться, и только в этот момент начинается воздействие от тренировки. Поскольку у большинства спортсменов адаптация происходит через восстановление, цель вашей тренировочной программы должна заключаться в оптимизации восстановления. Иными словами, вместо «восстановления для того, чтобы тренироваться» - как это бывает у многих тренеров и спортсменов, нужно «тренироваться, чтобы восстанавливаться». Это важное различие в объектах внимания, а не каламбур. Спортсмены, которые «восстанавливаются, чтобы тренироваться», упор делают только на занятия, а отдых в лучшем случае рассматривается ими как необходимое зло. Такие спортсмены застряли на представлении о том, что если просто потренируешься, то этого хватит, чтобы улучшить результаты, а мы уже видели, что это не так. Но если «тренируешься, чтобы восстановиться», каждая тренировка рассматривается в контексте возможностей для восстановления, которые следуют за ней. Тренировку для восстановления нельзя путать со снижением объема тренировок. Вместо этого такие спортсмены создают возможность для сбалансированности тренировки, отдыха и восстановления, от чего их подготовка становится более эффективной.

Принцип специфичности

Принцип специфичности указывает на то, что специфический характер тренировочной нагрузки вызывает специфическую реакцию и адаптацию. Тренировочная нагрузка должна быть особой в зависимости от отдельного спортсмена и от требований соответствующего вида или видов. Это становится очевидным при сравнении требований таких видов, как марафон и толкание ядра. Менее очевидным - но не менее важным - этот постулат становится при планировании тренировок спортсмена, специализирующегося в беге на 200м в сравнении с бегом на 400м. Или это могут быть 100м с барьерами в сравнении с 400м с барьерами.

В долгосрочном плане общая подготовка всегда должна предшествовать специальной. Общая тренировка готовит спортсмена к тому, чтобы он смог вынести нагрузку специфической тренировки. Объем общей тренировки определяет допустимый для спортсмена объем специальной тренировки. Чем больше объем общей тренировки в базовой подготовке спортсмена, тем больше его возможности в плане специальной подготовки.

Почему тренировка оказывается эффективной

Человек купил дом с большим садом. И хотя раньше он никогда садоводством не занимался, его настолько воодушевили плодоносящие сады и

огороды вокруг него, что он тоже решил посадить овощи. В первую же субботу после переезда почти шесть часов он вскапывал грядки. Вечером, лежа перед телевизором без сил, он заметил болезненные волдыри на руках, и некоторые из них лопнули. На следующий день у него болели все мышцы. Он и сам это понял, и большинство из тех, с кем он поговорил, считали, что он перестарался. Через неделю организм у него восстановился, но руки еще не зажили.

Если мы занимаемся какой-то деятельностью в большем объеме, или она отличается от того, чем мы обычно занимаемся, то в результате наступает перегрузка. Если она слишком велика - как в случае с нашим увлекшимся садовником - у клеток тела нет времени на адаптацию. Поэтому именно отдых или восстановление после перегрузки дают клеткам время на адаптацию к тому, что мы от них требуем, и именно адаптация к перегрузке увеличивает нашу способность справиться с делом. Проще говоря, адаптация клеток позволяет нам улучшить свою физическую форму.

Но вернемся к садовнику. Он заметил общую реакцию на то, что он сделал, то есть мышечную усталость к вечеру и болезненные ощущения назавтра и в последующие дни. Он также отметил совершенно специфическую реакцию - болезненные волдыри на руках. Поэтому можно сказать, что за любой перегрузкой следует общая и специфическая реакция.

На следующей неделе он общался со многими людьми. Знакомый тренер по легкой атлетике предложил ему другой подход к садовым работам. Он предложил в следующий раз, когда надо будет копать что-нибудь, то делать это только на протяжении 30 минут. Так он и поступил. И вот в этот вечер руки у него лишь немного покраснели, он чувствовал небольшую усталость. Когда на следующий день он проснулся, то мышцы были несколько одеревенелыми, но красноты на руках уже не было. Через три дня у него был выходной и, как и советовал тренер, он опять копал лишь 30 минут. И опять-таки на следующий день он полностью восстановился. Его клетки успешно адаптировались к работе.

Его новый «тренер-садовод» посоветовал работать с лопатой регулярно, раз в три-четыре дня. С его помощью он обнаружил, что может постепенно увеличивать время работы, по-этому начал варьировать время - от минимум 20 минут до гораздо больших отрезков времени. Через несколько недель он уже был в состоянии заниматься огородом гораздо чаще, причем до полутора часов, не чувствуя излишней усталости в мышцах и не натирая волдыри. Надо сказать, что руки у него загрубели, на них появились мозоли от лопаты, а общее состояние здоровья улучшилось.

Из всего этого садовод извлек следующий урок: то, сколько он копал - по объему работы и по ее продолжительности; то, сколько усилий он в это вкладывал, интенсивность и регулярность определяли его самочувствие после

этих занятий. При подходящем сочетании объема, интенсивности, регулярности и восстановления клетки его тела смогли продолжить адаптацию к его работе, и садовником он стал хорошим. Этот рассказ четко иллюстрирует то, почему тренировки улучшают спортивную форму - почему они оказываются эффективными.

В итоговом заключении можно сказать, что процесс тренерской работы можно описать как планирование того, что вы собираетесь делать, выполнение планов и затем подведение итогов сделанного. Этот процесс планирования - выполнения - анализа в работе тренера является цикличным, он повторяется вновь и вновь.

Использованная литература

1. Тураев, М. М. (2022). Оздоровительная физическая культура её основы и инновационные технологии. *Science and Education*, 3(4), 1102-1108.
2. Тураев, М. М. Образование и воспитание в сфере физической культуры-особенности повышения эффективности использования национальных ценностей. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 8(8).
3. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
4. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. *Science and Education*, 5(2), 335-340.
5. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. *Science and Education*, 5(1), 332-337.
6. Тураев, М. М., Баймурадов, Р. С., & Файзиев, Я. З. (2020). Интерактивные методы физического воспитания в вузах. *Педагогическое образование и наука*, (3), 132-135.
7. Хамраев, И. Т., Курбанов, Д. И., & Тураев, М. М. (2021). Принципы современной педагогической подготовки. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 899-907.
8. Тураев, М. М. (2021). Методы преподавания физического образования и их важные аспекты. *Проблемы науки*, (2 (61)), 35-37.
9. Тураев, М. М. (2021). Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. *Вестник науки и образования*, (5-3 (118)), 99-102.

10. MM Turaev, BJ Boltayeva, SJ Razokova. The importace of phisical education and phisical culture at schools. Вестник науки и образования 1 (2-2 (122)), 34-37
11. Тураев, М. М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие, 1(1), 220.
12. Тураев, М. М. Методы преподавания социального образования и их важные аспекты. Проблемы науки, 35-37.
13. Маъмуров, Б. Б., & Тураев, М. М. (2023). Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. In Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики (pp. 134-142).
14. Тураев, М. М. (2022, November). Организация проектных технологий на уроках физической культуры: 10.53885/edinres. 2022.61. 66.124 Тураев Махмуд Мухамедович Бухарский государственный университет, преподаватель. In Научно-практическая конференция (pp. 975-978).
15. Баймурадов, Р. С., Файзиев, Я. З., & Тураев, М. М. (2019). Психологический анализ личности спортсмена. Педагогическое образование и наука, (6), 144-148.
16. Тураев, М. М. (2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. Science and Education, 5(2), 335-340.
17. MM Тураев, ЭЮ Исломов. Организация и проведение оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Физическая культура. Рекреация. Спорт, 470-476
18. Тураев, М. М. (2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. Science and Education, 5(1), 332-337.
19. М Тураев. Important factors for the organization of medical groups in physical education. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 8 (8)
20. М Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Центр научных публикаций (buxdu. Uz) 7 (7)
21. М Тураев. Actual problems of teaching physical education at school. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 23 (23)
22. MM Turayev, BJQ Boltayeva. Og'ma xulq-atvor o'rganish mahsuli sifatida. Science and Education 3 (4), 1694-1701
23. MM Тураев. Теория и методика физической культуры. Вестник Бухарского государственного университета 1, 1 - 276
24. MM Тураев. Actual Problems of Teaching Physical Education at School Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences 1 ...

25. ММ Тураев. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий. Вестник науки и образования 15, 118
26. ММ Тураев. Манипуляционное управление спортсменов легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. Science and Education 5 (3), 445-450
27. ММ Тураев. Теоретические базы знаний спортивного комплекса по направлению легкой атлетики. Science and Education 5 (4), 291-297
28. ММ Тураев. Акт и понятий теории, форма и строение материи спортивной гимнастики. Science and Education 5 (9), 263-268
29. ММ Тураев. Методика и приёмы обучения к достижению цели в процессе тренировки лёгкой атлетики. Science and Education 5 (7), 133-139
30. ММ Тураев. Технология обучения учеников общеобразовательной школы и спортивная подготовка по спортивной гимнастике. Science and Education 5 (7), 126-132