

**SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING MASHG‘ULOT
YUKLAMALARINING TAHLILI**

ANALYSIS OF TRAINING LOADS FOR KICKBOXING PARTICIPANTS

**АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЗАНИМАЮЩИХСЯ
КИКБОКСИНГОМ**



ALFRAGANUS UNIVERSITY Sport faoliyati kafedrası o‘qituvchisi

Yulchiyev Farruh Fozilovich

e-mail:farruh_sport_kikboks@gmail.com , ORCID:0009-0002-8626-3401

Annotatsiya

Maqolada kikkoksing sport turida yuklamalarni optimallashtirish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarning natijalari va adabiyotlar tahlili keltirilgan. Shuningdek, kikkoksing sport turida texnik harakatlarni bajarish hamda ularni takomillashtirish bo'yicha samarali usullarning qiyosiy tahlili keltirilgan. Ma'lumotlar tahlili mashg'ulot usullarini tanlashda murabbiylar va sportchilar uchun foydali bo'ladi.

Kalit so'zlar: kikkoksing, quvvat yuklari, harakat texnikasini takomillashtirish.

Аннотация

В статье приведены результаты исследований по анализу литературы по проблеме оптимизации тренировочных нагрузок спортсменов занимающиеся кикбоксингом. Проведан сравнительный анализ эффективных методов по совершенствованию ударной техники. Данный анализ будет полезен тренерам и спортсменам при выборе тренировочных методов.

Ключевые слова: кикбоксинг, силовые нагрузки, совершенствования техники движений.

Abstract

The article presents the results of research on the analysis of literature on the problem of optimizing the training loads of athletes involved in kickboxing. A comparative analysis of effective methods for improving striking technology has been carried out. The analysis will be useful for coaches and athletes when choosing training methods.

Keywords: kickboxing, power loads, improving movement techniques.

Введение

Условия жизнедеятельности предъявляют особые требования к интеллектуальной и физической подготовленности человека. Значительное число подростков физически не готово к взаимодействию с меняющейся социальнообразовательной средой и не может приспособиться к реалиям жизни. В настоящее время повышаются требования к двигательной активности населения и к занятиям массовыми видами спорта. Специалисты в области физической культуры и спорта, а также ученые и практики направили все усилия на совершенствование национальной системы физического воспитания в Узбекистане, а также на развитие отдельных видов спорта, включая и физическую подготовку кикбоксеров.

Кикбоксинг – контактный вид спорта, кулачный бой, в котором спортсмены по определенным правилам наносят друг другу удары кулаками и ногами в специальных перчатках. Бой длится до 3 раундов под контролем судьи на ринге (рефери). Победителем становится спортсмен, сумевший сбить соперника с ног на 10 секунд (нокаут) или если соперник получил травму, исключающую возможность дальнейшего ведения боя (технический нокаут). Если после установленного количества раундов победитель не был определен, то он выявляется оценками судей.

Ведущие тренеры и спортсмены мира в различных видах спорта заняты поисками таких средств и методов тренировки, которые лучшим способом позволили бы решать задачи, исходящие из особенностей специфики каждого вида спорта, направленных одновременно на развитие физических качеств и совершенствование техникотактических способностей спортсменов.

Нагрузка в кикбоксинге – это смена аэробной и анаэробной нагрузки. Именно такое чередование позволяет воспитать в спортсмене необходимую выносливость и взрывную силу. Большое внимание в кикбоксинге уделяется силовым нагрузкам, необходимым для 290 максимально мощного удара, способного отправить противника в нокаут. Подготовка спортсмена, это плановый, хорошо организованный процесс. Работа без ясно поставленной цели, без знания своих возможностей и учета целенаправленных воздействий разнообразных тренировочных средств просто бессмысленна.

Тренировка кикбоксера строится на основе дидактических принципов, т.е. положений, отражающих общие закономерности процесса. Принципы указывают, образно говоря, как и куда идти: непрерывность, постепенность, систематичность, повторность, прочность, доступность, всесторонность, сознательность, активность, наглядность, научность, последовательность, индивидуальность и т.д.

Непрерывность тренировочного процесса по сути означает постоянную, нацеленную на решение запланированных задач работу, то есть - исключение перерывов в процессе, обеспечение преемственности тренировочных задач и условий для всестороннего спортивного роста.

Постепенность повышения требований указывает на постоянное нарастание объема и интенсивность нагрузок, выполнение все более сложных заданий в соответствии с повышением мастерства и подготовленности занимающихся.

К главным составляющим учебного процесса и тренировки относятся: содержание обучения (через соответствующие предметы и виды учебной работы); методы и способы обучения; формы и средства обучения

Цель исследования. Изучить эффективные методы совершенствования ударных техник и определить оптимальный объем интенсивных нагрузок.

Методы исследования. В качестве методов исследования был выбран анализ научно-методической литературы по проблеме оптимизации тренировочных нагрузок спортсменов занимающиеся кикбоксингом.

Результаты исследования и их обсуждение

Построение тренировки включает в себя множество различных компонентов. В общем виде их можно свести к двум: содержанию тренировки и ее структуре. Содержание тренировки отражается в составе тренировочных средств. Под структурой тренировки подразумевается устойчивый порядок объединения ее компонентов, их закономерное соотношение друг с другом и последовательность.

Предлагается говорить о тех типах принципиально отличных по организации и содержанию тренировочных занятий: обучающие, совершенствующие и развивающие. Последнее время все больший вес и значимость в методике спортивной тренировки обретают формы построения работы. Формы тренировки: общеразвивающая, тактическая и т.д.

Самым распространенным методом, т.е. совокупность способов выполнения определенной работы, тренировке в кикбоксинге является тот, в котором упражнения выполняются по двух минутным раундам с минутными перерывами между ними – «метод

трехминутных раундов» проводятся только в финалах. Он позволяет выработать у кикбоксера «чувство раунда», характерное для соревновательного поединка. Применяя этот метод, кикбоксер научится определять продолжительность раунда и в соответствии с этим рассчитывать свои силы.

Из наиболее распространенных методов тренировки, применяемых в кикбоксинге, кроме уже отмеченного, можно выделить такие как: круговой, интервальный и равномерный.

Круговая тренировка – разновидность воздействия разнообразной работы. За один круг кикбоксеры проходят несколько станций, работая одинаковое количество времени на них и придерживаясь одинаковых временных интервалов отдыха между станционными работами.

Интервальный метод применяется для развития скоростной и специальной выносливости. Значительное место отводится соревновательному методу. Он лучше других позволяет моделировать соревновательные нагрузки в тренировке. Этот метод предполагает введение в тренировку чисто соревновательных упражнений – вольных боев, спарингов, т.е. боя полностью соответствующего соревновательному по напряжению и организации, а также самих соревнований.

Все тренировки можно разделить на общего и специального характера «Общее» предусматривает самое широкое использование средств и методов для всестороннего физического и психического развития спортсменов. «Специальное» же отбирает из всей суммы этих средств и методов только те, которые развивают спортсмена с учетом специфики того или иного вида спорта. Во всех случаях спортивной тренировки «общее» и «специальное» должны находиться в тесной связи, взаимно обуславливать друг друга. Но соотношение этих понятий в различные периоды тренировки должно быть разным.

Список Использованной Литературы

1. Агафонов, А. И. Биомеханический анализ техники ударов ногами кикбоксеров различных квалификационных групп / А. И. Агафонов // Фундаментальные исследования. - №10, 2013. - С. 20-34.

2. Бальсевич, В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 5. - С. 57-62.

3. Белых, С. И. Методика повышения мастерства кикбоксера посредством развития гибкости / С.И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.]; М-во образования и науки Украины, Харьков, гос. акад. дизайна и искусств (Харьков, худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2006. - № 3. - С. 3-12.

4. Головихин, Е. В. Программные требования для образовательных учреждений по кикбоксингу: Учебная программа / Е. В. Головихин. — М: Академический проект, 2009. - С. 68-75.

5. Куликов А. Кикбоксинг: принципы и практика. - М. : Гранд-Фаир, 2004. - 317 с.