

ПОНЯТИЯ УСТАЛОСТИ И УСТАЛОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Азизов Мохаммад Азамович

Коканский государственный педагогический институт

Старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр.

Электронная почта: muhammadazizov@gmail.com

Аннотация:

Термин перетренированность (перетренированность) используется для обозначения общего симптоматического синдрома, включающего физиологические и психологические проявления.

Ключевые слова: Депрессия, двигательный аппарат, нервная система, спорт, травмы, плавание, велоспорт, троеборье, гребля, лыжи, биатлон.

Перенапряжение — хронический синдром, при котором системная функция нарушается в результате стресса, эмоциональной нестабильности, снижения концентрации внимания, раздражительности и агрессии. Депрессия, низкая самооценка, повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям, боязнь соревнований, нежелание участвовать в тренировках и соревнованиях — типичные симптомы эмоционального выгорания. Усталость — это нарушение баланса между специфическими и неспецифическими стрессорами и негативными процессами. спортивные травмы, депрессия, проявляющаяся вместе с повышенной восприимчивостью к инфекциям он может. Перенапряжение - патологическое состояние, проявляющееся в нарушении достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной подготовленности, оптимального соотношения между корой головного мозга и основными отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами (Макарова, 2003). Перенапряжение широко распространено в современном спорте: не менее 70% спортсменов высокого класса, специализирующихся в видах спорта на выносливость, в своей спортивной карьере сталкивались с перенапряжением (В.П.Платонов, 1975)., от 10 до 20% высококвалифицированных спортсменов



в любой момент времени испытывают выгорание. Особенно у спортсменов, которые тренируются по 4-6 часов каждый день в течение многих месяцев, т. е. в плавании, велоспорте, триатлоне, гребле, лыжном спорте, биатлоне, часто быстро развивается экстремальная утомляемость.

Проявление чрезмерной утомляемости связано с интенсификацией тренировочного процесса и повышением мастерства спортсменов. Перенапряжение у спортсменов проявляется снижением работоспособности, быстрой утомляемостью, раздражительностью, нарушением сна, астенией, иногда депрессией, сердечным дискомфортом, головной болью, повышением или снижением АД.

Перетренированность обычно связана с тренировками опытных спортсменов, которые находятся вблизи или на верхнем пределе своих функциональных возможностей.

Однако этот процесс происходит и у юных спортсменов, находящихся на втором и третьем этапах многолетней подготовки. Обязательная подготовка к соревнованиям с чрезмерно узкой специализацией, высокими тренировочными и соревновательными нагрузками - это дается юным спортсменам сложнее, чем взрослым, и вызывает нарушение естественного развития юного организма. Результат следующий теряют перспективу развития и часто уходят из спорта по состоянию здоровья случаи наблюдаются.

Перегрузки в подростковом возрасте приводят к перетренированности юных спортсменов по сравнению с опытными спортсменами, хорошо приспособленными к тяжелым тренировкам. Стресс в подростковом возрасте значительно ослабляет защитные свойства организма и увеличивает риск его возникновения в будущем (В.П.Платонов, 2013).

Следует отметить, что основные факторы перенапряжения тесно связаны со спецификой вида спорта и основным направлением тренировочного процесса. В различных видах спорта экстремальное утомление проявляется в отношении функциональных систем, которые использовались длительное время. Соответственно утомление, например, у бегунов на короткие дистанции и марафонцев проявляется в разных



морфофункциональных и психических характеристиках. Однако во всех случаях основным критерием является снижение работоспособности во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Пол спортсмена также влияет на степень перенапряжения. Нарушение гармонии вследствие перенапряжения у мужчин проявляется нейровегетативными изменениями в 80% случаев и гормональными изменениями в 20%.

У женщин нейровегетативные и гормональные изменения наблюдаются в равной степени.

Чрезмерная утомляемость у женщин может проявляться по-разному, от неясных нарушений гормональной системы до постоянных нарушений менструального цикла. Женщины менее склонны к истощению, чем мужчины, из-за дисфункции сердца. Однако женщины более склонны к психическим заболеваниям – тревожности, что постепенно приводит к потере уверенности в себе. Для них также характерна психическая тревожность, проявляющаяся чрезмерной раздражительностью, возбуждением, нарушением координации, снижением продуктивности.

имеют одинаковое мнение о трактовке понятия «чрезмерная утомляемость». На практике это понятие предлагается разделить на положительное и отрицательное. В результате положительных (кратковременных) больших нагрузок проявляется в снижении работоспособности и возможностей различных систем организма. Это состояние является естественной частью спортивной тренировки, способствует возникновению суперкомпенсации и не требует длительного восстановления, оцениваемого в 1-2 недели. Негативное (длительное) проявляется отсутствием необходимых условий для восстановления, при выполнении длительно высоких нагрузок, нерациональном режиме труда и отдыха.

Перенапряжение является патологическим состоянием, вызванным перегрузками, алогично построенной тренировочной и соревновательной деятельностью, различными негативными факторами внешней среды и уж точно не имеет ничего общего с естественным состоянием современного спорта. Некоторые специалисты также указывают на нецелесообразность использования термина «чрезмерное утомление» в отношении интенсивных



тренировок, которые рационализируются глубоким утомлением, снижением работоспособности и длительным восстановительным периодом, приравненным к сверхурочным работам).

Переутомление - это состояние, возникающее в результате нерационального режима труда и отдыха, и может пониматься как сумма последовательных перегрузок в невозстановительных состояниях. Это проявляется в ухудшении настроения, снижении работоспособности, замедлении восстановительных реакций, снижении качественных характеристик двигательных движений и др., но не связано с развитием патологических процессов. При внесении необходимых изменений в тренировочный процесс и образ жизни спортсмена негативные явления, связанные с утомлением, можно устранить за 2-3 недели. Кроме того, в ряде случаев состояние утомления может быть дополнительным стимулом для мобилизации латентных функциональных резервов и развития отсроченных результатов тренировки (В.П.Платонов, 2013).

Разницу между утомлением и перенапряжением можно определить по продолжительности восстановления после интенсивных упражнений. Если продолжительность выздоровления не превышает 2 недель и не сопровождается неприятными психологическими проявлениями, то для здоровья это не опасно. Если период снижения работоспособности и других негативных симптомов затягивается на несколько месяцев, то нам грозит состояние крайнего истощения.

Есть тонкая грань между переутомлением и перенапряжением узкой. Есть много факторов, которые приводят к этим состояниям, и это не всегда связано с объемом и интенсивностью тренировок, и можно отметить, что симптомы, которые появляются у спортсменов, различны. Некоторые специалисты различают функциональную и нефункциональную усталость. различие. Функциональная возникает в результате перегрузки, но не сопровождается снижением работоспособности, задержкой восстановительных реакций, длительным сохранением физиологических, биохимических и психологических признаков утомления.

Нефункциональное – спортсмен подвергался чрезмерному воздействию в течение достаточно долгого времени и результат суммарного действия нерациональных нагрузок. Хотя этот вид утомления является основным



показателем чрезмерного утомления, он связан со снижением работоспособности, негативными физиологическими и психологическими проявлениями, гормональными нарушениями.

В группе понятий, связанных с нагрузкой и утомлением, готовностью и конкурентоспособностью в процессе тренировки и соревнований, необходимо описать понятие «усталость» для построения самостоятельного интерпретируемого моста (истощения). В отличие от перетренированности, в основе которой лежит постоянное физическое утомление, утомление в основном связано с эмоционально-психическим состоянием спортсмена, кроме того, утомление не сопровождается нарушением физического состояния. Устранение причин, приводящих к утомлению (усталости), является важным фактором повышения работоспособности, оптимизации режима труда и отдыха, эффективного планирования рабочих нагрузок и, как следствие, повышения качества тренировочного процесса и предупреждения перенапряжения.

LIST OF REFERENCES

1. Nazirjonovich K. Z., Farrukh T. METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN ORDER TO PREPARE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY //Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 23-32.
2. Nazirjonovich K. Z., Abdukhamidovich M. I. THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 1. – С. 15-19.
3. Akramovich T. A., Nazirjonovich K. Z. IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 1. – С. 10-14.
4. Yakubjonova F.I., Umarova Z. U., Mo‘yudinov SH.M. "JISMONIY MASHQLAR ORQALI TENNISCHILARNING CHAQQONLIK SIFATLARINI



RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI." International scientific and practical conference the time of scientific Progress: (2022): 50-55.

5. Yakubjonova F. I., Axmedov U. U., Mo'yudinov SH.M. "JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING PEDAGOGIK MAHORATI OSHIRISH OMILLARI." International scientific and practical conference "the time of scientific Progress: (2022): 56-61.

6. Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna, Azizov Muhammadjon Azamovich, Aminov Batir Umidovich. "METHODS OF EDUCATION OF ENDURANCE IN BASKETBALL PLAYERS OF SENIOR SCHOOL AGE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.10 (2022): 105-109.

7. Шодиев Эргашали, Ирматов Шавкат, Якубжонова Ферузахон. "Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish." Общество и инновации 2.2/S (2021): 683-687.

8. Yakubjonov I. A., Yakubjonova F. I., Azizov M. A. "INSON ORGANIZMINI RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI."

International conference: problems and scientific Solutions. (2022): 124-130.

9. Якубжонов И.А., Муйдинов И.А., Хамракулов Т.Т. "ЭФФЕКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ РАЗВИТИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ." International scientific conference "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (2022): 93-98.

10. Муйдинов И. А., Хамракулов Т.Т., Якубжонова Ф. И. "СПОРТИВНОЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ." International scientific conference "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (2022): 99-105.

11. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich. "Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education." The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research 3.02 (2021): 21-23.

12. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich, Azizov Mukhammadjon Azamovich, Muydinov Iqboljon Abdukhamidovich. "THE BENEFITS OF TABLE TENNIS ON THE DEVELOPMENT OF THE CHILD'S BODY." INTERNATIONAL



JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 5-8.

13. Якубжонов И., М.Азизов, Ф.Якубжонова. "РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ." Educational Research in Universal Sciences 1.3 (2022): 170-173.

14. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich 1, Umarov Abdusamat Abdumalikovich 2, Umarova Zulxumor Urinboyevna 3, Mo'yudinov Iqbol Abduxamidovich 4, Azizov Muxammad Azamovich 5, Aminov Botir Umidovich 6, et al. "Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It." Journal of Positive School Psychology 6.10 (2022): 2183-2189.

15. Xatamov Z. N., Ahmedova N.A., "Importance of travelling and tourism at the formation of healthy lifestyle of the pupils of beginning classes." International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. (2022): 81-86.

16. Xatamov Z. N., Ahmedova N.A., "The importance of travel and tourism in the formation of a Healthy lifestyle danang primary school students." International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 impact factor: 7.429. (2022): 75-80.

17. Xatamov Z. N., "Педагогические условия формирования спортивной мотивации." International scientific and practical conference "the time of scientific progress "(2022): 35-45.

18. Xatamov Z. N., "Special physical of students of higher education preparation." Educational Research in Universal Sciences. (2022): 151-157.

19. Alikulov Akmal Akramovich, Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna, Xatamov Zafar Nazirjonovich. "Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools." ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL 11.2 (2021): 885-890.

20. Khatamov Zafarjon Nazirjonovich. "The use of modern educational technologies in the organization of physical education is a guarantee to increase the effectiveness of education." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.10 (2021): 477-480.

21. Хатамов Зафаржон Назиржонович. "Педагогические условия



формирования спортивной мотивации." International scientific and practical conference "the time of scientific progress (2022): 32-45.

22. Juraev Voxidjon Muhammedovich. "THE ROLE OF REACTION IN THE FORMATION OF COMPETITION MOTIVATION IN ATHLETES." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.10 (2022): 28-29.

23. З.У.Умарова, Ш.Эргашев. "АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ." Актуальные научные исследования в современном мире 5-3 (2018): 166-171.

24. З.Умарова, Ш.Эргашев. "ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ФОРМИРОВАНИЮ У УЧЕНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ." Актуальные научные исследования в современном мире 5-3 (2018): 159-165.

25. Muypdinov Iqbol Abduhamidovich, Muypdinov Shuhrat Mansurovich, Akhmedov Umid Usmonovich "SELECTION OF TALENTED WRESTLERS AND EDUCATION OF PHYSICAL PERFECTION IN THE PROCESS OF WRESTLING ACTIVITIES IN SPORTS SCHOOLS." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities (2022): 166-167

26. Talipdjanov, A. A., Akhmedova N. A., "“UzBridge” электрон журналы."

27. Boltaboyev H. The theoretical foundation of a healthy lifestyle, physical education and physical activity of pupils //european journal of research and Reflection in educational science in Voles. – 2019. – Т. 7. – n. 12.

28. Boltaboyev H. The opportunities for independence: traditions and renewed postmodernism //Ghafur Ghulam publishing house. – 2006.

29. Boltaboyev H look at the physical health lifestyle b. k. a new culture of student youth //Konferentsii. – 2020.

30. Ziyayev Abduraxmon Abdullayevich The effectiveness and developing young basketball player of the technique metho your play through special exercises. //Asia pacific journal of marketing & management review 2319-2836 2022. – Т. 11. n. 12. S. 123-125.



31. Ziyayev Military Affairs. Abdullayevich young sambo wrestlers in the power of Improving the quality of the process in your deal with sambo wrestling. International journal of social science & interdisciplinary research (2022): 231-233.
32. Ziyayev Abduraxmon Abdullayevich Uzbekistan" superligasi" latest football of governors of physical activity indicators on special training to the level of analyze to. Innovative development of the global science /2/1 (2023) 29-37

