

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ – КУРАШИСТОВ

Алманова Мавджуда Пұлатовна

Министерство обороны Департамент информации и массовых коммуникаций. Главный специалист редакционного отдела Департамента информации и СМИ

**Ключевые слова:** физическая подготовка, тренировка, обучение.

**Key words:** physical training, training.

### Актуальность исследования

В теории и методике борьбы имеется множество исследовательских работ, где рассматриваются вопросы оптимального распределения тренировочных нагрузок подготовки. Из анализа научной литературы и опыта спортивной практики следует, что в число решающих факторов успешного выступления борцов входит и играет важную роль предсоревновательный период подготовки борцов- курашистов. Однако вопросы, касающиеся распределения тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде высококвалифицированных борцов- курашистов в настоящее время, с учетом современных изменений правил соревнования, мнения специалистов разное и остаются проблематичными.

В связи с чем **целью** нашего исследования является изучение и обоснование эффективности оптимизация распределения тренировочных нагрузок силовой направленности для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Многие авторы отмечают, что при тренировке спортсменов относительно невысокой квалификации на начальных этапах многолетней подготовки должны планироваться преимущественно занятия комплексной направленности с последовательным решением задач, и подчеркивают, что широкое применение в тренировке юных спортсменов занятий избирательной направленности может привести к переутомлению, перенапряжению функциональных систем организма, чрезмерной эксплуатации адаптационных возможностей и другим негативным последствиям. При подготовке спортсменов высокого класса, которые хорошо адаптированы к различным

тренировочным воздействиям, широко используются занятия избирательной направленности, оказывающие на организм наиболее сильное воздействие и позволяющие сконцентрировать на соответствующем направлении средства и методы педагогического влияния. Занятия комплексной направленности могут применяться в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации, обладающих достаточным уровнем тренированности, для поддержания достигнутого уровня, что особенно целесообразно в течение продолжительного соревновательного периода (с большим количеством соревнований). [1]

**Материалы исследования и их обсуждение.** Спортивная борьба относится к числу тех видов спорта, в которых силовые и скоростные качества спортсмена имеет весьма большое значение. В спортивных единоборствах под силой понимают способность спортсмена за счет работы мышц преодолевать сопротивление или же противодействовать ему. Силовые качества борца могут развиваться и совершенствоваться в результате таких мышечных проявлений, как напряжение и расслабление мышц, и поэтому методика развития силы должна быть направлена на создание условий, в которых возможны эти мышечные проявления. [1]

Исследования проводились в спортивном зале борьбы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. С май 2018 г. по август 2018 года. Осуществлялись, анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения, а также была разработана методика совершенствования физической подготовки. Сравнительный педагогический эксперимент проходил в сроки сентябрь - декабрь 2018 года.

В основном педагогическом эксперименте все участники эксперимента были разделены нами на контрольную и экспериментальную группы. Количество человек в группах было равным по 12 борцов- курашистов. В контрольной группе тренировки проводились по обычной программе. Учебно тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся по предложенной нами методике.

В начале и в конце педагогического эксперимента мы определяли структуру физической подготовки борцов с использованием методики компьютерной регистрации. Что позволило нам отобрать следующие показатели физической подготовки, а также модифицировать и предложить следующую систему показателей для совершенствования эффективности физической подготовки у

борцов в тренировочной процесс.

- Потягивание;
- Прыжки через барьер;
- Отжимание;
- Бег на 100 м;

При обработке показателей была применена методика компьютерной регистрации физической подготовки, что позволило успешно проводить исследование. Эта методика формирует данные, полученные при анализе тренировочной процесса, заполненные нотационными записями и видеозаписью.

Сравнительный статистический анализ по показателям соревновательной деятельности в опытных группах в начале эксперимента проведенного у борцов выявил, что по показателям физической подготовки не выявлена достоверно статистическая взаимосвязь. Обнаружено, что по показателям тренировочной группы борцы контрольной группы значительно не различаются. (Таблица 1)

**Таблица 1 Анализ средних показателей соревновательной деятельности в опытных группах в начале педагогического эксперимента**

No	Показатели атакующих действий	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
		X	б	X	б		
1	Потягивать;	0,54	0,031	0,55	0,034	0,69	p>0,05
2	Прыгать через барьер;	1,75	0,47	1,7	0,4	0,26	p>0,05
3	Отжимать;	0,95	0,29	0,94	0,24	0,08	p>0,05
4	Бег на 100 м;	0,27	0,05	0,25	0,046	0,93	p>0,05

Проанализировав результаты сравнительного статистического анализа средних контрольных нормативов, проведенных между борцами контрольной и экспериментальной групп, можно сказать, что борцы из экспериментальной группы превосходили борцов из контрольной группы. Поскольку более корректное распределения тренировочных нагрузок борцов скоростно-силовой направленности — это один из важнейших компонентов структуры подготовленности спортсменов, специализирующихся в видах борьбы.[1]

Чтобы улучшить скоростно-силовые качества борцов, мы брали модельный

комплекс упражнений тяжёлой атлетики.

После применения данного комплекса, обнаружены достоверно статистические различия показателях физической подготовленности у борцов экспериментальной группы. По сравнению с традиционной методикой развития, совершенствования скоростно-силовых качеств, здесь имеется преимущество разработанной экспериментальной методики.

У борцов контрольной группы также были выявлены показатели, характеризующие их возможности, но они не существенны и статистически не достоверны. (Таблица 2)

**Таблица 2 Анализ средних показателей соревновательной деятельности в опытных группах в конце педагогического эксперимента**

№	Показатели атакующих действий	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
		X	б	X	б		
1	Потягивание	0,59	0,02	0,565	0,027	2,35	p<0,05
2	Прыжки через барьер	2,2	0,24	1,8	0,3	3,29	p<0,01
3	Отжимание	1,30	0,2	1,02	0,2	3,14	p<0,01
4	Бег на 100 м	0,22	0,031	0,26	0,038	2,58	p<0,05

### **ВЫВОДЫ:**

Проведенные теоретический анализ проблемы и полученные данные благодаря опытно-экспериментальной работе позволили сделать следующие выводы:

1. Результаты исследований свидетельствуют, что повышение уровня физической подготовки и эффективности их выполнения борцами в греко-римской борьбе, направленные на улучшение данного мастерства является одной из наиболее актуальных проблем современной теории и методики спортивной борьбы.
2. Результаты исследования и проведенный анализ физической подготовки в тренировочной процессы борцов с использованием методики компьютерной регистрации позволяет эффективно подбирать тренировочные средства и наблюдать достоверную динамику изменений и роста эффективности действий в борьбе.

3. В результате исследований разработана методика совершенствования физической подготовки борцов курашистов на основе экспресс анализа показателей тренировочной процессы.
4. Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что предлагаемая методика по совершенствованию выполнения физической подготовки борцами позволила сформировать систему информативных показателей, а также обусловить возможность управления эффективными тренировочными средствами в борьбе кураш.

### Список литературы

1. Бойко В.Ф, Данько Г.В.. физическая подготовка борцов. Киев • Улимпийская литература 2004
2. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
3. Горстко, А.Б. Познакомьтесь с математическим моделированием / А.Б. Горстко. – М.: Знание, 1991. – 157 с
4. Керимов Ф.А. - Научные исследования в спорте. Учебник для магистратуры. ТАШКЕНТ – 2004
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
6. Платонов В.П.. – «Общая теория – подготовка спортсменов в олимпийском спорте». Олимпийская литература. Киев-1997
7. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 163-169.
8. Кубитдинов Ж. А. Юқори малакали юонон-рум курашчиларини маҳсус-куч тайёргарлиги аҳамиятини педагогик тажриба асосида ўрганиш. – 2022.
9. Тащназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
10. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.

11. Н.А. Тастанов. Ш.С. Турсунов. Дж.Ю. Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1\_ march 2022. 405.
12. Yuldashevich T. D. et al. Optimization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
13. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo „yicha 2-jild) //O ‘quv qo ‘llanma. Toshkent. – 2019. – Т. 210.
14. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
15. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg ‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.