

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ
КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ)**

Азизов Насиржон Нематилаевич

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной деятельности
Наманганского государственного университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10429013>

Аннотация: в данной статье представлены научно-методические основы управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов (на примере специальных упражнений), которые рекомендуется использовать на практических занятиях, а также в период предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова: научно-методические, основы, управления, предсоревновательной подготовкой, борцов высшей квалификации, примере специальных упражнений, функциональных возможностей, работоспособности организма.

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR MANAGING
THE PRE-COMPETITION TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS
(USING THE EXAMPLE OF SPECIAL EXERCISES)**

Abstract: this article presents the scientific and methodological foundations for managing the pre-competitive training of highly qualified wrestlers (using the example of special exercises), which are recommended for use in practical classes, as well as during the period of pre-competitive preparation.

Keywords: scientific and methodological, fundamentals, management, pre-competitive preparation, highly qualified wrestlers, example of special exercises, functionality, performance of the body.

ВВЕДЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и в заключительной части занятий. Кроме этого, они выполняются в утренней зарядке и в специально организуемых занятиях по физической подготовке.

В зависимости от периодов и этапов тренировки общеразвивающие упражнения используются в разном объеме. Больше внимания, чем в остальное время тренировки, им уделяется в подготовительном и переходном периодах, а также на предварительном и заключительном этапах соревновательного периода. По-разному используются эти упражнения и в зависимости от квалификации спортсменов: борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме, старших--в меньшем.

ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного

размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятия. Используются они в вводной, подготовительной и заключительной частях урока и включают в себя действия в строю, на месте и в движении: построения, выравнивание строя, расчет, повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемену направления движения, перестроение шеренг и строя, строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот и др. Тренер применяет в занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности занятия, но и как действенный инструмент необходимых переключений и переходов от одного этапа тренировки к другому, как средство восстановления при однообразной работе.

В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом.

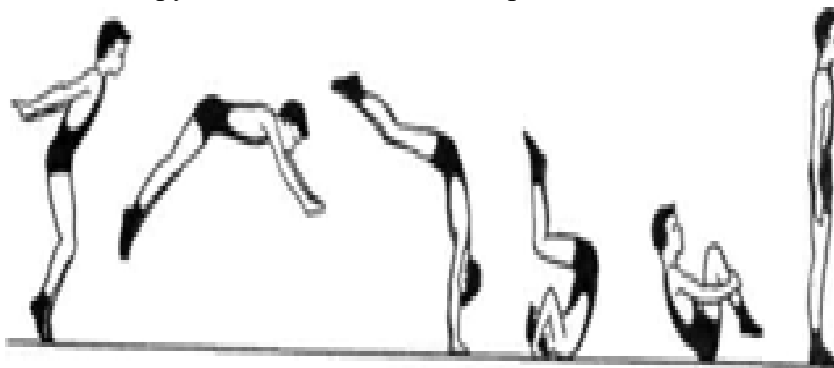


Рисунок 1. Специальные упражнения

Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.



Рисунок 2. Специальные упражнения

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются -- приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

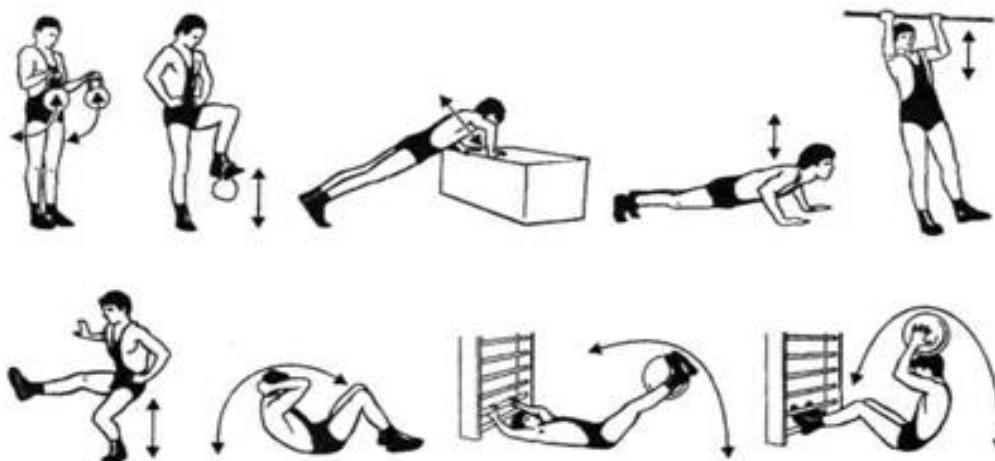


Рисунок 2. Специальные упражнения

Общеразвивающие упражнения атлетического типа весьма разнообразны. Приводить их не имеет смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров.

Бестренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной группировки, самостраховки от травм и повреждений), показан на рис. 3 и 4. Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными атлетическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий борец.

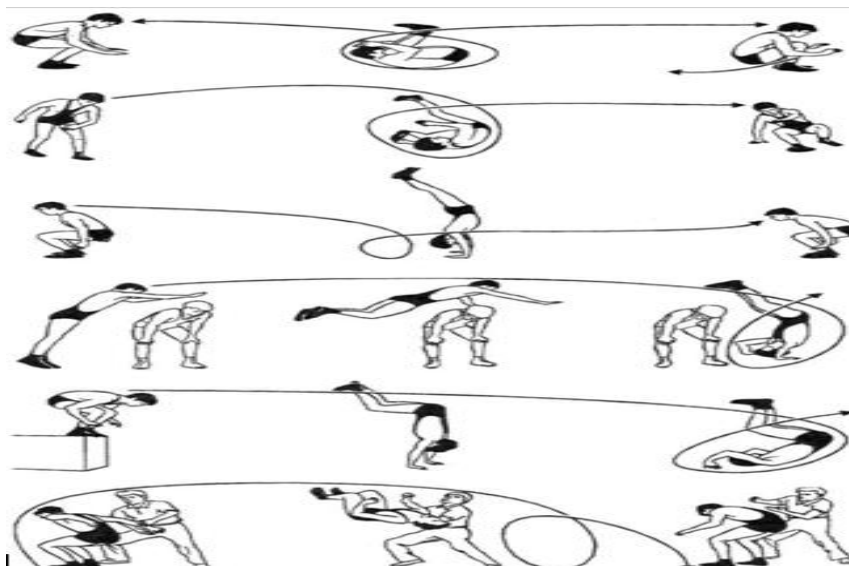


Рисунок 3. Специальные упражнения

Упражнения из различных видов спорта представляют собой широкий арсенал так называемых разгрузочных и развивающих средств подготовки борцов. Наибольшей популярностью пользуются у них спортивные игры с элементами противоборства (футбол, баскетбол), которые дают возможность не только отключиться от работы на ковре, но и совершенствоваться совсем в другом виде упражнений.

К вспомогательным видам спорта, часто применяемым в подготовке борцов, относятся также легкоатлетические кроссы, плавание, горный туризм, лыжный спорт и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Случается так, что условия занятий в зале не позволяют включать в тренировку игры или кросс (особенно в зимний период). На этот случай можно рекомендовать некоторые комплексы общеразвивающих упражнений, эстафеты, игры и др. Например, рис. 5 демонстрирует состязание в преодолении определенного расстояния до каната и подтягивании по нему (рис. 5). Критерием оценки является общее время выполнения упражнения.

Список использованной литературы

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(4), 316-317.
2. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og'li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. *Indicators*, 8(11), 12-16.
3. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / R.M. Matkarimov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2015. - 200 b.
4. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(3), 279-281.
5. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – T.: Sano-Standart. 2017. – 480 b.

6. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёргарлигини шакллантириш. Дисс.канд.пед.наук. 2007.- 143 б.
7. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-Sportga, 6(6), 75-77.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
9. Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси // докторлик диссертацияси. Ч.:2021. – 218 б.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
12. Матвеев Л.П. Категория «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 1. -С. 2-11.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. АСТ: Астрель, - М.: 2008. - 863 с.
15. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), 35-390.
16. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва ахамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), 62-73.