

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ К
ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ СЕЗОНА**

Ҳамроев Шохжаҳон Тоғай ўғли

Учитель физкультуры в школе 98 Юнусабадского района.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10658881>

Аннотация: В данной работе представлена и экспериментально опробована методика построения тренировочного процесса самбистов в предсоревновательном периоде, а также результаты полученные в ходе проведения педагогического эксперимента.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

**PLANNING THE PRE-COMPETITION STAGE OF PREPARATION OF
HIGHLY QUALIFIED SAMBO WRESTLERS FOR THE MAIN COMPETITIONS
OF THE SEASON**

Abstract: In this work presents and experimentally tested the methodology for constructing the training process of sambists in the pre-competition period, as well as the results obtained during the pedagogical experiment.

Keywords: physical training, technical training, tactical training.

ВВЕДЕНИЕ

Непосредственная подготовка борцов к главным стартам занимает от 10 до 30 дней. Как правило, увеличение продолжительности этапа благоприятно сказывается на эффективности подготовки. Однако, это положение требует объективного доказательства.

Последний этап предсоревновательной подготовки начинается после проведения отборочных соревнований. Участие в отборочных соревнованиях с проведением 3-10 поединков приводит к существенным изменениям в строении мышц и миокарда. Известно, что при проведении соревновательного поединка длительностью от 2 до 6 мин, в организме человека разворачиваются как аэробные, так и анаэробные процессы. В течение первой минуты поединка в физической работе начинают принимать участие большое количество мышц пояса верхних и нижних конечностей, а также туловища. В этих мышцах происходит рекрутирование различного количества двигательных единиц, с достаточно частой активации гликолитических мышечных волокон. В результате окислительные мышечные волокна начинают работать с максимальной интенсивностью и требуют от сердечно-сосудистой системы доставки необходимого количества кислорода. Регулярная активация гликолитических мышечных волокон приводит к разворачиванию в них анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата. Ионы водорода взаимодействуют с буферными основаниями крови, что приводит к увеличению парциального давления углекислого газа в крови. Экссесс CO₂ активизирует дыхание и работу миокарда и выводит эти функции до, около или предельного уровня ко 2 минуте поединка. Причем тот соперник, кто обладает лучшей физической подготовленностью, будет иметь меньшие сдвиги в развитии функций, как правило,

победители меньше закисляются. Значительное закисление крови (рН менее 7,1) и еще больше мышц (концентрация лактата 24-28ммМ/л) приводит к набуханию митохондрий и разрыву их мембран, наблюдаются и значительные повреждения миофибрилл. Следовательно, после проведения отборочных стартов в мышцах, особенно пояса верхних конечностей значительно, снижается масса митохондрий и миофибрилл. Косвенно это явление фиксируется по показателям аэробного и анаэробного порогов, максимальной алактатной мощности (МAM), по данным педагогического тестирования силы и силовой выносливости в стандартных силовых упражнениях типа жим лежа или тяга штанги лежа на груди на скамейке. Уменьшение показателей специальной выносливости, которые определяются по данным выполнения бросков чучела (5 раз по 15 бросков с интервалом отдыха 60с) и регистрацией степени изменения рН крови.

Известно, что скорость ресинтеза миофибрилл составляет 7-15 дней (на 90%), а скорость синтеза митохондрий более 20 дней. Следовательно, для полной реабилитации мышечного аппарата требуется более 20 дней. Следует также иметь ввиду, что участие в поединках с ЧСС более 190 уд/мин приводит к разворачиванию в микарде анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата из-за возникновения дефекта диастолы. Поэтому должны наблюдаться значительные повреждения в миокардиоцитах, на реабилитацию которых требуется также, как минимум, 20 дней.

Таким образом, этап непосредственной подготовки к главным стартам должен продолжаться 20 дней для реабилитации мышц и миокарда, а еще 10 дней для подведения организма к новым соревнованиям.

Таблица 1. Примерный принципиальный план построения тренировочного недельного микроцикла

Дни недели	1-тренировка	2-тренировка	3-тренировка
Понедельник	ТТР	Скоростная Выносливость	Сила ММВ ноги, спина развивающая
Вторник	ТТР	Скоростная Выносливость	Сила ММВ живот руки развивающая
Среда	ТТР	Силовая Выносливость	Сила ММВ ноги, спина тонирующая
Четверг	ТТР	Силовая Выносливость	Сила ММВ живот руки тонирующая
Пятница	ТТР		Баня
Суббота	Спарринг		
Воскресенье	Спарринг		

Ряд 1 - изменение объема нагрузки.

Ряд 2 - изменение интенсивности работы с мышцами рук и туловища.

Ряд 3 - изменение интенсивности работы с мышцами ног.

Ряд 4 - изменение интенсивности выполнения технико-тактических действий по сравнению с соревновательной деятельностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале и в конце педагогического эксперимента мы отобрали нижеперечисленные показатели физической и функциональной подготовленности:

Бег 30м сходу, (сек)

Лазание по канату 5м, (сек)

Отжимание из упора лежа за 10с, кол-во раз

Отставление ног за 10с, кол-во раз

Подворотов на мельницу с выходом в стойку, (сек)

Подтягивание на перекладине, кол- во раз

Поднимание прямых ног до перекладины, кол-во раз

15 бросков манекена в максимальном темпе, (сек)

Таблица-2. Динамика показателей физической и функциональной подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп

Показатели подготовленности	До эксперимента М+-	После М+-	Р
Скоростно-силовые качества			
Бег 30м сходу, (сек)	5,0 +- 0,03	4,7 +- 0,06	<0,01
	5,4 +- 0,02	5,2 +- 0,03	>0,05
Лазание по канату 5м, (сек)	8,8 +- 0,9	6,5 +- 0,4	<0,05
	9,0 +- 0,4	6,8 +- 0,01	>0,05
Отжимание из упора лежа за 10с, кол-во раз	14,3 +- 0,6	17,1 +- 0,4	<0,01
	14,9 +- 0,3	15,9 +- 0,02	>0,05
Отставление ног за 10с, кол-во раз	14,3 +- 0,4	15,8 +- 0,3	<0,05
	14,5 +- 0,1	14,8 +- 0,1	>0,05
Подворотов на мельницу с выходом в стойку, (сек)	23,2 +- 0,9	20,1 +- 0,3	<0,01
	25,7 +- 0,3	24,0 +- 0,1	>0,05
Силовая выносливость			
Подтягивание на перекладине, кол- во раз	19,8 +- 0,2	23,2 +- 0,2	<0,05
	20,0 +- 0,9	21,7 +- 0,01	>0,05
Поднимание прямых ног до перекладины, кол-во раз	13,5 +- 1,0	16,7 +- 0,3	<0,01
	13,8 +- 0,9	15,0 +- 0,01	>0,05
Специальная выносливость и функциональная подготовленность			
15 бросков манекена в максимальном темпе, (сек)	58,0 +- 2,1	49,0 +- 0,4	<0,01
	58,3 +- 1,9	50,0 +- 0,1	>0,05

Как видно из таблицы на ряду с достоверным улучшением показателей скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, специальной выносливости и подготовленности наблюдается несущественные улучшения общей выносливости на (4,3%, P>0,05). В экспериментальной группе использование на предсоревновательном этапе лишь одних упражнений кроссовой подготовки, как средства ОФП, очевидно недостаточно для повышения показателей этого качества

В контрольной группе достоверных различий в улучшении рассматриваемых показателях не обнаружено ($P>0,05$). Продлился врачебный контроль за здоровьем спортсменов. Наиболее важным показателем эффективности соревновательной и предшествующей ей тренировочной деятельности является достигнутый в соревновании результат.

Для выявления эффективности применяемой нами в экспериментальной группе методике совершенствования специальной и общефизической подготовке борцов дзюдоистов применялись контрольные и соревновательные схватки на предсоревновательном этапе между борцами одинаковых весовых категорий обеих групп. Если в начале эксперимента процентное соотношение выигранных и проигранных схваток между экспериментальной и контрольной группой составляло 40/60%, то в конце эксперимента соответственно - 70/30%.

Таким образом, интегральный показатель спортивной деятельности у борцов экспериментальной группы возрос в результате применяемой нами методики почти в два раза.

Убедительным доказательством роста спортивных достижений послужило выступление борцов экспериментальной группы в отведенных соревнованиях календарного года. Был проведен чемпионат Республики Тыва. Борцы экспериментальной группы заняли призовые места и имели высокий средний показатель достигнутого в сравнении с прошлогодними соревнованиями идентичного ранга при высокой достоверности различий между показателями ($p<0,01$). В контрольной группе результат достижения был невелик.

ВЫВОДЫ

1. Исследование соревновательной деятельности борцов самбистов позволило установить этапность организации технико-тактической подготовки.

На этапе обучения новым техническим действиям, комбинациям, защитами, контрприемам подбор спарринг-партнеров осуществляется с таким учетом, чтобы эффективность выполнения изученного материала в тренировочных схватках составляла примерно 60-70 %.

На этапе совершенствования эффективность выполнения технико-тактических действий должна составлять 30-40 %.

На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо подбирать спарринг для схваток таким образом, чтобы эффективность составляла примерно 60-70 %.

2. Анализ соревновательной деятельности позволяет дать индивидуальную оценку уровня технико-тактической подготовленности самбистов и наметить пути повышения эффективности соревновательной деятельности у каждого конкретного борца при подготовке к главному старту года. В целом было установлено следующее.

А) Необходимо повысить эффективность нападения спортсменов. Для этого тренировочные схватки нужно проводить с равными соперниками или чуть слабее для повышения автоматизма двигательного навыка нападения. Особенно это важно на этапе непосредственной подготовки к соревнованию.

Повысить эффективность защиты. Для этого необходимо проводить тренировочные схватки с более сильными соперниками (более тяжелыми, более опытными и т.д.). Лучше эти схватки проводить на предварительном этапе.

- Б) Уделить внимание способам защиты от следующих технических действий:
- броски захватом двух ног (пропускают 33% состава команды);
 - броски выведением из равновесия (пропускают 33% состава команды);
 - броски через спину с колен (пропускают 11 % состава команды);
 - броски подсечкой (пропускают 11% состава команды);
 - броски подножкой (пропускают 11 % состава команды).
- В) Изучить и совершенствовать, для увеличения вариативности нападения, следующую технику:
- бросок через грудь (не выполняют 88% состава команды);
 - болевые на ноги (не выполняют 77% состава команды);
 - бросок через голову (не выполняют 55% состава команды);
 - бросок зацепом (не выполняют 44% состава команды);
 - бросок передней подножкой (не выполняют 33% состава команды);
 - болевые на руки (не выполняют 33% состава команды);
 - бросок подхватом (не выполняют 22% состава команды);
 - бросок через бедро (не выполняют 22% состава команды).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д: Феникс, 2004. — 224 с.
2. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.
3. Abdullaev Sh.A. Yosh yunon-rim kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. T.2012.
4. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning ilmiy-uslubiy asoslari. T. 2015.
5. Abdullaev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2016.
6. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2016.
7. Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003.
8. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.
9. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
10. Mirzaqulov Sh.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
11. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Iqtisod-moliya. T.2014