

TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE OF WRESTLERS BASED ON THE USE OF SPECIAL SIMULATORS AND EXERCISES IN FREESTYLE WRESTLING, TAKING INTO ACCOUNT AND MONITORING THE TRAINING LOADS OF WRESTLERS

Murodov Kamoliddin Nuritdinovich.

Lecturer at the National University of Uzbekistan

ANNOTATION

In job is presents the technology for the development of wrestlers' strength endurance based on the use of special simulators and exercises in freestyle wrestling.

Keywords: freestyle wrestling, power endurance, simulators, exercises, methodology, accounting, control, training load, competitive activity, training sessions.

Аннотация. В данной работе представлена технология развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время в теории и практике спорта все больше и больше публикуются вопросы физической и технико-тактической подготовки борцов. К числу таких вопросов относятся проблема повышения уровня физической и технико-тактической подготовки борцов. Большое значение при управлении тренировочным процессом имеют контроль и анализ тренировочных нагрузок.

Современный тренер по борьбе должен постоянно анализировать уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности борцов, а также анализировать уровень тренировочной нагрузки и сопоставлять ее с показателями соревновательной деятельности, определяя какой вид нагрузки оказывает большее влияние на совершенствование методики спортсмена, достаточна ли величина нагрузки, насколько оптимально соотношение между величинами и направленностью различных видов нагрузки. Контроль тренировочных нагрузок является важнейшим элементом спортивной тренировки. Однако до сих пор эта проблема все еще далека от решения, особенно в видах спортивной борьбы. Это объясняется тем, что нет единой концептуальной основы контроля нагрузок. В процессе контроля и учета следует учитывать в основном величину нагрузки, которая контролируется в условных единицах.

Цель исследования. Разработать технологию развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе с учетом и мониторинга тренировочных нагрузок борцов в соревновательном и учебно-тренировочном процессе.

Результаты исследований. Общая теория нагрузки предлагает учитывать и контролировать кроме величины такие характеристики, как специализированность, направленность и координационную сложность нагрузки. Отсутствие единой концептуальной основы контроля нагрузок в спортивной борьбе не позволяет решать вопросы автоматизации процесса их контроля.

Для осуществления вышеназванного, мы разработали систему учета величины нагрузок по их специализированности, направленности и координационной сложности. Для более полноценного учета нагрузок координационной сложности мы определили понятие “координационной сложности”, которая выражается в следующем — борец, обладающий высокими координационными способностями, должен проводить в схватке комбинационные действия, состоящие из: способа тактических подготовок приемов, далее 1-2 ложных приема (не менее) и успешного проведения завершающего приема. Все эти действия следует выполнять в одном атакующем импульсе, без длительных остановок.

В учебно-тренировочном процессе нагрузки координационной сложности мы определяем в 2-х степенях координационной сложности:

1 степень — все действия выполняются в облегченном режиме без сопротивления соперника;

2 степень — все действия выполняются в условиях максимального сопротивления соперника.

Для того чтобы иметь возможность контролировать нагрузку по характеристикам, величине, направленности, специализированности и координационной сложности, мы провели систематизацию и классификацию всех используемых упражнений в спортивной борьбе.

Управление тренировочным процессом включает три стадии:

- сбор информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект формируется;
- анализ полученной информации;
- принятие решения и планирование.

На основании этого мы разработали унифицированную выходную форму учета нагрузок, где учитывается общая величина парциальных нагрузок разной специфичности, направленности (анаэробно-алактатных, анаэробно-гликолитических и аэробных) и нагрузок координационно сложных 1-ой и 2-ой степени сложности.

При помощи инструментальной методики «ЗК» ведется учет тренировочных нагрузок. По входной форме плана-конспекта каждого занятия в компьютере ведется учет плановых и фактических значений нагрузок. Учитывается величина характеристик нагрузок и их парциальный объем в общем объеме для каждого занятия, тренировочного дня, микроцикла и этапа подготовки.

Показатели значений контроля общей и специальной подготовленности борцов и их соревновательной деятельности являются критериальными для выбора и обоснования параметров нагрузок в той или иной структуре тренировочного процесса для развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе.

Таблица 1 Показатели уровня подготовленности борцов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в начале педагогического эксперимента

№	Тесты	A	M	ЭГ		КГ		t _{st}	R
		A		\bar{X}_1	V%	\bar{X}_2	V%		
1	Сгибание руки в локтевом суставе с использованием тренажера (стоя)	<i>Правая</i>	45	32,34	12,89	33,08	12,00	0,42	P>0,05
		<i>Левая</i>	45	29,95	12,65	30,99	11,81	0,65	P>0,05
2	Сгибание руки в локтевом суставе с использованием тренажера (сидя)	<i>Правая</i>	40	28,75	12,49	29,01	12,51	0,16	P>0,05
		<i>Левая</i>	40	25,13	13,17	25,98	13,01	0,59	P>0,05
3	Сгибание руки в плечевом суставе с использованием тренажера (тяга сверху)	<i>Широкий захват</i>	130	96,79	10,52	97,03	11,55	0,05	P>0,05
		<i>Узкий захват</i>	130	93,52	11,57	94,37	12,51	0,17	P>0,05
4	Сгибание руки в плечевом суставе с использованием тренажера (тяга спереди)	<i>Обычный захват</i>	135	94,98	10,72	94,02	11,78	0,21	P>0,05
5	Сгибание руки в плечевом суставе с использованием тренажера (тяга снизу)	<i>Обычный захват</i>	130	91,32	12,57	93,01	12,42	0,34	P>0,05
6	Сгибание ноги в коленном суставе с использованием тренажера (тяга снизу)	<i>Сидя</i>	100	68,01	11,35	69,88	11,03	0,56	P>0,05
7	Поднимание туловища (пресс)	<i>Лежа</i>	30	10,05	12,14	10,55	13,55	0,88	P>0,05

В таблице 1 представлены показатели уровня подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента с использованием специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе (P>0,05).

Таблица 2 Показатели уровня подготовленности борцов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в конце педагогического эксперимента

№	Тесты	A	M	ЭГ		КГ		t _{st}	R
		A		X ₁	V%	X ₂	V%		
1	Сгибание руки в локтевом суставе с использованием тренажера (стоя)	<i>Правая</i>	45	40,58	10,23	36,77	10,36	2,243	P<0,05
		<i>Левая</i>	45	37,99	10,50	34,41	10,52	2,204	P<0,05
2	Сгибание руки в локтевом суставе с использованием тренажера (сидя)	<i>Правая</i>	40	35,99	10,98	32,44	11,07	2,206	P<0,05
		<i>Левая</i>	40	32,56	11,09	29,21	11,26	2,275	P<0,05
3	Сгибание руки в плечевом суставе с использованием тренажера (тяга сверху)	<i>Широкий захват</i>	130	110,91	11,01	99,55	11,16	2,282	P<0,05
		<i>Узкий захват</i>	130	108,87	10,85	97,64	12,07	2,232	P<0,05
4	Сгибание руки в плечевом суставе с использованием тренажера (тяга спереди)	<i>Обычный захват</i>	135	107,92	10,85	96,81	11,37	2,293	P<0,05
5	Сгибание руки в плечевом суставе с использованием тренажера (тяга снизу)	<i>Обычный захват</i>	130	102,76	12,43	99,67	11,45	0,598	<u>P>0,05</u>
6	Сгибание ноги в коленном суставе с использованием тренажера (тяга снизу)	<i>Сидя</i>	100	76,88	10,30	74,79	10,55	0,620	<u>P>0,05</u>
7	Поднимание туловища (пресс)	<i>Лежа</i>	30	11,51	13,12	11,23	10,86	0,478	<u>P>0,05</u>

В таблице 2 представлены показатели уровня подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента с использованием специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе (P<0,05).

Физическая подготовка связана с формированием конкретных специальных двигательных навыков с их совершенствованием, с развитием при этом волевых качеств. Поэтому в формировании и совершенствовании установленных двигательных приемов и способов действий важно не только овладеть техникой приемов, но и умело применять эту технику в схватках с различными противниками, добиваясь победы. Это значит, что спортсмен должен иметь высокую физическую, техническую, тактическую, психологическую, функциональную подготовленность и уметь применять её в схватках для победы.

Система технических приемов борьбы состоит из двух основных групп приемов: подготавливающих и основных.

В подготавливающей группе приемов раскрыты основные положения и движения борца. В основной – броски, защиты и контрприёмы. В первой и второй группах могут быть различные комбинационные действия.

I. Подготовительные действия бывают следующих видов:

1. Стойки и их разновидности.
2. Передвижения.
3. Захваты
4. Выведения из равновесия: рывки вправо и влево; от себя; вперед на себя и потом назад от себя; с поворотом вокруг себя вправо и влево.
5. Обманные и ложные действия: обманы руками, руками и туловищем; обманы и ложные действия ногами; обманы руками, туловищем и ногами; обманы передвижением и дистанцией; обманы захватами и обозначением ложных приемов; комбинированные обманы
6. Подготовка бросков: изменение положения стойки; выигрышей дистанции; обманом противника; ложными действиями; выведением из равновесия; силовыми воздействиями.
7. Комбинации подготавливающих действий: передвижения и захваты; передвижения и выведения из равновесия; передвижения, захваты, обманы обхваты;
8. Захват, ложные действия ногами, силовые воздействия и т.п.

II. Основные приемы и действия:

1. Броски преимущественно руками: броски сбиванием с выведением противника из равновесия рывком и толчком – назад, вперед, в сторону; броски с захватом пояса халата; броски с захватом руки, туловища; броски переворотом с различными захватами;
2. Броски преимущественно ногами: броски зацепом – изнутри голенью, стопой снаружи, изнутри; броски подсечкой – боковые, передние, задние снаружи, изнутри; броски подножкой – передней, задней, боковой; броски с подбивом, отхватом; броски подхватом.
3. Броски преимущественно туловищем: броски через бедро и спину; броски с захватом руки, рук с поворотом к противнику; броски через плечи;

Защита:

1. Преимущественно руками: освобождение от захватов рывком, силой; сбиванием рукой, руками; упором рук в грудь, подбородок; сковыванием.
2. Преимущественно ногами: оставлением ноги, ног; сбиванием на одну ногу; отведением ног; захватом ногой опорной ноги.
3. Преимущественно туловищем: отходом назад; отходом туловища; сбиванием – наклоном вперед; упором в туловище; телом на себя; захождением в сторону; сбиванием противника.

Контрприемы:

Встречные броски: на подготовку или попытку броска – встречные броски;

Ответные броски: после взятой защиты.

Примерные комбинации бросков различного направления: боковая подсечка – передняя подножка; зацеп изнутри – передняя подножка; бросок через плечо – бросок через спину.

Для тренировки борцов мы разработали специальную программу для развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе.

Все виды подготовительных действия, основных приемов были сначала записаны на видео камеру с исполнением борцов.

Борцы в процессе исследований знакомились с техническими действиями и отрабатывали их без сопротивления и впольсилы. Тренера внимательно следили за исполнением и постоянно объясняли правильность их выполнения.

Экспериментальная работа по совершенствованию технических действий при одновременном развитии физических и волевых качеств. Тренера добивались чтобы борцы не только в совершенствовании овладевал приемами и способами их подготовки, но и и умело применяли эту технику в схватках с различными противниками добиваясь победы. После окончания исследования борцы принимали участие в соревнованиях, где добивались более лучших результатов чем ранее. Также значительно у них улучшились физические качества: скоростные способности, выносливость и координационные возможности.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что развитие силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе с учетом и мониторинга тренировочных нагрузок борцов на основе анализа соревновательной деятельности спортсменов является основной направленностью базовой подготовки. Формирование у спортсмена богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических приемов избранного вида спорта является одним из основных направлений и фундаментом подготовки спортсменов.

Данные по контролю нагрузок учитываются по каждому из спортсменов для развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе. По истечении периода подготовки годичного цикла в ходе этапного контроля при помощи определения значений достоверности ($P < 0,05$), далее выявляется уровень статистической взаимосвязи между показателями различных сторон подготовленности спортсменов и параметрами нагрузок. Вышеназванное позволяет повысить степень управления тренировочным процессом для развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе с учетом и мониторинга тренировочных нагрузок борцов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Гончарова О.В. “Контрольно-нормативные требования физической подготовке спортсменов” - Т.: “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, 2018. 216 б.
2. Керимов Ф.А. “Научные исследования в спорте”- Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019.-264 с.
3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. “Прогнозирование и моделирование в спорте”, “Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti”, Т.:2018. 336 ст.
4. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. “Основы физической подготовки юных спортсменов”, -Т.: “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, 2018.-188 ст.