



МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА САМБИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Байтураев Эрлан Исакович

Узбекский государственный университет

физического культуры и спорта,

Прафессор кафедры теории и методики

международной видов борьбы

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7337590>

ARTICLE INFO

Received: 10th November 2022

Accepted: 18th November 2022

Online: 19th November 2022

KEY WORDS

ABSTRACT

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

В рамках большого тренировочного цикла выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Специфической функцией тренировки в соревновательном периоде является поддержание спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях и создание условий для максимальной реализации ее в спортивных достижениях (Л.П.Матвеев). Перед основным соревнованием в план подготовки включается подводящий мезоцикл, в публикации Л.П.Матвеева он назван этапом непосредственной подготовки к ответственному соревнованию. Обычно этот этап имеет продолжительность не более одного среднего цикла. В самбо соревновательный период длится несколько месяцев и заканчивается участием сильнейших атлетов в чемпионате Мира.

Л.П.Матвеев считает, что главной методической проблемой предсоревновательной подготовки является, возможно, полное

моделирование предстоящего соревнования. Целостное воспроизведение соревновательных условий предполагает имитацию соревновательных действий, режима выступления в соревнованиях и внешних факторов. Объем тренировочных нагрузок распределяется по микроциклам, как правило, в соответствии с «принципом маятника» И.И. Алиханов (7). Эта идея широко известна и излагается во многих учебных пособиях по самбо и других видов борьбы. Содержание технической подготовки – усвоение и совершенствование спортивной техники и ее вариантов. Под спортивной техникой понимаем автоматические движения, от которых зависит результат. Многократное повторение двигательных действий приводит к автоматизации основных элементов их координационной структуры, и двигательное умение переходит в навык.

Борьба – спорт, богатый движениями, поэтому техническая подготовка очень



важна. Основные движения в борьбе – двигательные действия сложной структуры: приемы в борьбе партере и приемы в положении стоя. Приемы служат для броска соперника прямой атакой или как защита против нападающего.

Основные элементы техники: стойка, движения, подвороты, повороты, броски, перевороты - имеют основное значение, так как постоянно повторяются. Внешней степенью техники являются комбинации приемов - соединение нескольких приемов.

Стадии становления и совершенствования технического мастерства - Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение. Возникавшие на этой стадии психомоторные реакции и направленность на выполнение действия создают соответствующую функциональную и психическую настройку. Достигается это

применением словесных и наглядных методов, обеспечивающих формирование установок и основных путей освоения техники. Информация, которую получает спортсмен должна быть представлена в наиболее общем виде т.к. внимание его концентрируется на основных частях двигательных действий и способах их выполнения.

Цель - разработать методику построения тренировочного процесса самбистов в предсоревновательном периоде.

Задачи:

1. Исследовать эффективность соревновательной деятельности самбистов высшей квалификации.
2. Разработать методику построения тренировочного процесса самбистов в предсоревновательном периоде
3. Экспериментально изучить эффективность предсоревновательного мезоцикла подготовки самбистов к важнейшим соревнованиям сезона.

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 тонизирующая
Четверг	ТТР	Силовая Выносливость	Сила ММВ живот руки тонизирующая
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.

Таблица 2

Объем нагрузок разной физиологической направленности в предсоревновательном мезоцикле

Нагрузка	1	2	3	4	Сумма	%
Аэробная	100	100	100	100	400	20
Смешанная	150	300	300	150	900	45
Гликолитическая	-	-	-	-	-	-
Алактатная	50	100	100	50	300	15
Анаболическая	80	160	160	-	400	20
Сумма	380	660	660	300	2000	100
%	19	33	33	15	100	-

Таблица 3

Объем нагрузок, направленных на совершенствование различных сторон подготовленности борцов

Нагрузка	1	2	3	4	Сумма	%
ТТР	200	300	300	100	900	45
Скоростная выносливость	50	100	100	50	300	15
Силовая выносливость	50	100	100	50	300	15
Силовая	80	60	60	-	200	10
Соревновательная	-	100	100	100	300	15
Сумма	380	660	660	300	2000	100
%	19	33	33	15	100	-

Из табл. видно, что наибольший объем работы пришелся на нагрузки смешанного характера. При выполнении таких тренировочных нагрузок ЧСС колеблется в пределах

150-170 уд/мин, степень закисления крови более $pH=7,2$. К смешанной нагрузке были отнесены упражнения их арсенала технической подготовки и



имитации соревновательной деятельности.

Нагрузки гликолитической направленности были принципиально исключены из тренировочного процесса, поскольку ведут к повреждению мышц, снижению аэробных и силовых возможностей спортсменов.

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

На этапе обучения новым техническим действиям, комбинациям, защитам, 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.

References:

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -51с.
2. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
3. Арсланов Ш.А. “Дзю-до”. Программа и учебное пособие. г. Ташкент, 2007г. Изд. “Лидер пресс”.
4. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1998.- №7. -С.41-54.
5. Ваисов К.М. Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. 2010 год
6. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987.-223 с.
7. Гаппаров З.Г. Спортивная психология.Ташкент-2009
8. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
9. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
10. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. — Владимир, 2003. — 180 с.



11. Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.- М., 1990. -24 с.
12. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
13. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
14. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild) //O'quv qo'llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
15. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – С. 163-169.
16. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
17. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
18. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
19. 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.
20. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
21. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
22. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.
23. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
24. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
25. 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.
26. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
27. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.
28. Сабитжонович Т.С. Эффективность технико-тактических действий борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 348-351.