

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Гулираъно Уктамовна Валламова

Магистрант Термезского государственного университета

nuraliyevagul9@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В данной статье изложены обследованные и обобщенные данные об организации тренировочного процесса молодых борцов на начальном этапе подготовки. Изучена и проанализирована соответствующая литература. Автором выявлено, что в процессе спортивной подготовки его целостность обеспечивается на основе определенной структуры. Процесс подготовки молодых борцов характеризуется обилием способов и средств, широким применением материала разных видов спорта и подвижных игр, внедрением игрового способа. Определены дальнейшие перспективы использования новых подходов к обучению базовой техники двигательных действий в учебно-тренировочном процессе юных борцов.

Ключевые слова: юные борцы, спортивная борьба, молодые спортсмены, структура подготовки, начальный этап подготовки.

ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION OF WRESTLERS

ABSTRACT

This article presents the surveyed and generalized data on the organization of the training process of young wrestlers at the initial stage of training. The relevant literature has been studied and analyzed. The author revealed that in the process of sports training its integrity is ensured on the basis of a certain structure. The process of training young wrestlers is characterized by an abundance of methods and means, the wide use of material from different sports and outdoor games, and the introduction of a game method. Further prospects for the use of new approaches to teaching the basic technique of motor actions in the educational and training process of young wrestlers are determined.

Keywords: young wrestlers, wrestling, young athletes, training structure, initial stage of training.



ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время популярность олимпийских видов спорта в современном мире, и его интенсивная коммерциализация, постоянно растущая социально-политическая значимость успехов на Олимпийских играх, привели в последние годы к формированию во многих странах высокоэффективных систем подготовки спортсменов. В следствии чего явился резкий рост конкуренции на мировой спортивной арене. Все большее число стран в разных видах спорта реально и вполне обоснованно претендует на медали высшей пробы.

В многочисленных научных трудах ведущих специалистов детского и юношеского спорта достаточно подробно и детально раскрыты основные положения теории спортивной подготовки юных спортсменов.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ

Огромный вклад в разработку системы подготовки спортивных резервов внесли научные труды ученых исследователей (И. А. Даминов), в которых показана важная роль спорта в формировании мировоззрения подрастающего поколения, научно обоснованы основные основы детского спорта, охарактеризованы методы и формы спортивной подготовки спортивного резерва, эффективные средства. Многими исследованиями доказано, что в процессе спортивной подготовки его целостность обеспечивается на основе определенной структуры, составляющей относительно устойчивый порядок объединения компонентов, их общей последовательностью и закономерное соотношение друг с другом [1, 2, 3].

По мнению специалистов структура подготовки юных борцов характеризуется:

- а) необходимым соотношением задаваемых параметров нагрузок;
- б) порядком взаимосвязи элементов содержания подготовки (средств, методов общей и специальной физической, тактической, технической подготовки);
- в) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного и соревновательного процессов (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, разных циклов) [4, 5].

Проведенные научные исследования свидетельствуют о том, что в структуре многолетнего процесса спортивного совершенствования важное место отводится этапу начальной



подготовки, основными задачами которого является укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений

Задачей исследования являлось систематизирование данных специальной научно-методической литературы, касающиеся вопросов организации учебно-тренировочного процесса молодых борцов.

ОБСУЖДЕНИЕ

По имеющимся представлениям этап начальной подготовки играет важную роль в системе многолетней подготовки спортсмена по многим факторам. Следует отметить, что этап начальной подготовки - это не только правильно используемые средства, но и создание для начинающего спортсмена комфортного психологического климата [6, 7].

В настоящее время процесс подготовки молодых спортсменов характеризуется выбором множества средств и способов, внедрением игрового способа, широким применением материала разных видов спорта и подвижных игр. Как отмечают многие исследователи, на этапе начальной подготовки специалисты должны избегать планирования тренировочные занятия со значительными психическими и физическими нагрузками, допускающими применение монотонного и однообразного материала [8, 9, 10].

Специалисты в области спортивной борьбы утверждают, что на этом этапе обучения технике двигательных действий больше следует ориентироваться на необходимость усвоения разнообразных подготовительных упражнений, ни в коем случае нельзя пытаться добиваться устойчивого двигательного навыка, стабилизировать технику движений, что позволяет достичь определенных спортивных результатов, поскольку именно в это время у юных спортсменов закладывается техническая база, то есть овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Такой подход - основа для дальнейшего технического усовершенствования, что должно учитываться на этапе начальной подготовки. Тренировочные занятия должны проводиться не чаще двух-трех раз в неделю, продолжительностью 40-60 мин. Их нужно органично совмещать с занятиями физическим воспитанием в школе. Кроме того, они должны носить преимущественно игровой характер [11, 12, 13].

Что касается направленности тренировки юных борцов на этапе начальной подготовки, то среди специалистов нет единого мнения по этой проблеме. Некоторые исследователи считают, что в работе с молодыми спортсменами целесообразно применять преимущественно подвижные игры и упражнения, которые повышают эмоциональность занятий, создавая необходимые условия для развития физических качеств.

По некоторым представлениям исследователей [14, 15, 16], при таком подходе во время управления многолетней подготовкой юных борцов следует учитывать динамику спортивных результатов и этих параметров в соответствии с оптимальными возрастными границами, в пределах которых они достигаются.

Решая вопрос о возможности перехода юного борца к следующему этапу подготовки, следует помнить и учитывать не только его паспортный, но и биологический возраст. При формальной ориентации только на паспортный возраст существенно возрастает возможность ошибочной оценки уровня подготовленности и перспектив юного борца, поскольку темпы созревания у разных людей значительно отличаются друг от друга.

Важно отметить, что в то же время биологический возраст юного спортсмена в значительной степени влияет на показатели его физического развития и подготовленности, а также способность к переносу больших по объемам и интенсивности тренировочных нагрузок. Кроме того, следует учитывать гетеросинхронность развития различных систем организма юных борцов, которая влияет на процессы их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты бесчисленных исследований свидетельствуют о том, что основным звеном в проблеме повышения эффективности многолетней подготовки юных борцов является разработка научно обоснованных обучающих программ для спортивных школ. В этих программах содержатся очень подробные и вполне аргументированные сведения, касающиеся нормативных и методических аспектов спортивной подготовки юных борцов.

Рассматривая более подробно содержание и структуру этих программ, нужно отметить, что они предусматривают подготовку юных спортсменов в рамках определенных этапов: спортивно-оздоровительного, начальной подготовки, учебно-тренировочного, спортивного совершенствования. Однако наличие в этих программах

спортивно-оздоровительного этапа выглядит не вполне логичным и обязательным, поскольку он не имеет четких возрастных рамок занимающихся, слишком продолжителен, очень аморфен по содержанию и по своей сути, равна этапу начальной подготовки и учебно-тренировочному этапу, вместе взятому. Учитывая все эти факторы, специалисты предлагают модернизировать учебную программу подготовки юных борцов, отменив при этом спортивно-оздоровительный этап и выделив в качестве отдельной субструктуры этап предварительной подготовки для детей 8-9 лет.

Программа объединяет три этапа со следующими основными характеристиками: Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе:

- этап предварительной подготовки включает два годовых цикла с нагрузкой на первом и на втором году, с явным преобладанием средств общей физической подготовки;

- этап начальной подготовки объединяет в себе три годовых цикла для подростков 10–12 лет, причем на этом этапе должно сохраняться веское превышение объемов СФП над объемами других разделов подготовки;

- на учебно-тренировочном этапе, включающем четыре годовых цикла для подростков, юношей и девушек 14-16 лет, происходит постепенное смещение акцентов в объемах средств подготовки разной направленности и к концу этого этапа ведущее значение приобретает технико-тактическая подготовка.

Большинство ведущих специалистов спортивной борьбы неоднократно отмечали невысокую эффективность системы тренировки юных борцов и несоответствие между имеющимся и необходимым уровнем подготовки спортивного резерва для сборных команд страны.

ВЫВОДЫ

В настоящее время общие положения теории и практики многолетней подготовки юных спортсменов достаточно основательны и носят чисто фундаментальный характер, однако требуют дальнейшей разработки и конкретизации, поскольку во-первых, они не всегда успевают за социально-экономическими изменениями в общественной жизни, в частности, практики подготовки юных спортсменов, во-вторых, недостаточно отражают специфические особенности отдельных видов спорта, в том числе и основных разновидностей спортивной



борьбы. Несоответствие основных теоретико-методологических положений существующей системы подготовки юных спортсменов относительно практических условий их реализации в видах борьбы весомо снижает эффективность труда специалистов и тренеров и приводит к форсированию подготовленности занимающихся, повышенного риска травматизма, недостаточного учета возрастных и половых особенностей юных борцов, снижения мотиваций к занятиям спортом. В настоящее время очевидно, что наиболее перспективный путь совершенствования системы управления спортивной деятельностью - внедрение в тренировочный процесс новых информационных технологий, реализующих его целевую и содержательную программы.

REFERENCES

1. Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. *Молодой ученый*, (11), 381-383.
2. Абдуллаев, Я. М. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Ю. Турдимуродов // *Colloquium-journal*. – 2020. – № 24-2(76). – С. 14-16.
3. Abdullaev, Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2021(2), 73-79.
4. Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In " *Online-conferences" platform* (pp. 523-525).
5. Абдуллаев Яшнаржон Махкамжонович, & Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. (*Современное образование (Узбекистан)*). (9 (94)), 56-62.
6. Abdullaev Yashnarzhon Makhkamovich. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. *European Scholar Journal*, 2(11), 70-72.
7. Turdimurodov, D. Y. (2021). Willed qualities of a personality and ways of their formation in sport. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 12 (104), 689-692.
8. Турдимуродов, Д. Ю. (2022). Влияние занятий единоборствами на уровень проявления морально - волевых качеств учащихся общеобразовательной школы. *Academic research in educational sciences*, 3(1), 691-698.



9. Yuldashevich, T. D. (2022). Education and development of volive qualities in schoolchildren by means of physical education. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(01), 59-62.
10. Турдимуродов, Д. Й. (2021). Спорт ўйинлари билан шуғулланиш жараёнида ўқувчиларда иродавий сифатларнинг шаклланиш хусусиятлари. *Актуальные научные исследования в современном мире*, 3(9 (77)), 140-144.
11. Menglikulov, Khairulla (2021) "Features of organization of general physical preparation in lesson and extracurricular activities," *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*: Vol. 2021 : Iss. 2 , Article 6.
12. Менгликулов, Х. А. (2020). Особенности физической подготовки специалистов физической культуры в высшем учебном заведении. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 11(3).
13. Alikulovich, M. K., & Yuldashevich, T. D. (2020). Development of physical training skills and formation of willpower qualities in extracurricular activities. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(3)
14. Soatovich, R. X. (2020). Development of Didactic Support for the Preparation of Future Physical Education Teachers for Innovative Activities in the Field of Womens Sport Education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*.
15. Ёулдашевич, Т. Д. (2022). Воспитание и развитие волевых качеств у школьников средствами физического воспитания. *Ижтимоий фанларда инновация онлайн илмий журнали*, 2(1), 204–207.
16. Турдимуродов Д. Ю. (2020). Готовность подростков к волевым напряжениям и педагогические условия ее формирования в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе. *Science, Research, Development*, 2, 309-311.

