



## ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЬНЫХ БОРЦОВ

**Журакулова Муяссар Абдурахмон кизи**

Азиатский международный университет

Магистрант 1-курса кафедры физической культуры

[juraqulovamuyassar7@gmail.com](mailto:juraqulovamuyassar7@gmail.com)

**Аннотация.** В данной статье освещаются научно-методические основы совершенствования физической и технической подготовки юных вольных борцов. Проанализированы вопросы развития общих и специальных физических качеств спортсменов, совершенствования технических действий, а также применения современных педагогических подходов в тренировочном процессе. Кроме того, рассмотрены эффективные методы организации тренировок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

**Ключевые слова:** вольная борьба, юные спортсмены, физическая подготовка, техническая подготовка, специальные упражнения, спортивное мастерство, тренировочный процесс.

### ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время вольная борьба становится все более популярным видом спорта среди молодежи. Вольная борьба требует от спортсмена высокого уровня физической подготовленности, быстроты мышления, технического мастерства и психологической устойчивости. Особенно важное значение имеет научно обоснованная организация тренировочного процесса при работе с юными спортсменами.

Одним из основных факторов повышения спортивного мастерства юных борцов является гармоничное развитие физической и технической подготовки. В процессе тренировок наряду с развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей особое внимание уделяется правильному выполнению технических приемов.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### **Физическая подготовка юных вольных борцов**

Вольная борьба относится к сложным видам спорта, требующим высокого уровня физической подготовки. Правильное и поэтапное развитие физических качеств у юных спортсменов определяет их дальнейшее спортивное мастерство. Поэтому важное значение имеет гармоничное сочетание общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

### **Значение общей физической подготовки**

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма юных спортсменов. Данный вид подготовки способствует повышению функциональных возможностей мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Общая физическая подготовка юных вольных борцов выполняет следующие задачи:

- адаптация организма к высоким нагрузкам;
- развитие мышечной силы;
- совершенствование быстроты и ловкости;
- формирование общей выносливости;
- развитие координационных способностей.

В тренировочном процессе эффективно используются следующие средства:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- упражнения на турнике и брусьях;
- акробатические упражнения;
- прыжковые упражнения;
- гимнастические элементы;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения общей подготовки должны подбираться с учетом естественных особенностей развития организма юных спортсменов. Чрезмерные нагрузки могут отрицательно сказаться на физическом развитии спортсмена.

### **Особенности развития силовых качеств**

Сила является одним из основных физических качеств в вольной борьбе. В ходе поединка спортсмен должен обладать высоким уровнем мышечной силы для захвата соперника, его подъема, выведения из равновесия и выполнения бросков.

При развитии силы у юных борцов особое внимание уделяется:


- упражнениям с собственным весом;
- упражнениям с сопротивлением партнера;
- динамическим силовым упражнениям;
- упражнениям на развитие взрывной силы.

Силовые упражнения должны увеличиваться постепенно с учетом возрастных особенностей спортсменов. Особенно в возрасте 12–16 лет неправильное планирование силовой подготовки может привести к повышению риска травматизма.

Для борцов важное значение имеет развитие следующих групп мышц:

- мышцы ног;
- мышцы спины и поясницы;
- мышцы плечевого пояса и рук;
- мышцы брюшного пресса.





Высокую эффективность в специальной силовой подготовке демонстрируют упражнения, выполняемые на борцовском ковре.

### **Развитие быстроты и ловкости**

В соревнованиях по вольной борьбе важное значение имеют способность спортсмена быстро принимать решения и выполнять технические действия за короткое время. Поэтому развитие быстроты и ловкости является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Для развития быстроты используются:

- бег на короткие дистанции;
- упражнения на увеличение стартовой скорости;
- выполнение движений по сигналу;
- многократное повторение технических приемов в быстром темпе;
- интервальные упражнения.

Развитие ловкости осуществляется посредством следующих упражнений:

- быстрая смена направления движения;
- упражнения на равновесие;
- сложные координационные движения;
- акробатические элементы;
- специальные упражнения в парах.

Развитие ловкости и быстроты играет важную роль в эффективном выполнении технических приемов.

### **Развитие выносливости**

Поскольку соревнования по вольной борьбе проходят с высокой интенсивностью, от спортсмена требуется специальная выносливость. Выносливость позволяет спортсмену сохранять высокую работоспособность на протяжении длительного времени.

Основными средствами развития выносливости у юных борцов являются:

- кроссовый бег;
- круговые тренировки;
- упражнения интервального характера;
- многократное выполнение технических действий;
- спарринги.

Наиболее эффективным способом развития специальной выносливости являются тренировки, проводимые в условиях, приближенных к соревновательным.

### **Совершенствование технической подготовки**

Техническая подготовка является одним из ключевых факторов, определяющих спортивное мастерство борцов вольного стиля. Чем совершеннее техническое мастерство спортсмена, тем эффективнее его действия в соревнованиях.

#### **Этапы обучения техническим действиям**

##### **Начальный этап**

На данном этапе спортсменов знакомят:

- с основными стойками;
- способами передвижения;
- элементами защиты;
- простыми атакующими приемами.

Технические действия демонстрируются тренером наглядным методом и выполняются в медленном темпе.

#### **Этап закрепления**

На данном этапе спортсмены многократно повторяют технические приемы, доводя их до автоматизма.

В тренировках применяются:

- упражнения в парах;
- комбинационные действия;
- контрприемы;
- различные ситуационные упражнения.

Этот этап способствует формированию технической устойчивости спортсмена.

#### **Этап совершенствования**

На этапе совершенствования спортсмен учится применять технические приемы в соревновательных условиях.

При этом:

- формируется индивидуальный стиль;
- развивается тактическое мышление;
- выполняются сложные комбинации;
- совершенствуются навыки быстрого принятия решений.

Эффективные результаты в совершенствовании технической подготовки достигаются при использовании видеоанализа и биомеханического анализа.

#### **Взаимосвязь физической и технической подготовки**

Физическая и техническая подготовка являются взаимосвязанными процессами. Спортсмен, не обладающий достаточным уровнем физической подготовки, не сможет эффективно выполнять технические приемы. В то же время низкий уровень технического мастерства препятствует полноценному использованию физических возможностей.

Например:

- силовые качества повышают эффективность бросковых приемов;
- быстрота способствует быстрому проведению атак;
- выносливость позволяет активно действовать на протяжении всего поединка;
- ловкость играет важную роль при выполнении сложных комбинаций.

Поэтому физическая и техническая подготовка должны осуществляться параллельно в тренировочном процессе.



## Планирование тренировочных нагрузок

При работе с юными спортсменами особое значение имеет правильное планирование тренировочных нагрузок.

Нагрузки должны соответствовать:

- возрасту спортсмена;
- уровню физического развития;
- функциональному состоянию;
- спортивному опыту;
- возможностям восстановления организма.

Тренировочный процесс организуется на основе следующих принципов:

- систематичность;
- постепенность;
- индивидуализация;
- непрерывность;
- оптимальное соотношение нагрузки и отдыха.

Тренер обязан регулярно контролировать степень утомления спортсменов.

## Современные педагогические и инновационные подходы

В настоящее время важное значение в подготовке юных вольных борцов приобретает использование современных технологий.

В частности, применяются:

- программы видеоанализа;
- системы цифрового мониторинга;
- устройства контроля частоты сердечных сокращений;
- биомеханический анализ;
- индивидуальные тренировочные программы.

С помощью видеоанализа спортсмен может выявлять собственные технические ошибки и совместно с тренером анализировать их. Это способствует более быстрому совершенствованию технического мастерства.

Инновационные подходы также повышают интерес юных спортсменов к тренировочному процессу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совершенствование физической и технической подготовки юных вольных борцов является одним из основных факторов повышения спортивного мастерства. Научно-методическая организация тренировочного процесса, учет возрастных и индивидуальных особенностей, а также использование современных педагогических технологий имеют важное значение для достижения высоких спортивных результатов.

В перспективе целесообразно более широко внедрять цифровые технологии и инновационные системы мониторинга в подготовку юных борцов.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУР

1. Bumpa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2016.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2017.
4. Ozolin N.G. Sport mashg‘ulotlarining zamonaviy tizimi. – Moskva, 2014.
5. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi. – Kiyev, 2015.
6. Pulatov A.A. Yosh sportchilar tayyorgarligining ilmiy asoslari. – Toshkent, 2020.
7. Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.

