



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

Оценка физической подготовленности и технико-тактических действий борцов на поясах

Мирзабеков Иброхимжон Адхамжон ўғли
Андижанский Государственный Университет

Введение. Спортивная борьба в начале текущего столетия успешно преодолела глубокий кризис и надолго осталась в числе обязательных олимпийских видов спорта. Этому способствовала чрезвычайно энергичная деятельность руководителей UWW (Объединенный Мир Борьбы) организационно-методического характера, включая принципиальные изменения правил соревнований, направленных на повышение зрелищности борцовских состязаний. После введения правил соревнований и регламент поединков в 2005 году, соревновательная деятельность борцов на поясах стала существенно более активной и зрелищной. За последние годы проведены исследования, посвященные физической, технической подготовке борцов на основе интеграции тренировочных средств, то есть, тот или иной вид национальной борьбы сочетается со средствами вольной борьбы, самбо, греко-римской борьбы, дзюдо (Дашиноорбоев В.Д., 2000, Юшков О.П., 2000, Валеев Р.Г. 2007, Штырков И.С., Мирзакулов Ш.А., 2014) Одним из бурно развивающихся и приоритетных видов спорта является национальная узбекская борьба – белбогли кураш. По мнению Мирзакулова Ш.А., 2014, Мирзанова Ш.С., Ишмухамедова Т.Р. 2014 сила одно из главных двигательных качеств курашиста. Недостаточное развитие суставно-связочного аппарата не позволяет в полной мере развивать технико-тактические свойства спортсмена, что в конечном итоге приводит к травмам. Авторами рекомендовано в тренировочном процессе увеличение процентного содержания заданий по совершенствованию скоростно-силовых упражнений, что в итоге приведет к достижению высоких спортивных результатов (Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. 2014, Мирзакулов Ш.А. 2014, [5 6] Для развития скоростно-силовых способностей борцов рекомендуют применять круговую тренировку, причем комплексы входящих в нее упражнений отличаются в зависимости от периода тренировки (Холодов Ж.К., 2002, Зациорский В.М., 2009.; В.А.Абраменко, 2012 с.; Ципин Л.Л., Барникова – 2016. Проблемами современного вида борьбы на поясах является обеспечение спортивного отбора, физической и технико-тактической, координационной готовности к общеразвивающим и специальным упражнениям характерным для данного вида спорта. Спортивное мастерство в борьбе на поясах определяется, прежде всего, хорошим технико-тактическим арсеналом двигательных действий, базирующихся на физической, психофизиологической и



функциональной подготовленности спортсмена, обеспечивающих достижение успеха в процессе соревновательного поединка. Следует отметить, что в распоряжении тренера практически нет средств и методов, позволяющих четко дать прогноз о перспективности спортсмена в избранном виде спорта. Исходя из этого, представляется перспективным, изучение особенностей физической подготовки курашистов в поясной борьбе на этапе спортивного совершенствования, нет данных о взаимосвязи функциональной подготовленности с показателями физической подготовленности, слабо разработаны пути совершенствования технико-тактических показателей. В данном параграфе дана оценка показателей физических качеств борцов, занимающихся борьбой на поясах во взаимосвязи со структурой их физической подготовленности.

Цель работы. Исследования проведены в Андиганском колледже олимпийского резерва. Проведено педагогическое тестирование 39 спортсменов, специализирующихся в борьбе на поясах, имеющих спортивные квалификации - I разряд, кандидатов в мастера спорта. Наиболее информативными для контроля физической подготовленности борцов на поясах являются следующие 11 тестов: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотим (через спину), 10 приседаний с партнером на плечах (с), броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут, лазание по канату, подтягивания на перекладине за 10 с, динамометрия разгибателей бедра, динамометрия кисти, становая сила мышц разгибателей спины, Гарвардский степ-тест, МПК – максимальное потребление кислорода. Нами разработаны нормативные шкалы для оценки уровня физической подготовленности квалифицированных борцов на поясах по пятибалльной системе представленные в таблице №1. В данном исследовании оценка результатов тестирования проводилась на основе анализа динамики показателей в тестах, а также путем сравнения полученных при тестировании данных с нормативными шкалами. Организация и проведение эксперимента по физической и технической подготовке борцов на поясах проводилась на основе разработанной экспериментальной программы. Необходимо констатировать, что все выполненные спортсменами тесты демонстрирующими по технико-тактическим показателями оценены на «удовлетворительно». В основном – это наиболее часто выполняемые технико-тактические действия, выполняемые борцами на поясах: комплексное упражнение на борцовском мосту (с), пять бросков подворотим (через спину) – с; подтягивания на перекладине за 10 с – кол-во; броски манекена в переменном темпе течение 5-ти минут (кол-во), 10 приседаний с партнером на плечах (с), броски до «отказа» в темпе 1 бросок за 4 с (мин., с.).

Результаты и обсуждение. Необходимо констатировать, что все выполненные спортсменами тесты демонстрирующими по технико-тактических показателей оценены на «удовлетворительно». В основном – это наиболее часто выполняемые технико-тактические действия, выполняемые борцами на поясах: комплексное упражнение на борцовском мосту (с), пять бросков подворотом (через спину) – с; подтягивания на перекладине за 10 с – кол-во; броски манекена в переменном темпе течение 5-ти минут (кол-во), 10 приседаний с партнером на плечах (с), броски до «отказа» в темпе 1 бросок за 4 с (мин., с.).

Из специальных двигательных качеств использованы лазание по канату (с), и подтягивания на перекладине за 10 с (кол-во), подтягивание на перекладине – кол-во также оценены на «удовлетворительно». Низкие аэробные возможности организма по МПК (48,3 мл/кг/мин) подтверждаются по результатам бега на 2000м, значение которого составило - 7.02с. Особо следует отметить силовые качества, которые были продемонстрированы во всех трех тестах – сила мышц кисти, сила мышц разгибателей бедра, становая сила мышц разгибателей спины показавшие результаты, соответствующие на оценку «хорошо» согласно показателям нормативной шкалы.

Нормативная шкала для оценки физической и функциональной подготовленности квалифицированных борцов на поясах

Тесты и единицы измерения	Оценки				
	Отлично М+1,1 σ и лучше	Хорошо М+ (0,6-1,0) σ	Удовле- тельно М±0,5 σ	Плохо М- (0,6-1,0) σ	Очень плохо М- 1,1 σ
1. Комплексное упражнение на борцовском мосту (с)	15,2 и менее	15,3-16,2	16,3- 18,3	18,4- 19,3	19,4 и более
2. Пять бросков подворотом (через спину) – с.	7,00 и менее	7,01-7,47	7,48- 8,40	8,41- 8,87	8,88 и более
3. Лазание по канату – с.	4,72 и менее	4,73-4,86	4,87- 5,13	5,14- 5,27	5,28 и более
4. Подтягивания на перекладине за 10 с	10 и более	9	8	7	6 и менее
5. Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут (кол-во)	63 и более	60-62	53-59	50-52	49 и менее
6. Подтягивания на перекладине	23 и более	21-22	16-20	14-15	13 и менее

(кол-во)					
7. Динамометрия разгибателей бедра (кг)	170 и более	165-169	156-164	151-155	150 и менее
8. Динамометрия кисти – кг.	59 и выше	56 -58	53 -55	50 -52	48 и ниже
9. Становая сила – мышцы разгибатели спины - кг	172 и выше	170,2	162	157	150 и ниже
10.МПК – максимальное потребление кислорода (мл/кг.мин) или л/мин (для борцов)	65 и выше	60-64	55-59	50-55	45 - 49
11. Гарвардский степ тест – ИГСТ – услов. единицы.	90 и выше	80-89	65-79	55-и выше	54 и ниже

Выводы. Оценка результатов педагогического тестирования проводилась на основе анализа индивидуальной динамики показателей в тестах, а также путем сравнения полученных при тестировании данных с нормативными шкалами. Затем для определения уровня спортивных показателей борцов на поясах методом парного сравнения проведено сопоставление полученных результатов по разработанной нами по пятибалльной шкале. При разработке показателей технико-тактических действий и функциональных показателей, соответствующих тем или иным баллам проведена экспертиза. В качестве экспертов явились признанные специалисты по поясной борьбе Мирзакулов Ш.А., 2014, Мирзанов Ш.С, 2014, 2018. Балловые расчеты осуществлялись согласно требованиям теории оценок и представлены в виде таблицы (Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М., 1986).

Литература

1. Дашиноорбоев, В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Д. Дашиноорбоев; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 46 с.
2. Штырков И.С. Технология двигательных действий у юных борцов на поясах на основе интеграции средств вольной борьбы 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Автореферат диссертации на соискание уч. степени канд. пед. Наук. 2024. - С. 89-96.

3. Мирзакулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услублари //Ўқув қўлланма. – Т., 2014. – 216 б.
4. Мирзанов Ш. Белбоғли курашга хос куч қобилиятини махсус тренажерларда ривожлантириш самарадорлиги ва уни компьютерлаштирилган ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш афзаллиги // Фан – спортга, 2019, №3. – С.27-30.
5. Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ В.А.Абраменко Московская Гос.Академия физ. культуры.-Малаховка, 2012. – 24 с.
6. Ципин Л.Л., Барникова - Биомеханика упаваний специальной направленности в избранном виде спорта /Учебное пособие "НГУ" 49.06.01 Физическая культура и спорт, Санкт-Петербург, 2016. – 67 с.

