

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАКАЛЁННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СЕКЦИЯХ БОРЬБЫ ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА

**Курбанова Дилбар Ахназаровна**

*Узбекский государственный педагогический университет имени Низами исполняющая обязанности доцента кафедры русского языка и литературы*

**Хайтмуродов Хасан Бобомурод угли**

*Узбекский государственный педагогический университет имени Низами Факультет дошкольного и начального образования направление «Физическая культура» студент 104-й группы*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается процесс формирования физической закалённости спортсменов в секциях борьбы под руководством тренера. Анализируются правильная организация тренировочных занятий, нормирование нагрузок, а также педагогический подход тренера как основные факторы укрепления физической подготовленности и здоровья спортсменов. Кроме того, уделяется внимание развитию выносливости, силы и ловкости у спортсменов в процессе систематических тренировок.

**Ключевые слова:** секция борьбы, руководство тренера, физическая закалённость, подготовка спортсменов, тренировочный процесс, физические качества, здоровый образ жизни.

**Annotation:** This article examines the process of developing athletes' physical conditioning in wrestling sections under the guidance of a coach. The study analyzes the proper organization of training sessions, regulation of training loads, and the coach's pedagogical approach as key factors in strengthening athletes' physical fitness and health. In addition, attention is paid to the development of endurance, strength, and agility through systematic training.

**Keywords:** wrestling section, coach guidance, physical conditioning, athlete training, training process, physical qualities, healthy lifestyle.

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kurash seksiyalarida murabbiy rahbarligida sportchilarning jismoniy chiniqishini shakllantirish jarayoni yoritiladi. Mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish, yuklamalarni me'yorlash hamda murabbiyning pedagogik yondashuvi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ini mustahkamlashdagi asosiy omil sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, muntazam mashg'ulotlar orqali sportchilarda chidamlilik, kuch va chaqqonlikni rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratiladi.

**Kalit so'zlar:** kurash seksiyasi, murabbiy rahbarligi, jismoniy chiniqish, sportchi tayyorgarligi, mashg'ulot jarayoni, jismoniy sifatlar, sog'lom turmush tarsi.

Качество занятий обеспечивается их организацией в условиях, отвечающих установленным требованиям, под руководством профессиональных тренеров и с использованием соответствующего оборудования. Состояние занимающегося

находится под постоянным контролем. При необходимости нагрузка может быть усилена или снижена, а занятия проводятся на наиболее эффективном уровне нагрузки.

Сложность заключается в том, что в условиях современных рыночных отношений не каждый родитель имеет возможность обеспечить участие своих детей в престижных видах спорта из-за недостатка финансовых средств. Особенно остро эта проблема проявляется в многодетных семьях. Молодёжь, занимающаяся самостоятельно, остаётся без должного контроля, что может привести либо к чрезмерным физическим перегрузкам, либо, напротив, к выполнению малоэффективных упражнений и нерациональной трате времени.

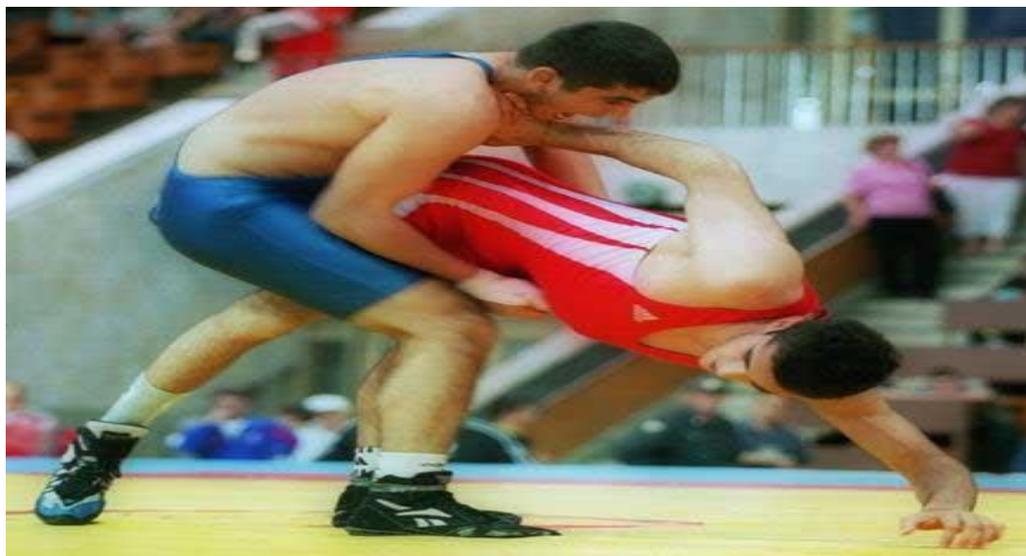
В методической литературе широко освещаются вопросы самоконтроля и регулярного медицинского обследования. Опираясь на данные источники, мы сочли целесообразным изложить собственные выводы и суждения на основе личного опыта и экспериментально-наблюдательных исследований.

После занятий борьбой занимающийся должен чувствовать себя удовлетворительно. Обычно наблюдаются лёгкое растяжение мышц, признаки утомления и определённый дискомфорт. У лиц, ранее не занимавшихся физическими упражнениями регулярно, появление мышечной боли после первых тренировок считается нормальным явлением. Через 3–4 дня такие болевые ощущения проходят самостоятельно, поэтому не следует прекращать занятия при появлении боли. Однако при затруднении дыхания тренировку необходимо немедленно прекратить. Одышка может свидетельствовать о физической слабости занимающегося либо о наличии заболевания отдельных органов. В таких случаях следует обратиться к врачу и подробно описать происходящие изменения. После получения соответствующих рекомендаций занятия могут быть продолжены.

Контроль за воздействием физических упражнений осуществляется посредством наблюдения за работой сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений у здорового человека составляет 60–80 ударов в минуту, а у лиц, регулярно занимающихся борьбой, — 50–65 ударов в минуту. Измерение пульса проводится до начала тренировки или через 4–5 минут после её начала. В результате мышечной активности частота сердечных сокращений увеличивается на 50–70 %. Например, если до начала занятия пульс составлял 69 ударов в минуту, то после тренировки он может достигать 100–120 ударов в минуту. У лиц с тренированной сердечно-сосудистой системой восстановление пульса до нормального уровня происходит значительно быстрее, чем у нетренированных.

Контроль массы тела также предоставляет важную информацию о состоянии организма. В первые дни тренировок масса тела может уменьшаться за счёт снижения содержания воды и жировых отложений, а в дальнейшем —

увеличиваться в результате роста мышц и сухожилий. При регулярном и равномерном выполнении физических упражнений в организме протекает процесс адаптации, и масса тела стабилизируется. Рекомендуется проводить взвешивание каждые 8–10 дней. Резкое увеличение или снижение массы тела требует незамедлительного обращения к врачу и получения соответствующих консультаций.



Лица, занимающиеся физическими тренировками, должны уделять особое внимание нормализации сна.

Особенно для молодого организма большое значение имеет соблюдение определённого времени отхода ко сну и пробуждения, достаточная продолжительность сна, его непрерывность и глубина.

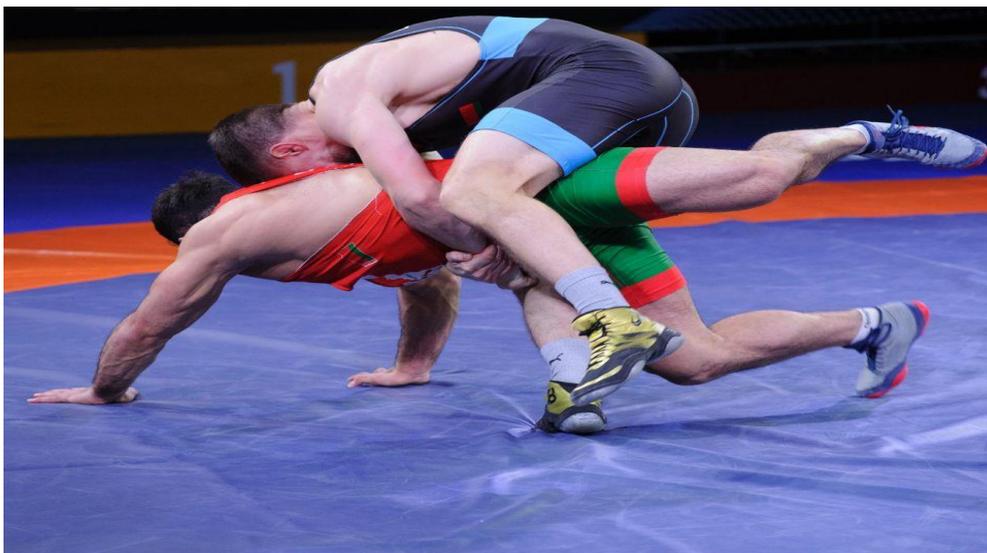
При нарушении режима сна организм не способен накопить необходимый энергетический запас, что приводит к быстрой утомляемости и снижению устойчивости к физическим нагрузкам.

Молодые люди, занимающиеся физическими упражнениями, должны своевременно и полноценно питаться, получая необходимое количество калорий.

Процесс усвоения пищи во многом зависит от аппетита, который, в свою очередь, определяется полезностью продуктов, их вкусовыми качествами, правильным и эстетичным приготовлением и другими факторами.

Наиболее важным является соблюдение оптимального соотношения жизненно необходимых для организма белков, углеводов и жиров. Их избыток или недостаток может нанести вред организму и даже привести к нарушению здоровья. Каждый человек должен осознанно контролировать данный процесс.

В настоящее время сборные команды Узбекистана по различным видам спорта получили возможность участвовать в Олимпийских играх, Азиатских играх и чемпионатах мира в качестве самостоятельных команд.



Проблема повышения эффективности учебных поединков в единоборствах имеет особую значимость для высококвалифицированных спортсменов в возрасте 20–22 лет, поскольку в этот период завершается обучение основам техники и начинает формироваться фундамент технико-тактической подготовки. Вместе с тем, до настоящего времени не проведён глубокий сравнительный анализ базового состава движений и тактических комбинаций их применения в тренировочных поединках и соревнованиях.

Не систематизированы различия между их общими и индивидуальными структурами, а также не разработаны и экспериментально не обоснованы современные педагогические рекомендации, направленные на повышение эффективности применения двигательных действий в тренировочных поединках и ускорение процесса их переноса в соревновательные условия у высококвалифицированных спортсменов.

Поставленные проблемы определяют необходимость научного поиска и обоснования факторов влияния тренировочной и соревновательной деятельности с целью интенсификации технико-тактической подготовки спортсменов-единоборцев.

Цель исследования: дальнейшее совершенствование технико-тактического состояния единоборцев в возрасте 20–22 лет в условиях тренировочных и официальных соревнований.

Задача исследования: выявление показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных единоборцев в условиях различной степени интенсивности и напряжённости борьбы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение опыта, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

В качестве испытуемых были отобраны слушатели УзР МГХТИ.

Результаты исследования тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных единоборцев показывают, что в соревновательных поединках снижается адекватность принимаемых тактических решений и уверенность в достижении успеха, а активная борьба нередко уступает место выжидательной тактике. Совокупность этих факторов приводит к снижению результатов борьбы.

В соревнованиях, отличающихся высокой интенсивностью, снижение уверенности спортсменов в достижении успеха обусловлено объективными трудностями выполняемой деятельности, индивидуальными особенностями личности, а также изменением формы ведения поединка.

Снижение активности является следствием увеличения дефицита информации и её субъективного отражения в форме доверия либо сомнения.

Тактическая сущность средств подготовки зависит от множества компонентов, среди которых — готовность к действию (целенаправленная, экспромтная, целенаправленно-экспромтная), степень проявления инициативы в поединке (первоначальная цель, последующие цели), а также характер реакций спортсменов при выполнении двигательных действий.

В связи с высокой заинтересованностью молодёжи махаллей в борьбе и спорте иногда наблюдаются случаи чрезмерных занятий, при которых расходуются все время, силы и возможности, что приводит к нехватке времени для других видов деятельности. Самоконтроль позволяет предотвратить подобное одностороннее развитие, создавая условия для распределения времени на учёбу, активное участие в общественной деятельности и помощь в семейных делах.

Самоконтроль направляет личность на отказ от безделья и бесполезной траты времени, а также способствует рациональному сочетанию занятий борьбой и спортом с другими видами деятельности, необходимыми для жизненных потребностей.

Самоконтроль учит правильно воспринимать достижения и недостатки, закреплять успехи и устранять выявленные ошибки. Физические тренировки требуют высокой психической подготовленности. Психическая саморегуляция способствует достижению высоких результатов в спортивных соревнованиях.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamag'armasini tashkil etish to'g'risida"gi Farmoni, 24 oktyabr, 2002.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 27 may. 1999.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.; O'zDJTI nashri, 2001 y.

4. O.E.Toshmurodov, B.B.Kipchakov, A.T.Umarov. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash). O'quv qo'llanma. – Samarqand: SamDU nashri, 2021. – 232 bet.