



METHODS OF DEVELOPING STRENGTH CAPABILITIES OF YOUNG WRESTLERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Kim V. G.

Candidate of Pedagogical University

Urmonov I.

Master of Ferghana State University

Annotation

In this article mentioned about the methods of developing the power capabilities of young wrestlers at the initial preparatory stage

Keywords: physics, sports battle, organism, training, attempt.

Introduction

Целью данного исследования явилось изучить стоящие задачи у юных курашистов на этапе начальной подготовки:

- а) укрепление здоровья, физическое развитие и повышение функциональных возможностей организма детей;
- б) обучение основам техники и тактики борьбы;
- в) ознакомление с вопросами теории спортивной борьбы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 мин.

Годовой цикл подразделяется: на подготовительный период (6 месяцев — с сентября по февраль), основной период (4 месяца — с марта по июнь) и двухмесячный период активного отдыха с выполнением индивидуальных домашних заданий по развитию физических качеств.

Следует указать, что при начальной подготовке наиболее целесообразно применение щадящего режима физических нагрузок в игровой форме. Общая физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не должна быть максимальной. Этим методическим приемом достигаются сразу две цели: во-первых, предотвращается очень опасное для растущего организма физическое перенапряжение, а во-вторых, предупреждается чувство пресыщения занятиями.

В спортивной борьбе физические качества проявляются в определенных движениях, поэтому при воспитании этих качеств мы стремимся обеспечить развитие физических возможностей в рамках двигательных навыков, более или менее соответствующих специфическим действиям борца.

Физическая подготовка осуществляется средствами общеразвивающих и специальных упражнений, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, гимнастических упражнений на снарядах, акробатики и т. п.



Общая физическая подготовка наиболее успешно строится следующим образом: на одном занятии наряду с развитием остальных физических качеств в основном используются упражнения для развития быстроты, на втором занятии преимущественно развивается сила, а на третьем — гибкость и ловкость. Затем весь цикл повторяется сначала. Специальные исследования показали, что такое планирование заметно ускоряет процесс развития физических качеств, способствует разносторонней физической подготовке юных курашистов, соответствует принципу чередования нагрузок и предупреждает нездоровое увлечение постоянным развитием какого-либо - одного излюбленного качества за счет остальных.

В течение первого года занятий на физическую подготовку, ознакомление с некоторыми вопросами теории борьбы, паузы отдыха и др. целесообразно отводить около 70 — 75%, а на изучение и совершенствование техники борьбы — около 25 — 30% времени урока. А во второй год соответственно 65 — 70 и 30 — 35%.

Доступная силовая подготовка курашистов 9 — 11 лет осуществляется систематически начиная с первых же занятий. Развитие силы в этот период сводится к укреплению основных мышечных групп.

Целесообразно использовать следующие упражнения динамического характера, выполняемые в разных вариантах и из различных исходных положений: подтягивания, отжимания, перетягивания, выталкивания грудью и спиной за установленные границы; лазанье по канату и гимнастической лестнице; прыжки в длину и высоту толчком одной или двумя ногами, с места и с разбега; толкание и бросание набивных мячей разного веса руками и ногами, в различных направлениях; приседания на двух ногах с выпрыгиванием вверх; приседания на одной ноге, держась за гимнастическую стенку; держа набивной мяч за головой, наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища, прогибания, лежа на животе; упражнения на гимнастических снарядах и т. п.

Наиболее полезные упражнения для развития силы юных спортсменов следует назвать простейшие виды борьбы и игры с элементами сопротивления: борьба за набивной мяч, «петушиный бой», борьба за захват туловища, рук, ног, шеи, борьба ногами, лежа на спине, и т. п. Особая ценность этих упражнений, а также борьбы грудью или спиной, борьбы в кругу, борьбы за территорию и т. п. заключается в том, что при их выполнении сила проявляется в тех же положениях, что и в соревновательных схватках курашистов. Это позволяет одновременно решать задачи технической и физической подготовки.

Силовые упражнения в какой-то степени излишне повышают тонус мышц, что может привести к их закреощению. В целях профилактики после таких упражнений необходимо выполнить одно-два упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками, внезапное расслабленное сгибание ног или туловища, размахивание ногами).

Учитывая, что любое упражнение при его однообразном исполнении станет привычным и будет оказывать со временем меньший эффект, необходимо постепенно усложнять условия, выполнения упражнений, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся.



В связи с тем что попытки развивать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными и только силовая работа «до предела» является наилучшим залогом повышения функционального уровня мышечной силы, периодически следует предлагать юным борцам выполнять доступные им силовые упражнения (подтягивания, отжимания, удержание ног в положении прямого угла в висе, приседания на одной ноге и т. п.) до предела в данном подходе.

В исследованиях наибольшего успеха добивались те борцы, которые для развития силы применяли упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели и т. п.), с использованием отягощений более 5 – 6 кг, что применение более тяжелых отягощений оказывает большую нагрузку на позвоночник, в результате чего происходит сдавливание межпозвоночных дисков. В целях коррекции после силовых упражнений в конце подготовительной и в начале заключительной частей урока очень полезно предложить юным борцам несколько движений ногами (вперед, назад, в стороны, скрестные движения, круговые вращения), различные повороты туловища в висе на перекладине, кольцах или на гимнастической лестнице. Для более ясного представления о силовой подготовке курашистов 9 – 11-летнего возраста непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий приводим экспериментально разработанные и успешно апробированные нами примерные уроки, направленные преимущественно на развитие силы.

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка упражнения	Методические указания
Вводная часть (5 мин)	1. Построение, рапорт, объяснение задач урока	2 – 3 мин	Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся
	2. Повороты на месте и перестроения, заканчивающиеся построением в колонну по два	2 – 3 мин	
Подготовительная часть (30 мин)	1. Спортивная ходьба и спокойный бег с переменной направленности	3 – 4 мин	По сигналу мгновенно менять направление бега поворотом на 180°
	2. Прыжки на одной ноге	По 10 раз на каждой ноге	Прыгать как можно дальше
	3. Прыжки вверх толчком двумя ногами, прогнувшись, с отведением рук вперед, назад	7 – 8 раз	Начало силовых упражнений делать быстрым, взрывным движением
	4. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	3 – 4 раза	
	5. Кувырки вперед	4 – 5 раз	Обратить внимание на технику выполнения
	6. Кувырки назад	4 – 5 раз	
	7. И. п. – основная стойка. 1 – руки за голову. 2 – руки вверх, поднять левую ногу назад и потянуться. 3 – руки за голову, приставить ногу. 4 – и. п.	26 – 8 раз	Правую и левую ногу отводить поочередно
	8. И. п. – основная стойка, руки перед грудью. 1 – 3 – пружинистые разведения рук в стороны. 4 – и. п.	16 – 8 раз	При разведении не опускать руки ниже груди



9. И. п. — основная стойка, держа набивной мяч за головой. 1 — наклон туловища вперед. 2 — и. п.	5 — 6 раз	При наклоне не сгибать ноги
10. И. п. — то же. 1 — наклон туловища влево. 2 — и. п. 3 — наклон туловища вправо. 4 — и. п.	6 — 8 раз	
11. И. п. — основная стойка. 1 — упор присев. 2 — выпрямляя ноги, упор согнувшись. 3 — выпрямиться, руки к плечам. 4 — и. п.	5 — 6 раз	
12. И. п. — упор лёжа с опорой руками гимнастическую скамейку. 1 — согнуть руки. 2 — отжаться до исходного положения	2 подхода	В каждом подходе выполнять максимально возможное для себя количество отжиманий. Отдых между подходами 1 — 2 мин.
13. И. п. — лечь на спину, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги вверх до касания носками ковра за головой. 2 — и. п.	5 — 6 раз	Ноги в коленях не сгибать, носки вытянуть

References

1. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 187-189.
2. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
3. Jalolov, S. V. (2021). IMPROVEMENT OF MOTOR PREPARATION OF YOUNGER SCHOOLERS IN THE ANNUAL CYCLE OF LEARNING. In Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки (pp. 246-250).
4. Valievich, D. S. (2020, December). SYSTEM OF ORGANIZATION OF MOVEMENT ACTIVITIES IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. In Конференции.
5. ДЖАЛАЛОВ, Ш. (2020). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ДАРСЛАРИДА КИЧИК ЁШДАГИ МАКТАБ ЎЎУВЧИЛАРИГА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Фан-Спортга*, (5), 48-50.
6. Джалолов, Ш. В. (2019). Анализ соматометрических показателей детей младшего школьного возраста. *Наука сегодня: проблемы и перспективы развития [Текст]: ма*, 87.
7. Джалолов, Ш. В. (2019). Возрастная динамика скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. In НАУКА СЕГОДНЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 72-73).
8. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktika*, 1(2).
9. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования* (pp. 37-40).
10. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.



11. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
12. Usmonov, Z. N. (2020). MONITORING OF PHYSICAL AND HEALTH WORKS IN RURAL COMPREHENSIVE SCHOOLS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(3).
13. Усманов, З. А. (2019). Гиподинамический фактор и физическое состояние школьников. *Наука сегодня: факты, тенденции, прогнозы [Текст]: матери*, 77.
14. Усманов, З. А. (2019). ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». *Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования*, 90.
15. Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 114-119.
16. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
17. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.
18. Haydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(6).
19. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In *EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY* (pp. 50-52).
20. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали*, 2(1), 6-11.
21. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
- 22.6. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
23. Sidikova, G. S., & Ibrahimovich, T. A. (2021). FORMATION OF CHILDREN'S HEALTH CULTURE AS A SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM. *Conferencea*, 71-74.
24. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
25. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 161–163. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/517>



26. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
27. Haydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6).
28. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).