

## ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ПО БОРЬБЕ

*КГПИ Б.Нурматов*

**Аннотация:** Средства спортивной тренировки - это разнообразные упражнения, которые разделены на четыре группы: общая тренировка, вспомогательная подготовка, специальная тренировка и соревнования

**Ключевые слова.** спортивной тренировки, упражнения, специальные движения, Специальные упражнения, общая подготовка, специальная подготовка, Учебно-тренировочные соревнования, Соревновательные упражнения.

Средства спортивной тренировки - это разнообразные упражнения, которые разделены на четыре группы: общая тренировка, вспомогательная подготовка, специальная тренировка и соревнования.

К общеобразовательным упражнениям относятся упражнения, которые служат полноценному функциональному развитию организма спортсмена. Хотя они соответствуют характеристикам выбранного вида спорта, они могут контрастировать с ним. В этом случае будет решена только задача комплексного развития. В борьбе - это упражнения по гимнастике (с предметами и без, с партнерами и без, выполняемые на одном месте и в движении, различные движения ног), упражнения во вспомогательных видах спорта (тяжелая атлетика и легкая атлетика, спортивные игры, плавание, акробатика и др.) другие).

К вспомогательным упражнениям относятся специальные движения, которые закладывают основу для дальнейшего совершенствования той или иной спортивной деятельности, в эту группу упражнений входят тренажеры, средства, которые помогают повысить ловкость борца при работе на специальной технике, то есть вне ковра. Он также включает инструменты, заимствованные из других видов спорта и направленные на повышение аэробных и анаэробных возможностей борца (бег по пересеченной местности, регби и т. Д.).

Специальные тренировочные упражнения играют центральную роль в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и охватывают ряд инструментов, включая элементы соревновательной деятельности, а также действия, близкие им по форме, структуре и функции функциональной системы организма.

К специальным тренировочным упражнениям по борьбе относятся следующие.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

1. Упражнения на конвергенцию. Помогают усвоить и усовершенствовать технический состав, приемы и тактику его выполнения.

2. Упражнения, которые развиваются специальные физические качества, необходимые для борца.

3. Сигнальные упражнения. Они помогают улучшить не только технику выполнения приемов, но и тактику в определенном смысле при их использовании в определенной тактической манере (из разных ситуаций, после демонстрации приемов тактической тренировки жестами). Сигнальные упражнения выполняются без снарядов и со снарядом (борцовский манекен).

4. Специальные упражнения с партнером. Упражнения, выполняемые с партнером, позволяют глубже прочувствовать все части выполняемого технического или тактического движения, нежели выполнение упражнений с борцовским манекеном. Работая с партнером, можно четко продемонстрировать статус данного движения, а также необходимое сопротивление. В зависимости от задачи, стоящей перед борцом, выполняющим упражнение, партнер может сопротивляться с ослаблением, половинной силой или силой штанги. Необходимо выбрать партнера, способности которого, подготовка, рост, вес должны помогать спортсмену решать поставленные перед ним задачи.

5. Учебно-тренировочные соревнования.

а) Тренировочные соревнования направлены на усвоение нового тренировочного материала по борцовским приемам и тактике. Партнер сопротивляется слабым или полусиловым и периодически (в соответствии с заданием) во время соревнований, создавая для практикующего комфортные условия для выполнения метода.

Еще одной особенностью тренировочного соревнования является то, что оно направлено на овладение каким-либо отдельным приемом или комбинацией приемов и обычно проводится только стоя или на первом этаже. Если действие выполняется на неопределенный срок, бой должен быть остановлен, а борец должен указать на допущенную им ошибку.

б) Тренировочные соревнования в основном направлены на дальнейшее овладение и совершенствование техники и тактики борьбы. Выполняется с задачами преодоления определенных недостатков, развития определенных физических качеств, создания определенных тактических маневров борьбы с определенными противниками. Оба борца могут взять на себя задачу соревноваться одновременно.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Соревнования можно строить по разным формулам: стоя и бой на земле, чередуя стояние и бой на земле. Соревнования могут быть остановлены, чтобы показать ошибки, допущенные борцами, но это следует делать только в случае крайней необходимости.

в) тренировочные соревнования направлены на развитие физических и других качеств, необходимых борцу с точки зрения техники, тактики, соревнований. Тренировочные соревнования пройдут в высоком темпе. Выполнение всех действий осуществляется с полной ответственностью за их надлежащее исполнение. Однако борец не должен бояться проигрыша, ведя поединок.

Пытаясь каким-либо образом спастись от поражения, борец не может только защитить себя и улучшить свои любимые методы и контр-методы.

Тренировочные соревнования могут проводиться с заданием или без него (свободное соревнование). Здесь определяется общее время соревнований, и борцы проводят соревнования как стоя, так и на первом этаже.

В отличие от тренировок и тренировочных соревнований не рекомендуется останавливать тренировочные соревнования в целях предупреждения. В случае крайней необходимости недостатки будут указаны во время конкурса.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса действий, являющихся предметом спортивной специальности, в соответствии с действующими правилами соревнований. В борьбе они включают контроль и соревнование.

- Контрольные соревнования проводятся в условиях, приближенных к условиям соревнований, при полном взаимном сопротивлении участников.

Его цель - определить уровень подготовки борца, его готовность к участию в соревнованиях, степень владения борцом тем или иным технико-тактическим движением. Контрольный конкурс проводится по формуле в соответствии с правилами конкурса, его нельзя останавливать и проводить без объяснения причин. Ошибки анализируются после окончания конкурса.

- Конкурс проводится в соответствии с правилами конкурса. Его цель - определить сильнейшего бойца в своей весовой категории. На соревнованиях будет проводиться дальнейшее совершенствование всех аспектов борцовской подготовки. Эти соревнования могут быть приближены к соревнованиям, которые они проводят в соревнованиях по борьбе, в зависимости от их умственной напряженности.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Теория и методология национальной борьбы как предмет изучения изучает общие закономерности, определяющие содержание и формы организации спортивной подготовки в различных видах борьбы. Спортивная подготовка рассматривается как многофакторный процесс, включающий подготовку борцов, подготовку и участие в соревнованиях, а также научно-методическое прогнозирование тренировочного процесса.

Основная цель курса «Теория и методика национальной борьбы» - сформировать у студентов знания, навыки и умения, необходимые для педагогической деятельности.

Цели курса включают национальную борьбу, спортивную борьбу, методы преподавания истории, техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку спортсменов, управление их тренировочной и соревновательной деятельностью.

Данный предмет знакомит с особенностями тренировочной и соревновательной деятельности борцов, проблемами регулирования загруженности соревнований, критериями и факторами технико-тактического мастерства спортсменов.

Эти знания должны стать основой будущего тренерского мастерства, умения эффективно осуществлять обучение обучаемых для соответствия требованиям категории спортивной категории. Важно иметь четкое представление о системе подготовки спортсменов, которая включает общепедагогические и специальные средства и методы тренировки.

При проведении учебных занятий, тренер должен знать параметры физической нагрузки (объем и интенсивность), рациональное использование интервалов отдыха, различные формы вербальной информации, идеомоторного и аутогенных методов, использование наглядных пособий.

Эта научная программа предполагает изучение средств и методов моральной, технической, тактической и физической подготовки борца.

Одним из важнейших вопросов преподаваемой науки является планирование тренировочного процесса на разных этапах годового цикла - подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

Также важны навыки борцов в мониторинге и анализе тренировок и соревновательной деятельности.

Особое внимание уделяется организационно-методическим вопросам подготовки борцов в детско-юношеских спортивных школах, школах-интернатах со специализацией в спорте, школах высшего спортивного

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

мастерства с учетом особенностей тренировочного процесса в работе с детьми, подростками, подростками и взрослыми спортсменами. будет отображаться.

На современном уровне требований для получения высшего физического образования, научно-исследовательская работа имеет большое значение в профессиональной подготовке, поэтому учебник уделяет особое внимание методам и приемам исследования деятельности борцов и учебной деятельности.

Изучение предмета «Теория и методика национальной борьбы» предполагает подготовку высококвалифицированных специалистов - детско-юношеских спортивных школ для подготовки юных борцов, тренеров-учителей спорта для работы со спортсменами старшего возраста в командах по физическому воспитанию.

Будущий тренер-педагог по видам национальной борьбы должен обладать системой профессиональных знаний, навыков и умений, которые помогут ему успешно работать по выбранной специальности во время учебы в Институте физической культуры.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
2. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М., 1975.
3. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.
4. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.
5. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.
6. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.
7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.945825205

8. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.

