

## ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ МАСТЕРСТВА БОРЦА ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Якупбаев Алишер Алымбаевич

Соискатель Нукусский филиал Ўзбекского государственного университета  
физического воспитания и спорта

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.056>

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены педагогические аспекты гуманизации спортивной подготовки в вольной борьбе, а также эффективность разработанной педагогической технологии физического воспитания на основе вольной борьбы и спорта. Кроме того, широкое распространение получила отечественная школа борьбы, а также детально изучены особенности технико-тактического мастерства основных соперников. Проанализированы показатели уровня специальной физической подготовки у спортсменов.

*Ключевые слова:* борьба, дзюдо, медико-биологическая помощь, системы индивидуальной подготовки, физическая культура, индивидуальные физические особенности, спортивная подготовка, вольная борьба.

## ZAMONAVIY SHAROITDA ERKIN KURASHCHI MAHORATINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEZONLARI

Yakupbayev Alisher Alimbayevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali tadqiqotchisi

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada zamonaviy sharoitda erkin kurashchi mahoratining pedagogik-psixologik mezonlari, hamda erkin kurashga va sportga asoslangan jismoniy tarbiyaning ishlab chiqilgan pedagogik texnologiyasi samaradorligi o'rganilgan. Bundan tashqari kurashning jahon sport mahorati saviyasining jadal yuksalib borishi, uning harakatchanligini oshirish sport yutuqlari bog'liq bo'lgan mashg'ulotlarning barcha jabhalarini takomillash borasida so'z boradi.

*Kalit so'zlar:* musobaqa, mudofaa va qarshi hujum, kurash, individual tayyorgarlik tizimlari, jismoniy madaniyat, sport tayyorgarligi, erkin kurash.

## PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CRITERIA FOR THE SKILL OF A FREE WRESTLER IN MODERN CONDITIONS

Yakupbayev Alisher Alimbayevich

Uzbekistan State physical University of education and sports Nukus branch researcher

*Annotation.* This article explores the pedagogical aspects of humanizing sports training in freestyle wrestling and the effectiveness of the developed pedagogical technology of physical education based on freestyle wrestling and sports. In addition the prevalence of the local wrestling school is also studied in detail the characteristics of its technical and tactical skills to the main competitors. Indicators of the level of special physical fitness in athletes have been analyzed.

*Key words:* wrestling, judo, medical and biological support, individual training systems, physical culture, individual physical characteristics, sports training, freestyle wrestling.

**Введение.** Современная вольная борьба зародилась в конце XIX века в Великобритании, а затем распространилась в другие страны Европы, Азии, Америки, Африки. Вольная борьба получила широкое распространение в нашей стране лишь в годы Советской власти, когда были созданы необходимые условия для развития физической культуры и спорта. В 1924 г. был организован первый чемпионат СССР по классической борьбе, в котором приняли участие 40 спортсменов, выступавших в пяти весовых категориях. В программу Олимпийских игр вольная борьба входит с 1904 года. В нашем городе знают и любят этот

вид спорта. Поэтому вполне закономерно, что в городе Лесосибирске воспитаны такие замечательные борцы вольного стиля как: Наталья Лаушкина, Эдуард Косинский, Пётр Роза, Геннадий Березуцкий, Антон Шипицин, Галина Долженко, Ксения Буракова. Вольная борьба - это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Естественно, вольная борьба интересует очень многих активных людей. Так уж повелось, что человек должен во всем полагаться только на себя. И каким бы правовым ни было наше государство, защитить на улицах тёмной ночью оно может не всегда. Именно по этой причине спорт постепенно стал методом самозащиты. Вольная борьба - уникальный вид защитных мероприятий, которые позволят получить уникальные особенности рациональной и адекватной защиты. Тем не менее, практически невозможно моментально начать заниматься борьбой, нужна соответствующая подготовка. В нашем городе работает 8 специалистов в этом виде спорта, которые умело и грамотно ведут свою тренерскую деятельность с детьми. Различные стороны подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, морально-волевая), в конечном счете, реализуются им одновременно с проявлением двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. Специалисты считают, что физическая подготовка должна быть под контролем. Самосовершенствование борца выражается в его способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому. Это очень важное качество, помогающее ему выдвинуться в число ведущих и стать победителем в соревнованиях, в которых тренер не имеет возможности подсказать правильное решение. Самосовершенствование должно развиваться постепенно, по мере накопления у занимающихся достаточного опыта, основанного на знаниях. Убеждать в том, что борцы сильные люди вряд ли кого нужно. Хороший борец физически силен, ловок, смел, вынослив, сообразителен. Вольная борьба один из наиболее интересных и сложных видов спорта. В схватке на ковре приходится преодолевать сопротивление противника. Схватка борцов порой длится 6 минут. Нужно держать натиск противника, самому атаковать, преодолевать сопротивление. 6 минут силового поединка выдержит только выносливый. Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Поэтому важным моментом в тренировочной работе спортсмена является силовой показатель физических возможностей человека. В вольной борьбе важна силовая подготовка в сочетании с разными физическими качествами (силовая выносливость, силовая ловкость и сочетание гибкости и силы).

Выносливость играет большую роль. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борца - стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка. Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. При подготовке технико-тактическим действиям следует руководствоваться правилами:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки,

повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- в подготовке юных борцов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение, всё это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро. Для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить. Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же спортсменом, специализирующимся в борьбе, нетрудно увидеть, как растет богатство его движений, умение пользоваться ими. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных схватках с партнером. Развитию ловкости способствуют: занятия акробатикой, гимнастикой, специальными упражнениями с партнером и без него, имитационные упражнения. Много требований предъявляется в вольной борьбе, кто решил ею серьёзно заниматься. Здесь нечего делать слабовольным, ленивым. Для таких путь к успеху закрыт. Но вольная борьба не только предъявляет требование ко многим человеческим качествам, а необыкновенно интенсивно развивает их. Воспитание борца сложный продолжительный процесс. От первого занятия до тех пор, пока станет спортсмен настоящим мастером своего дела проходит не один год. Начиная тренировки по борьбе нужно помнить, что результат придёт лишь тогда, когда владеешь современной и рациональной техникой, разовьёшь силу, выносливость, ловкость, смелость, волевые качества и ещё многое, что нужно для достижения на борцовском ковре. Нужны знания основных вопросов теории и методики тренировки в вольной борьбе.

Занятия вольной борьбой развивают в юном спортсмене такие качества как:

Выносливость и стойкость;

Целеустремленность;

Воля к победе и сильный характер;

Быстрота реакции;

Способность быстро оценивать ситуацию и принимать решения;

Навыки самообороны.

Помимо этого занятия спортом положительно сказываются и на физическом здоровье спортсменов. Борцы отличаются атлетическим телосложением, крепкой сердечно-сосудистой и иммунной системой.

Из негативных моментов занятий многие родители считают повышенные риски травматизма. Конечно, нельзя отрицать, что борцы часто сталкиваются с различными травмами во время тренировок и соревнований. Но, по мнению профессионалов, вольная борьба не является спортом с высоким риском травматизма, ведь, несмотря на, то, что этот контактный вид спорта, здесь нет болевых и удушающих приемов.

Весовые и возрастные категории.

Весовые и возрастные категории в вольной борьбе установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Соревнования среди спортсменов проводятся в следующих категориях:

До 16 лет: на ринг выходят мальчики в весовых категориях от 32 до 120 кг. Девочки

соревнуются в весовых категориях от 30 до 62 кг;

До 18 лет: юноши соревнуются в категориях от 42 до 120 кг, девушки от 38 до 70 кг;

До 21 года: юноши соревнуются в весовых категориях от 50 до 120 кг, а девушки от 44 до 72 кг.

Как выбрать секцию вольной борьбы для детей.

Вольная борьба – один из самых популярных видов спорта в России. Секции этого вида спорта есть в каждом городе и практически в каждом районе. Выбрать секцию вольной борьбы для детей в своем городе недалеко от дома вы можете в нашем каталоге.

При выборе школы обратите внимание на техническое оснащение, профессионализм тренеров и успехи воспитанников. Если вы отдаёте в вольную борьбу ребенка дошкольного или младшего школьного возраста, поинтересуйтесь, есть ли у тренера опыт работы с дошкольниками и педагогическое образование.

Заключение. Тренеры советуют родителям не бояться этого вида спорта, и если ребенок решил пойти именно в эту секцию, приходите с ним на пробный урок и Вы убедитесь, что борцы – это элита олимпийского спорта.

Список использованной литературы:

1. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. - 189 с.

2. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: Ин-т спорт. единоборств им. И. Ярыгина Краснояр. гос. пед. ун-та, 1998. - 236 с.

3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 2006. - 318 с.

4. Бойко В.Ф. Влияние изменений правил соревнований в вольной борьбе на количество, специфику и результативность применяемых атакующих действий / В.Ф. Бойко, З.Ю. Чочарай, М.А. Шахов // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 8. - с.20-23.

5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К., 1997. - 583 с.

6. Пилюян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки» / Р. А. Пилюян; ГЦОЛИФК.- М.,1985. -50 с.

7. Олзоев К. С. Показатели стиля спортивной деятельности борца / К. С. Олзоев, В. А. Геселевич // Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - с. 59-60.