

*Абдикулов Ж.Н.  
преподаватель  
Ташкентский фармацевтический институт  
Республика Узбекистан, Ташкент*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

*Аннотация. В статье даны рекомендации по повышению результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса у борцов греко-римского стиля. Особое значение в подготовке борцов имеют пропорция и состав средств физической подготовки, поскольку в технико-тактической подготовке изучаются динамичность и увлекательность греко-римской борьбы. Изучено, что подготовка юных борцов до уровня развития их физических качеств во многом зависит от дальнейшего роста спортивных и технических результатов. Показано, что методики круговых тренировок, специально разработанные для новичков, помогают быстро приобрести необходимые навыки и развить все физические качества.*

*Ключевые слова: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, физический, технический, тактический, психологический, станции, мост.*

*Abdikulov Zh.N.  
teacher  
Tashkent Pharmaceutical Institute  
Republic of Uzbekistan, Tashkent*

## **USING CIRCULAR TRAINING TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS**

*Annotation. The article provides recommendations for improving results in competition and is closely related to optimizing the means and methods of the training process for Greco-Roman wrestlers. The proportion and composition of physical training means are of particular importance in the training of wrestlers, since the dynamism and excitement of Greco-Roman wrestling are studied in technical and tactical training. It has been studied that the preparation of young wrestlers to the level of development of their physical qualities largely depends on the further growth of sports and technical results. It has been shown that circuit training techniques specially designed for beginners help to quickly acquire the necessary skills and develop all physical qualities.*

*Key words: strength, speed, endurance, agility, flexibility, physical, technical, tactical, psychological, stations, bridge.*

**Актуальность** Греко-римская борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных составляющих физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов.

Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку будущих мастеров ковра.

Круговая тренировка позволяет воспитывать у спортсменов такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, и комплексные формы их проявления - силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.

При проведении круговой тренировки в зале борьбы или в тренажёрном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений - "станции". На каждой станции, если это необходимо, размещается инвентарь или оборудование для выполнения физических упражнений. Станции располагаются по кругу, что и послужило причиной для названия "круговая тренировка".

**Объект исследования:** процесс повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля.

**Предмет исследования:** круговая тренировка, как средство повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля.

**Цель работы:** практическое изучение методики использования круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля.

**Задачи работы:**

1. Подобрать и проанализировать научно-методические источники.
2. Изучить методику и подобрать тесты для определения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля.
3. Подготовить комплекс круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля.

4. Сделать заключение.

**Методы исследования:**

- Анализ научно-методических источников.
- Изучение документов и материалов.
- Метод проекта.
- Метод логического заключения.

**Теоретическое обоснование повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля.**

1.1 Физическая подготовленность и её повышение у борцов греко-римского стиля

1.2 Круговая тренировка, как средство повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля

1.3 Методика повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля методом круговой тренировки

**Анализ научно-методических источников** показал, что повышение уровня физической подготовленности направлено на обеспечение подготовки борцов к выступлению на соревнованиях и достижению в ходе их максимально возможного результата. Спортсмены, занимающиеся греко-римской борьбой, должны быть физически развиты. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счёт лишь одного преимущества в силе, выносливости или ловкости. Комплексное развитие физических качеств с учётом особенностей соревновательной деятельности, может быть, достигнуто с помощью круговой тренировки. Круговая тренировка должна в этом случае органически вписываться в тренировочный процесс, как его составная часть с учётом периодов и этапов подготовки борца.

**Практическое изучение процесса повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля методом круговой тренировки.**

1. Методика определения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля

2. Характеристика тестов для определения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля

3. Характеристика комплекса упражнений круговым методом для повышения уровня физической подготовленности борцов греко-римского стиля.

**На первом этапе исследовательской деятельности** необходимо использование контрольных нормативов (тестов). Термин тест в переводе с английского языка означает «проба, испытание». Тесты применяются для решения многих научных и практических задач. Среди других способов оценки физического состояния человека (наблюдение, экспертные оценки) метод тестов (в нашем случае - двигательных или моторных) является главным методом, используемым в спортивной метрологии и других

научных дисциплинах («учении о движениях», теории и методике физического воспитания).

**На втором этапе исследовательской деятельности** для выявления уровня физической подготовленности был подобран комплекс контрольных упражнений, рекомендуемых научно-методической литературой.

*Для определения уровня развития силовой выносливости - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ("отжимание").*

*Для определения уровня развития силы - подтягивание на перекладине.*

*Для определения уровня развития быстроты - прыжки через скакалку - 10 с.*

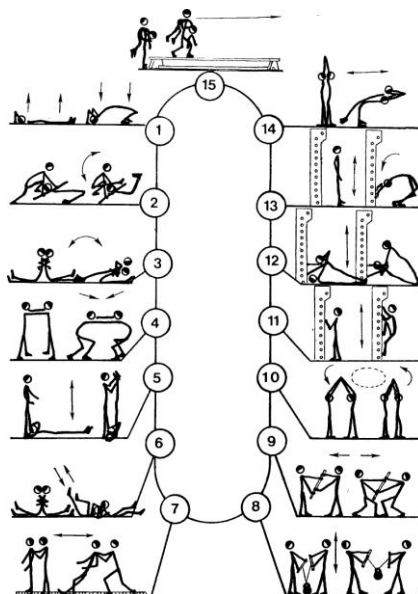
*Для определения уровня развития общей выносливости - кроссовый бег - 3 км.*

*Для определения уровня развития ловкости - челночный бег 3 по 10 м.*

На следующем этапе исследовательской деятельности профессиональными тренерами-преподавателями борцов греко-римского стиля разработаны наиболее оптимальные комплексы специальных упражнений для достижения желаемого повышения уровня физической подготовленности, соблюдая который можно приблизиться еще на один шаг к успеху:

*Комплекс упражнений методом круговой тренировки для борцов греко-римского стиля.*

Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов - совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части занятия.



1) лежа на спине, руки за головой, встать на «мост», выполняя пружинистые покачивания, стоя на голове;

2) первый партнер лежит на спине, поднимая и опуская прямые ноги под углом с правой и левой стороны; второй из упора присев переносит центр массы с одной ноги на другую, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе и опираясь о предплечье партнера;

3) партнеры сидят на полу спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах, выполняют сгибание и разгибание туловища, опираясь о спину партнера;

4) партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за шею, в силовом единоборстве стремятся согнуть шею партнера, выводя его из равновесия;

5) первый партнер лежит на спине, взявшись руками за ноги второго, второй – поднимает за ноги первого, помогая выйти в стойку на лопатки;

6) партнеры сидят на полу спиной друг к другу, ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах, выполняют силовое единоборство, стремясь наклонить партнера в свою сторону;

7) партнеры стоят друг за другом на середине мата, силовое единоборство между ними, толкая партнера в спину за пределы мата;

8) совместное накручивание кистями рук на блоки и раскручивание груза (гири, блин от штанги и др.);

9) партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за гимнастическую палку, и вырывают палку из рук партнера;

10) партнеры стоят ноги на ширине плеч, взявшись руками вверх, совместные вращения в правую и левую стороны;

11) лазанье при помощи рук и ног по гимнастической стенке вверх и вниз на скорость;

12) первый партнер лежит под пристенной навесной перекладиной, взявшись за нее руками, второй в упоре о перекладину сверху – сгибание и разгибание рук партнерами;

13) стоя спиной к гимнастической стенке, перебирая руками рейки, переходить в положение «моста» и возвращаться в исходное положение;

14) партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись руками вверху, выполняя поочередные наклоны вперед с партнером на спине;

15) перенос лежащего на плече партнера по гимнастической скамейке.

### **Заключение**

Анализ научно-методических источников показал, что повышение результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов приобретают соотношение и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью выходят динамичность и зрелищность греко-римского борья.

Подготовка юных борцов - одна из главных задач подготовки спортивного резерва, от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта. Необходимо творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений.

Специально разработанная для начинающих борцов методика круговой тренировки поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.

### **Использованные источники:**

1. АЛИХАНОВ И.И. Опыт программирования совершенствования техники спортивной борья. В кн.: Материалы науч. конф., посвященной 50-ой годовщине Великой Октябрьской социалистической революции. Тбилиси, 1967, с. 40-46.

2. АЛИХАНОВ И.И. Техничко-тактичское мастерство борцов вольного стилия. В кн.: Спортивная борья: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1977, с. 34-38.

3. АЛИХАНОВ И.И. О становлении техничко-тактичского мастерства. В кн.: Спортивная борья: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 7-10.

4. ВАЙЦЕХОВСКИЙ С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971. - 310 с.

5. ЛЕНЦ А.Н. Тактика в спортивной борье. М.: Физкультура и спорт, 1967. - 152 с.



6. ЛЕНЦ А.Н. Научно-методические основы системы подготовки квалифицированных борцов: Автореф. дис.. канд. пед. наук. М., 1972. - 30 с.
7. ЛЕНЦ А.Н. Тактика спортивной борьбы. Б кн.: Спортивная борьба / Под общ. ред. А.П. Купцова. М., 1978, с. 251-266.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2014 y.
9. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.
10. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017 y.
11. Nurjan o'g'li, Abdikulov Jandos. "YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK DARAJALARIN AYLANMA USLUB YORDAMIDA OSHIRISH." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 1. No. 3. 2022.
12. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Anarbayev Temur Riskbekovich. "YUNON-RIM KURASHCHILARINING TAYYORGARLIK DARAJALARIN ZAMONAVIY METODLAR BILAN TAKOMILLASHTIRISH." *STUDIES IN ECONOMICS AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD* 2.2 (2023).
13. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Melimuratov Azizbek Xolmurod o'g'li. "IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN Wrestlers." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.1 (2023).
14. Nurjon o'g'li, Abdikulov Jandos, Nigmatov Ibroxim Maxmud o'g'li, and Melimuratov Azizbek Xolmurod o'g'li. "TALABA YUNON-RIM KURASHCHILARINING MAXSUS TAYYORGARLIK TAKOMILLASHTIRISH." *PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION* 2.1 (2023).
15. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.
16. Касимова, В. С. "Анализ Методики Определения Интенсивности Тренировок В Спортивных Единоборствах." *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities* 16 (2023)
17. Бердиев Ш. О. ЖИСМОНИЙ ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТЕННИСЧИЛАРНИНГ ВОСИТА ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 88-90.
18. Бердиев, Ш. О. "ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ." *Экономика и социум* 10 (89) (2021): 1353-1357.
19. Бердиев Ш. О. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ //Экономика и социум. – 2021. – №. 10 (89). – С. 1353-1357.