

## ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ВВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Газиев Ш.*

*И.о.доцента кафедры «Международных видов борьбы» УзГУФКС, доктор  
философии по педагогическим наукам PhD*

*Мамажонов И.*

*магистрант УзГУФКС*

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты опроса, проведенного с участием тренеров. Также с целью выяснения общего плана тренировочного процесса по самбо были освещены результаты анкетирования с участием борцов-спортсменов высокой квалификации, а также тренеров, специализирующихся по борьбе самбо, имеющих высокую спортивную квалификацию.

**Annotation.** The article discusses the results of a survey conducted with the participation of coaches. Also, in order to clarify the general plan of the SAMBO training process, the results of a survey with the participation of highly qualified wrestlers-athletes, as well as coaches specializing in SAMBO wrestling with high sports qualifications, were highlighted.

**Annotatsiya.** Maqolada murabbiylar ishtirokida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sambo bo'yicha mashg'ulotlar jarayonining umumiy rejasini bilish uchun yuqori malakali kurashchi – sportchilar, shuningdek, yuqori sport malakasiga ega bo'lgan sambo kurashiga ixtisoslashgan murabbiylar ishtirokida so'rovnoma natijalari yoritilgan.

Достижение высоких спортивных результатов на международной арене в условиях все возрастающей конкуренции требует постоянного поиска все более эффективных средств и методов подготовки спортсменов на всех этапах спортивного совершенствования, начиная с юношеского возраста. Одним из главных и ведущих направлений при решении данной проблемы выступает глубокое изучение и раскрытие закономерностей становления технико-тактического мастерства перспективных самбистов в условиях высоких требований, которые предъявляет к ним участие в ответственных соревнованиях. [1].

Методика подготовки молодых самбистов при переходе на взрослую группу, должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на занимающихся, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Современная практика спорта показывает, что даже высококвалифицированный боец не может достичь побед с различными

соперниками, применяя ведущий стиль ведения поединка, поэтому каждому единоборцу важно освоить и другие стили ведения поединка [2].

К сожалению, до настоящего времени еще не решены такие проблемы как, технико-тактической подготовки квалифицированных самбистов. В этой связи нами проводилось анкетирование ведущих тренеров Узбекистана по самбо, а также чемпионов и призеров юношеских, юниорских и молодежных чемпионатов Узбекистана.

Нами анализировались результаты анкетирования 11 тренеров по самбо со стажем педагогической работы от 5 до 20 лет, 19 спортсменов, среди которых было 2 мастеров спорта международного класса, 13 мастеров спорта и 4 кандидатов в мастера спорта, 3 заслуженных тренера, 5 тренеров высшей категории; 3 респондентов имели тренерский стаж более пяти лет или средний стаж – свыше 10 лет; среди опрошенных было два кандидата педагогических наук, два доцента. Анкета содержала 11 вопросов с различными вариантами ответов.

Большинство (82,0%) тренеров за период своей педагогической деятельности продуктивно готовили спортивный резерв: чемпионов и призеров Узбекистана среди юношей, юниоров и молодежи, победителей различных международных и всероссийских соревнований для данного контингента. По материалам нашего исследования, стаж педагогической работы оказывал существенное влияние на спортивную результативность учеников этих тренеров (табл. 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования тренеров по самбо

Вопросы	Квалификация тренера		
	Тренер со стажем от 5 до 10 лет (n = 3)	Старший тренер лет (n = 5)	Заслуженный тренер Узбекистана (n = 3)
1. Сколько самбистов тренируются под вашим руководством:			
– От 50 и более;	66,6	40	100
– от 30 до 40;		60	
– от 20 до 30;	33,4		
– от 10 до 20.			
Определите квалификации:			
– МСМК;	2,9	14,8	82,3
– МС;	27	20	53
– КМС;	27	30	43
– Разрядники	60	20	20
Учитываете ли вы квалификацию при распределении нагрузки?			

– да, постоянно;			33,4
– нет;	33,4	80	66,6
– иногда;	66,6		
- редко		20	
Учитываете ли вы весовые категории при выполнении тренировочных нагрузок?			
– да, постоянно;			
– нет;	100	60	66,6
– иногда;		40	33,4
- редко			
Какие средства ОФП вы используете для самбистов?			
– Бег;	100	60	100
– Тяга резины;	100	40	33,4
– работа на снарядах;	33,4	20	66,6
– лазание на канат;	66,6	80	66,6
- прыжки	33,4		33,4
Какие средства СФП вы используете для самбистов?			
– Отработка бросков;	66,6	60	100
- Тренировочные схватки;	100	80	100
- броски на скорость	66,6	60	66,6
7. Какие виды нагрузок вы используете для повышения ОФП и какова дозировка?			
- кросс на 5-10 км;	33,4	60	33,4
- тяга резины 300-400раз;		60	
- работа на снарядах;		40	33,4
лазание на канат	33,4	20	
- каждый день по-разному.	66,6	20	66,6
8. Какие виды нагрузок вы используете для повышения СФП и какова дозировка?			
– отработка бросков 100-200 раз;	66,6	40	
– каждый день по разному	33,4	60	100
– броски на скорость о 1 минуте 3 подходов;	66,6	20	
– тренировочные схватки.	33,4	20	
9. Считаете ли вы важным распределения нагрузок с акцентом соревновательных кругов?			
– Да;			

– нет;	33,4	20	
– не имеет значения;	66,6	40	66,6
– ранее не задумывался;		40	33,4
10. Какое соотношение упражнений ОФП и СФП вы применяете во время тренировок у самбистов в предсоревновательных мезоциклах?			
30/70	66,6	40	66,6
40/60			
50/50		60	
80/20			33,4
70/30	33,4		
11. Сколько времени и количество поединков вы даёте самбистам в день борьбы?			
По 5 минут 5 схваток;			
По 3 минут 5 и более схваток;	66,6	40	
По 2 минуты 10 схваток;		40	66,6
По 10 минут 3 схватки	33,4	20	
По 5 минут 10 кругов			33,4

Тренеры с большим стажем работы имели преимущество по такой категории спортивных достижений, как призеры первенства Узбекистана среди юношей, юниоров и взрослых.

36,4 % тренеров со стажем работы от 10 до 20 лет и 27,2 % специалистов со стажем от 5 до 10 лет подготовили чемпионов Азии, Мира и Республики Узбекистан по различным возрастным категориям (юноши, юниоры, молодежь).

В общем подсчёте МСМК занимаются у тренеров 2,9%, у старших тренеров 14,8%, у заслуженных тренеров 82,3%; МС у тренеров 27%, у старших тренеров 20%, у заслуженных тренеров 43%; КМС у тренеров 60%, у старших тренеров 20%, у заслуженных тренеров 20%. По мере увеличения стажа работы тренера, соответственно и повышалась количество МСМК.

При распределении тренировочной нагрузки, мы считаем необходимо учитывать квалификацию спортсмена, но 55% опрошенных указали на отрицательный ответ, то, что они не учитывают квалификацию самбиста на тренировках.

Немало важное значение имеет место квалифицированного подхода к подготовке спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Учёт весовой категории во время схваток на тренировках со стороны тренера только 27 % применяются иногда, а 73% опрошенных не обращают на это внимание.

Развитие общей физической подготовленности у самбистов развивает аэробную работу в организме, что означает об удовлетворительной адаптации респираторной системы спортсмена. Разнообразие применяемых упражнений, свидетельствует о значительном знании тренера. По результатам опроса тренеров наибольшее значение предпочитается применение бега 72%, наименьшее работа на снарядах 27%.

Арсенал упражнений по подготовке специальной физической подготовленности самбистов, которые развивают анаэробную работу организма, такие как тренировочные сватки, указали 90% опрошенных.

Применение нагрузок для повышения общей физической подготовленности, значительное количество тренеров 64% выбрали применение упражнений ОФП «каждый день по-разному», а 36 % дают предпочтение применению кросса, также применение нагрузок для повышения специальной физической подготовленности, значительное количество тренеров 64% выбрали применение упражнений СФП «каждый день по-разному», а 36 % дают предпочтение применению тренировочных схваток.

Соотношение упражнений общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, применяемые тренерами во время тренировок у самбистов в мезоциклах, 55% респондентов ответили «30/70», 27% указали на соотношение ОФП/СФП 50/50, по 9% тренеров отметили соотношение 80/20 и 70/30.

Развитие выносливости у самбистов имеет огромное значение в соревновательный период, поэтому применение тренировочных схваток у самбистов по 36,4% опрошенных тренеров указали на применение «5 и более схваток по 3 минут» и «10 схваток по 2 минуты», 18,2 % респондентов отметили применение 3 схваток по 10 минут, 9% выбрали применение тренировочных схваток 10 кругов по 5 минут. Данные результаты указывали о важности использования в тренировочном процессе нагрузок, направленных на развитие выносливости. Такое превалирование специфических качеств обеспечит большую результативность спортсменов у более опытных тренеров.

### Литература

1. Шилакин Б.В., Формирование техники атакующих действий квалифицированных самбистов. Текст.: дис. . канд. пед. наук / Б.В.Шилакин. Омск, 2004.
2. Вершинин М.А., Новиков Д.Л. Результаты анкетирования тренеров и спортсменов различной квалификации о значимости перестраивания стилей ведения поединка в дзюдо // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-15. – С. 33
3. Абдуллаева, Р. М. (2022). Интеграция С Клиническими Дисциплинами В Медицинском Вузе При Обучении Русскому Языку Специальности. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 3(6), 94-97.
4. Абдуллаева, Р. М. (2022). Коммуникационные Технологии Языкового Обучения В Медицинском Вузе. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 3(6), 98-102.
5. Abdullaeva, R., Esanow, F. N. U., & Eshbaeva, N. (2022). Translation as a means of teaching clinical terminology.

6. Абдуллаева, Р. М. (2019). Ситуативный контекст в процессе преподавания русского языка студентам медицинских вузов. In Современная Россия в мировом политическом процессе: глобальное и региональное измерение (pp. 357-363).
7. Абдуллаева, Р. М. (2021). СЕТЕВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОГО ЯЗЫКА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ. Редакционная коллегия.
8. Кулахметова, Ж. Т. (2018). ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ. НАУКА И ИННОВАЦИИ В XXI ВЕКЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ОТКРЫТИЯ, 51.
9. Abdullaeva, R., Mirrahimova, G., Israilova, I., Eshbaev, O., & Aminova, G. (2020). Learning foreign vocabulary using computer programs. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(S1), 567-572.
10. Mirzatullaevna, A. R., Jabbarovich, E. U., Shuhratovna, M. G., Erikovna, N. F., & Majlimovna, P. M. (2019). Uso de tecnologías multimedia modernas en clases de idiomas extranjeros. *Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(18), 80-85.
11. Абдуллаева, Р. М. (2016). СВОЕОБРАЗИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕЛИКОБРИТАНИИ. Ученый XXI века, 9.