

Planning of Training Process for Greco-Roman Wrestlers in Annual Cycle

Key words: *physical development, technical training.*

Annotation: *the article substantiates the methods of teaching the technical and tactical actions of Greco-Roman wrestlers in the annual cycle.*

В Узбекистане «Закон о физической культуре и спорте» был изменен и переиздан три раза (1992; 2000; 2015), который привел к наилучшим результатам в международной арене и внутри страны. А также ряд правительственных постановлений о развитии физической культуры и конкретных видов спорта направили к улучшению достижения высших спортивных результатов. Одним из приоритетных видов спорта является греко-римская борьба, которая является одним из древних видов спорта. По историческим данным греко-римская борьба зарождена со времен древних греков и Римской империй. Этот вид борьбы с 1896 года является олимпийским.

Успешное выступление борцов греко-римского стиля в соревнованиях зависит от уровня планомерной подготовки спортсменов. Отличительной особенностью современной борьбы греко-римского стиля является большая нагрузка во время схваток на соревнованиях. Правильное планирование учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля необходимы на протяжении всей подготовки. Повышение уровня развития борьбы греко-римского стиля связано с совершенствованием фундаментальных основ к оптимальному планированию нагрузок борцов греко-римского стиля.

В теории и методике рассмотрены вопросы оптимального планирования учебно-тренировочного процесса. Из анализа научной литературы и опыта спортивной практики следует, что в число решающих факторов успешного выступления борцов входит и играет важную роль годичный цикл подготовки борцов. Но планирование учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле, с учетом современных изменений правил соревнования, мнения специалистов разное и остаются проблематичными. В связи с этим возникает необходимость оптимизации годичного цикла подготовки к Олимпийским Играм за счет поиска новых, более рациональных путей решения данной проблемы, что и определяет актуальность работы.

Цель исследования. Оптимизация планирования учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле подготовки к соревнованиям.

Задачи исследования.

1. Составление эффективного плана годового цикла для высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.
2. Исходя из полученных результатов исследования, разработать рекомендации и внедрить в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Проводился с целью определения эффективности, разработанной нами программы учебно-тренировочных процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годовом цикле, эффективности методов текущего контроля над уровнем подготовленности. В ходе педагогического эксперимента проверялись и внедрялись в практику комплекс упражнений по физической и специально-двигательной (технической) подготовке.

В ходе эксперимента сопоставлялись плановые требования видов и средств подготовки, темпа роста уровня развития физических качеств, технической и функциональной подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп, у которых структура и содержание программы тренировки была различной. С целью получения количественной оценки взаимосвязи между уровнем физической подготовки и технической подготовки были применены нижеследующие контрольные тесты: 1) бега на 30 метров (сек); 2) подтягивание на перекладине (кол.раз); 3) бег на 1500 метров (сек); 4) 10 бросков через спину (сек); 5) челночный бега 3x10 метров (сек).

Для организации педагогического контроля использовался комплекс для учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля упражнения, которые были научно обоснованы и предложены в практику.

Организация исследований: рассмотренное построение годового цикла подготовки на основе многоциклового планирования позволяет также избежать отхода от принципов традиционной периодизации годичной подготовки и не редко навязываемого подхода, согласно которому годичную подготовку после относительно непродолжительного подготовительного периода следует рассматривать лишь сквозь призму интенсивной соревновательной деятельности, заполняя промежутки между соревнованиями краткими периодами отдыха, поддерживающей тренировки и непосредственной подготовки к очередным стартам.

Предлагаемый план многоциклового (шести) годичного цикла подготовки

1-цикл			2-цикл			3-цикл			4-цикл			5-цикл			6-цикл								
Под г-й п.	Соре в-й п.	Пер ех- й п	Под г-й п.	Сор ев-й п.	Пер ех- й п	Под г-й п.	Сор ев-й п.	Пер ех- й п	Под г-й п.	Сор ев-й п.	Пер ех- й п	Под г-й п.	Сор ев-й п.	Пер ех- й п	Под г-й п.	Сор ев-й п.	Пер ех-й п						
4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2						
неде ль	неде ль	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	нед ель	неде ль	неде ль						
160 ч-в	80 ч- в	80 ч-в	120 ч-в	120 ч-в	80 ч-в	120 ч-в	120 ч-в	80 ч-в	160 ч-в	80 ч-в	80 ч-в	80 ч-в	160 ч-в	80 ч-в	80 ч-в	160 ч-в	80 ч-в						
Подготовка к чемпионату Узбекистан			Подготовка к чемпионату Азии			Подготовка к контрольным соревнованиям			Подготовка к квалификац-м турнирам			Подготовка к контрольным соревнованиям			Подготовка к Олимпийским Играм								
320 часов			320 часов			320 часов			320 часов			320 часов			320 часов								
1920 часов																							
IX		X		XI		XII		I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII	
Годичный цикл																							

С целью получения количественной оценки взаимосвязи между уровнем физической подготовки и технической подготовки можно судить по результатам тестирования и педагогических наблюдений. Был проведен математико-статистический анализ, в начале исследований контрольные и экспериментальные группы были однородными, в конце исследований показатели обеих групп изменились (табл. №№ 1; 2);).

Аналитический обзор научно-методической литературы показал, что в настоящее время в литературных источниках содержится довольно много информации о планировании тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Однако на сегодняшний день отсутствуют целенаправленные методические рекомендации по оптимизации планирования тренировочного процесса в годичном цикле, способствующие эффективному развитию спортивных результатов в Олимпийских Играх. В результате проведенного исследования нами выявлено, что к концу педагогического эксперимента уровень физической и технической подготовленности повысился контрольной и экспериментальной группам, однако, экспериментальная группа тренирующаяся, по предлагаемому плану показала наиболее высокие результаты.

1-таблица

Показатели тестирования экспериментальной и контрольной группы до эксперимента

	экспериментальной группы					контрольной группы				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
среднее знач	4,88	14,50	320,92	13,06	6,89	4,79	15,08	322,58	13,08	6,88
станд.отклон	0,09	0,52	6,17	0,48	0,16	0,08	0,90	6,10	0,48	0,19
V%	1,78	3,60	1,92	3,69	2,35	1,65	5,97	1,89	3,66	2,69

2-таблица

Показатели тестирования экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

	экспериментальной группы					контрольной группы				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
среднее знач.	4,63	16,67	315,33	12,75	6,89	4,73	15,5	317,33	12,62	6,85
станд.отклон	0,08	1,37	7,78	0,76	0,13	0,07	1,00	7,16	0,63	0,14
V%	1,63	8,22	2,47	5,96	1,90	1,38	6,45	2,26	4,97	2,11

Таким образом, проведенный статистический анализ, полученного в педагогическом эксперименте, свидетельствует о преимуществе шестициклового планирования в годовом цикле подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Результаты проведенных исследований, также раскрывают эффективность разработанного плана подготовки, в основе которой содержатся шестицикловое планирование годового цикла. Использование разработанного плана, способствует эффективно и целенаправленно управлять тренировочным процессом. А также положительно влияет на соревновательную деятельность борцов.

Выводы

1. Обзор научно-методической литературы показал, что в настоящее время в литературных источниках содержится много информации об учебно-тренировочных процессах подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Однако на сегодняшний день недостаточны целенаправленные методические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса в годичном цикле подготовки к Олимпийским Играм способствующие эффективно планировать тренировочных нагрузок.

2. В результате проведенного исследования нами выявлено, что к концу педагогического эксперимента уровень технической, тактической, физической и психологической

подготовленностей повысилась контрольной и экспериментальной группах. Однако, экспериментальная группа тренирующаяся, по разработанной программе тренировочных занятий показала наиболее высокие результаты. Результаты проведенных исследований раскрывают эффективность разработанной программы технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в годичном цикле.

3.Использование разработанного плана шестициклового годового цикла подготовки, способствовали получить желаемых результатов. А также положительно влияли на соревновательную деятельность высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

References:

1. *Karimov IA. The future of Uzbekistan is on the way to building a great state. Tashkent, 1998; 689.*
2. *Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sport" Tashkent 1992; 2000.*
3. *Aristova LV. Waiting for changes on the situation in sports science, its priorities and prospects for development VSRIFC: Theory and practice of physical culture, 2003.*
4. *Kerimov FA. The theory and methodology of sports fighting. Tashkent, 2009*