

«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ»

Люлина екатерина сергеевна

*Жарылкаганова шахсанем абдирхановна
Ўзбекский государственный университет
Физической культуры и спорта*

Аннотация: *Участие в современной борьбе очень популярно в современном мире. Потому что этот вид борьбы был очень известным и популярным видом спорта. Этот вид спорта развивается с древних времен и достиг своего наиболее развитого верха.*

Ключевые Слова: *вольной борьбой, современной борьбе, вид спорта мальчиков 11-12 лет занимающихся, современная вольная борьба, тандемом гибкости и силы.*

**"THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN BOYS
11-12 YEARS OLD ENGAGED IN FREESTYLE WRESTLING "**

Abstract: *Participation in modern wrestling is very popular in the modern world. Because this type of wrestling was a very famous and popular sport. This sport has been developing since ancient times and has reached its most developed peak.*

Key Words: *freestyle wrestling, modern wrestling, a sport for boys aged 11-12, modern freestyle wrestling, a tandem of flexibility and strength.*

Участие в современной борьбе очень популярно в современном мире. Потому что этот вид борьбы был очень известным и популярным видом спорта. Этот вид спорта развивается с древних времен и достиг своего наиболее развитого верха. Значение координации в вольной борьбе чрезвычайно велико, как и в остальных видах борьбы. Координация - одно из важнейших физических качеств борца. Наличие хорошей координации является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышения уровня спортивного мастерства в целом.

Борцы, обладающие хорошей координацией, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы

обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в координации, опережают своими действиями действия противника. Чем выше уровень развития координации у борца, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники и тактики, тем опаснее он для противника.

Вольная борьба (англ. *Freestyle wrestling*, фр. *Lutte libre*) — спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским и любительским видом спорта. Из исторических источников известно, что в старину в Британской империи была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног^[1].

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Прародиной вольной борьбы считается Ланкашир. Затем она появилась в США. Борьба называлась «кэтч» (от *catch*, с англ. — «захват», в царской России и СССР до 1947 года её официально именовали **«вольно-американская борьба»**)^{[2][3][4][5]}.

В США вольная борьба стала развиваться по двум направлениям: собственно борьба и борьба профессиональная. Спортивная вольная борьба культивировалась главным образом в колледжах и университетах США.

Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

Вольная борьба отличается от других единоборств и других видов борьбы легко отличимой и весьма специфической **борцовской стойкой**, распределением веса туловища спортсмена и его центра тяжести

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой.

Акопян А.О. говорит, что при тренировочном процессе, нужно учитывать влияния внешней среды на эффективность спортивной деятельности борцов. Один из существенных факторов такого влияния -- применение различных синтетических материалов для изготовления борцовских ковров. Отсутствие строгих стандартов привело к тому, что сейчас большое количество первоклассных отечественных и зарубежных ковров имеют абсолютно разные упруго-вязкие свойства. Перед исследователями и педагогами стоят определенные теоретические и практические задачи по изучению взаимодействия спортсмена с упруго-вязкой средой. Зависимость специфической двигательной деятельности борцов от физических свойств ковра имеет некоторые закономерности. С точки зрения рационализации движения и экономии усилий любой борцовский прием проводится с максимальной начальной скоростью. В этом случае активные и пассивные силы используются наиболее рационально, быстро накапливается кинетическая энергия, используемая в остальной части движения. Вот именно здесь, на наш взгляд, физические свойства ковра играют основную роль в достижении максимальных усилий и скорости. Это можно объяснить тем, что упруго-вязкий ковер представляет собой систему с собственной частотой колебаний, обусловленных физическими свойствами. Если воздействие борца на ковер приблизится к частоте собственных колебаний системы, наступит явление резонанса -- резко возрастет амплитуда колебаний. Спортсмен как бы получит некоторую прибавку к накопленной им энергии в начальный момент движения. В случае, если резонанса не наступит, борец будет вынужден тратить часть энергии на корректирующие движения для успешного проведения приема. Исключительную роль в регуляции движений играют мышечные суставные и тактильные ощущения.

Длительные занятия на одном ковре позволяют выработать определенный навык движений, и спортсмен подсознательно работает в условии резонанса колебательной системы. Попадая на ковер с другими колебательными свойствами, спортсмен вынужден затратить определенное время на приспособительные движения, что существенно влияет на его технику.



Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле [гимнастической стенки](#), отрабатывать подвороты: бедро.

В Узбекистане уделяется большое внимание развитию и популяризации спорта и физической культуры. За годы независимости в стране создана эффективная система подготовки профессиональных спортсменов, тренеров и судей. Реализация этих целей всемерно способствует широкой пропаганде здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой молодежи, дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике.

Важной правовой основой проводимых в данном направлении реформ служат Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и другие нормативно-правовые акты, направленные на привлечение граждан, особенно молодежи, женщин и детей, к занятиям физической культурой и спортом.

Защищающие цвета национального флага молодые юноши и девушки, профессионалы индивидуальных и игровых дисциплин, демонстрируя на представительных форумах исключительную подготовку и феноменальное мастерство, красноречиво подтверждают, что они представляют страну с богатыми спортивными традициями. Результаты осуществляемых мер проявляются в росте числа наших соотечественников, занимающихся спортом и завоевывающих призовые места на различных международных турнирах.



Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (узб. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti) — высшее учебное заведение в городе Чирчик (Узбекистан), занимающееся подготовкой специалистов в сфере физической культуры и спорта. До 2017 года вуз базировался в столице Узбекистана — Ташкенте.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

(УзГУФКС)

Международное название

Uzbek State University of Physical Culture and Sport

Узбекский государственный институт физической культуры (1955—2018)

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (с 2018 года).



В соответствии с постановлением Совета министров Узбекской ССР от 27 сентября 1955 года на базе Ташкентского техникума физической культуры был основан Узбекский государственный институт физической культуры. Техникум существовал с 1934 года и являлся первым физкультурным учебным заведением на территории республики. Первым ректором института стал Арминак Кочаров.

В первые годы работы преподаватели и студенты вуза столкнулись с проблемой неразвитой инфраструктуры новосозданного института. К тому времени вуз располагал одним зданием, спортивным залом, двумя баскетбольными, одной волейбольной площадкой и гимнастическим городком. В 1956/57 учебном году в институт физической культуры поступило 184 человека. Первый выпуск в количестве 59 специалистов состоялся в 1959 году. В 1962 году при институте была открыта аспирантура, которую возглавил профессор А. И. Яроцкий.

На 1963 год в институте имелся педагогический факультет, отделения заочного и вечернего обучения. По состоянию на 1963 год в учебном заведении училось 1655 человек, а за их обучение отвечало 136 преподавателей.

В соответствии с указом президента Узбекистана Ислама Каримова «О приёме в высшие учебные заведения Республики Узбекистан в 2006—2007 учебном году» от 2 июня 2006 года в институте была выделена квота на 221 место для женщин. В 2010 году в институте училось 3235 студентов, а в 2017 году — 4205. При этом, если в 2010 году 64 % студентов обучалось на платной основе, то к 2017 году данная

цифра увеличилась до 70 %. По состоянию на 2018 год 68 % обучалось на узбекском, а 32 % — на русском языке.

В 2017 году вуз переехал из Ташкента в город Чирчик, расположившись в здании № 19 по улице Спортсменов. Институту были переданы здания и парк Алмалыкского горно-металлургического комбината.

Указом президента Узбекистана Шавката Мирзиёева от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» институт был преобразован в Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Кроме того, университет был признан базовой структурой в Узбекистане по подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта. В 2019 году правительство страны издало указ, согласно которому при университете откроются совместные факультеты с Белорусским государственным университетом физической культуры и Университетом имени Лесгафта. В 2020 году в университет поступило 1125 студентов дневной формы и 600 студентов-заочников.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Петров П.К. Физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 110 с.
2. Подливаев Б.А. Борьба вольная: Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 27-36
3. 1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М., 2003.
4. Барчуков И., Назаров Ю. Физическая культура и физическая подготовка. – М., 2007.
5. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. – М., 2006.
6. Бондарь А.И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: матер. междунар. научно-практич. конф. – Брест, 1999. – С. 43-45.
7. Войнар Ю. Тенденции и проблемы профессионального образования в сфере физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 10. – С. 25-40.
8. <https://ru.wikipedia.org>

9. http://www.uzbekembassy.in/wp-content/uploads/2015/08/25russian_news.jpg
10. <https://www.google.com/search>
11. <https://www.jtsu.uz/ru>