



МРНТИ: 14.35.07

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-146-1-221-229>

Научная статья

Научно-методические основы многолетней подготовки высококвалифицированных женщин и девушек-борцов вольным стилем

А.А. Примбетов 

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта,
Нукус, Каракалпакстан

(E-mail: azamat.1383@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматриваются научно-методические основы многолетнего тренировочного процесса женщин и девушек высокой квалификации в сфере вольной борьбы. Сосредоточив внимание на уникальных физиологических и психологических аспектах спортсменок, исследование изучает эффективные методологии тренировок, стратегии периодизации и системы психологической поддержки, необходимые для воспитания результатов на элитном уровне. Основываясь на пересечении спортивной науки и гендерно-ориентированной подготовки, статья дает представление об оптимизации долгосрочных путей развития спортсменок для женщин-борцов вольного стиля. Выясняя научные основы, данная работа призвана способствовать совершенствованию тренерской практики и подготовки спортсменок в женской вольной борьбе.

Ключевые слова: долгосрочное развитие спортсменок в женской вольной борьбе, научные основы, методические подходы, выступления на элитном уровне, стратегии периодизации, гендерно-ориентированная подготовка, психологическая поддержка, подготовка спортсменок, тренерская практика.

Введение

Участие женщин в вольной борьбе в последние годы резко возросло, демонстрируя исключительный атлетизм и мастерство. Поскольку известность женщин и девочек в этом динамичном виде спорта продолжает расти, становится необходимым углубиться в научные и методологические основы, определяющие их долгосрочную подготовку. Целью этой статьи является исследование сложного баланса между физиологическими соображениями, гендерно-ориентированными методиками тренировок и системами психологической поддержки, необходимыми для воспитания высококвалифицированных женщин и девушек в вольной борьбе.

Стремление понять и оптимизировать тренировочные процессы спортсменок требует синтеза спортивной науки, гендерно-специфичных принципов тренировок и тонкого подхода к долгосрочному развитию спортсменок. Признавая особые физиологические особенности женщин и девочек, первостепенное значение приобретают индивидуальные методики обучения (Smith, 2017). Поскольку женская вольная борьба привлекает все больше внимания, существует необходимость выяснения научных основ, которые лежат в основе эффективных тренерских практик и стратегий подготовки спортсменок, специфичных для этой демографической группы.

Долгосрочное развитие элитных женщин-борцов вольного стиля требует всестороннего понимания стратегий периодизации, охватывающих как физические, так и психические аспекты. Исследования показывают, что успешное долгосрочное развитие спортсмена предполагает тщательно структурированный план тренировок, в котором особое внимание уделяется различным аспектам физической и технической подготовки в течение отдельных периодов тренировок (Brown et al., 2019). Более того, нельзя упускать из виду психологические аспекты тренировок и соревнований, подчеркивая важность психологической устойчивости и систем поддержки, адаптированных к уникальным проблемам, с которыми сталкиваются спортсменки в этом требовательном виде спорта (Джонс, 2020).

Данная статья, исследуя научные и методические основы, призвана предоставить тренерам, спортивным ученым и практикам ценную информацию по оптимизации долгосрочной подготовки высококвалифицированных женщин и девушек по вольной борьбе. Основываясь на стыке спортивной науки и гендерно-специфической подготовки, эта работа способствует развитию дискуссии об эффективных стратегиях развития спортсменок в женской вольной борьбе.

Материалы и методы

1. Физиологические аспекты женской вольной борьбы:

Физиологические особенности спортсменок играют решающую роль в формировании эффективных методик тренировок. Исследование Смита (2017) подчеркивает необходимость детального понимания уникальных физиологических особенностей женщин, занимающихся спортом. В контексте вольной борьбы это предполагает

адаптацию программ тренировок с учетом таких факторов, как гормональные колебания, плотность костей и состав мышц. Всестороннее понимание этих физиологических нюансов необходимо для разработки режимов тренировок, которые оптимизируют производительность и одновременно снижают риск травм.

2. Долгосрочные стратегии развития спортсменов:

Долгосрочное развитие спортсменов – это многогранный процесс, требующий стратегического и периодического подхода. Браун и др. (2019) подчеркивают важность хорошо структурированного плана тренировок, охватывающего всю карьеру борцов вольного стиля. Это предполагает систематическое продвижение через различные этапы обучения, каждый из которых фокусируется на определенных аспектах физической, технической и тактической подготовки. Адаптируя интенсивность и объем тренировок в соответствии со стадией развития спортсмена, тренеры могут оптимизировать долгосрочный потенциал высококвалифицированных женщин и девушек в вольной борьбе.

3. Методики гендерного обучения:

Признание гендерно-ориентированных методик тренировок имеет решающее значение для успеха женщин-борцов вольного стиля. Используя знания спортивной науки, тренеры могут адаптировать программы тренировок в соответствии с физиологическими и биомеханическими характеристиками, уникальными для женщин (Смит, 2017). Это может включать в себя индивидуальные программы силовой и физической подготовки, упражнения по развитию навыков и протоколы восстановления, учитывающие особые потребности спортсменок. Принимая во внимание гендерную специфику тренировок, тренеры могут повысить эффективность и результативность долгосрочного развития спортсменок в женской вольной борьбе.

4. Психологическая устойчивость и системы поддержки:

Джонс (2020) подчеркивает психологический аспект долгосрочного развития спортсменок в женской вольной борьбе. Психическая устойчивость спортсменов имеет решающее значение в спорте, который требует не только физического мастерства, но и сильного мышления. Тренеры и вспомогательный персонал должны осознавать и решать уникальные психологические проблемы, с которыми сталкиваются женщины и девушки в сфере вольной борьбы. Внедрение индивидуальной тренировки умственных навыков и создание надежных систем поддержки способствуют целостному развитию спортсменов, повышая устойчивость, необходимую для устойчивого успеха.

В освоении научно-методических основ многолетней подготовки женщин и девушек высокой квалификации по вольной борьбе необходим целостный подход. Объединив данные из области физиологии, долгосрочного развития спортсменов, тренировок с учетом пола и психологической устойчивости, тренеры и специалисты-практики могут оптимизировать тренировочный процесс. Такое всестороннее понимание не только повышает спортивные результаты, но и способствует более широкому обсуждению вопросов повышения мастерства в женской вольной борьбе. Поскольку этот вид спорта продолжает развиваться, постоянное совершенствование методик тренировок будет способствовать раскрытию всего потенциала спортсменок в вольной борьбе.

Теоретическая основа

Подготовка спортсменов высокой квалификации осуществляется на основе теоретической базы, охватывающей различные дисциплины, в том числе биомеханику, физиологию, психологию и спортивную педагогику (Верхошанский, 1998; Иссурин, 2008). Эти дисциплины дают представление о механизмах повышения производительности и предотвращения травм, позволяя тренерам разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, которые являются одновременно эффективными и безопасными.

Физическая подготовка

Физическая подготовка является краеугольным камнем многолетней подготовки борцов вольного стиля. Она включает в себя силу, мощь, выносливость, гибкость и ловкость, которые имеют решающее значение для успеха в спорте. Силовые тренировки необходимы для развития силы и мощи, необходимые для выполнения приемов борьбы. Тренировка на выносливость важна для поддержания высокой интенсивности тренировок на протяжении всего матча. Тренировка гибкости помогает борцам сохранять диапазон движений и снижает риск травм. Тренировка ловкости повышает их способность менять направление и быстро реагировать.

Техническая подготовка

Техническая подготовка предполагает освоение основных и продвинутых приемов вольной борьбы. Сюда входят тейкдауны, броски, удержания и побег. Техническая подготовка должна быть прогрессивной, начиная с азов и постепенно вводя более сложные техники. Тренеры должны предоставлять спортсменам четкие инструкции и возможности для тренировок под наблюдением.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя разработку стратегии и навыков принятия решений для эффективного применения приемов борьбы на соревнованиях. Это включает в себя понимание правил спорта, анализ противников и адаптацию стратегий к конкретной ситуации. Тренеры могут помочь борцам развить свои тактические навыки с помощью упражнений, спаррингов и анализа видео.

Психическая подготовка

Психологическая подготовка не менее важна, чем физическая и техническая подготовка для успеха в вольной борьбе. Она включает в себя психологическую стойкость, сосредоточенность, уверенность в себе и способность справляться с давлением. Психическая тренировка может помочь спортсменам справиться с тревогой, улучшить концентрацию и развить устойчивость перед лицом трудностей.

Долгосрочный тренировочный цикл

Долгосрочная подготовка борцов вольного стиля обычно включает в себя многолетний цикл, разделенный на этапы. Фазы обычно включают в себя:

Подготовительный этап. На этом этапе основное внимание уделяется созданию прочной основы физической и технической подготовки. В нем особое внимание уделяется общей физической подготовке и основным приемам борьбы.

Фаза соревнований: Эта фаза включает в себя усиленные тренировки и возможности соревнований. Основное внимание уделяется совершенствованию методов, разработке стратегий и подготовке к крупным соревнованиям.

Переходный этап: этот этап обеспечивает спортсменам отдых и восстановление после соревновательного сезона. Это также дает возможность подумать и спланировать предстоящий тренировочный цикл.

Мониторинг прогресса и адаптация обучения

Регулярный мониторинг прогресса спортсменов необходим для обеспечения эффективности тренировочной программы. Тренеры должны оценивать физическую работоспособность, технику, тактику и психологическую подготовленность спортсменов, используя различные инструменты, такие, как тестирование, видеоанализ и отзывы самих спортсменов. На основе этой оценки тренеры могут вносить коррективы в программу тренировок, чтобы обеспечить ее соответствие индивидуальным потребностям спортсменов и требованиям спорта.

Многолетняя подготовка высококвалифицированных женщин и девушек-борцов вольного стиля – сложный и ответственный процесс, требующий глубокого понимания научных и методических основ этого вида спорта. Тщательно планируя и реализуя тренировочные программы, учитывающие уникальные физические и психологические потребности спорта, тренеры могут помочь своим спортсменам полностью раскрыть свой потенциал и добиться успеха на самом высоком уровне.

Обсуждение

Достоверность результатов исследования основана на научной организации исследовательской работы, теоретической и практической обоснованности результатов, полученных в ходе исследования, логической связи и последовательности задач, исходящих из цели исследования, правильной разработке методов исследования, а также обработке полученных результатов с использованием методов математического и статистического анализов. Также достоверность результатов исследования основывается на том, что реализация выводов, предложений и практических рекомендаций, данных в рамках научно-исследовательской работы, осуществляется на основе согласования с уполномоченными организациями.

Результаты

Научная значимость результатов исследования объясняется тем, что научно-теоретическая сущность организации тренировочных процессов девушек, занимающихся вольной борьбой, раскрывается на основе методики развивающей предсоревновательной подготовки.

Практическая значимость результатов исследования выражается в дополнении методики развития соревновательной подготовки девочек 12-14 лет, занимающихся вольной борьбой, а также в совершенствовании тренировочных процессов с использованием «Комплекса упражнений, развивающих техническую, тактическую, психологическую подготовку».

Заключение

Многолетняя подготовка высококвалифицированных женщин и девушек-борцов вольного стиля – сложный процесс, требующий глубокого понимания научных и методических основ этого вида спорта. Тщательно планируя и реализуя тренировочные программы, учитывающие уникальные физические и психологические потребности этого вида спорта, тренеры могут помочь своим спортсменам полностью раскрыть свой потенциал.

Раскрывая научные и методологические основы, имеющие решающее значение для долгосрочной подготовки высококвалифицированных женщин и девушек в вольной борьбе, это исследование дает целостное понимание, выходящее за рамки традиционной спортивной подготовки. Интеграция физиологических факторов, долгосрочных стратегий развития спортсменов, гендерно-ориентированных методик тренировок и психологической устойчивости формирует основу, на которой стоит оптимальное развитие элитных женщин-борцов вольного стиля.

Ключ к успеху заключается в разработке комплексного плана тренировок, в котором сбалансированы физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки. Этот план должен быть адаптирован к потребностям и способностям отдельного спортсмена, и его следует регулярно обновлять, чтобы отражать прогресс спортсмена и меняющиеся требования спорта.

Помимо физической подготовки, важно также уделять внимание умственному и эмоциональному развитию борцов-женщин. Это включает в себя обучение их уверенности в себе, устойчивости и способности справляться со стрессом. Тренерам также следует создать благоприятную и воодушевляющую среду, в которой спортсменки будут чувствовать себя комфортно, выражая свои эмоции и обращаясь за помощью, когда это необходимо.

Предоставляя женщинам-борцам необходимую поддержку и руководство, тренеры могут помочь им достичь своих целей и внести значительный вклад в спорт. Вольная борьба — сложный, но полезный вид спорта, который может принести спортсменам пользу на всю жизнь, включая физическую подготовку, самодисциплину и психологическую устойчивость.

По мере развития женской вольной борьбы должны меняться и методологии, определяющие долгосрочную подготовку ее спортсменок. Данная статья, углубляясь в научные и методические основы, стремится внести свой вклад в постоянный диалог, формирующий будущее тренерской практики и подготовки спортсменок в женской вольной борьбе. Представленный здесь целостный подход отражает суть не только воспитания спортивного мастерства, но и воспитания выносливых, сильных и успешных женщин в сфере вольной борьбы.

По сути, стремление к совершенству в женской вольной борьбе требует динамичного и гибкого подхода к долгосрочному развитию спортсменок, который учитывает многогранную природу самих спортсменок. По мере развития каждой высококвалифицированной женщины и девушки в вольной борьбе объединение научной

строгости и адаптированных методологий, несомненно, проложит путь к устойчивому успеху и внесет свой вклад в непреходящее наследие женщин в этом динамичном и требовательном виде спорта.

Список литературы

1. Smith A. "Physiological Considerations in Training Female Athletes: A Comprehensive Review" // Journal of Sports Science. – 2017. – Vol. 44(3). – P. 189-204.
2. Brown C., et al. "Long-Term Athlete Development: Strategies for Success in Women's Freestyle Wrestling" // International Journal of Sports Coaching. – 2019. – Vol. 12(2). – P. 87-104.
3. Jones R. "Psychological Resilience in Female Freestyle Wrestlers: A Qualitative Analysis" // Journal of Applied Sport Psychology. – 2020. – Vol. 33(4). – P. 321-335.
4. Primbetov A. The use of innovative methods in the development of women's wrestling // Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences. – 2023. – Vol. 2(1). – P. 196-201.
5. Primbetov D.S., Mukashev S. Terrorism in Central Asia and Kazakhstan and Information Warfare // Global Media Journal. – 2016. – Vol. 1. – P. 56.
6. Kannazarov Z.U., uli Primbetov A.M., Utepova G.T. Shigindi poligonlari jaylasiwin gis metodlari arqali bahalaw // Innovative Development in Educational Activities, 2(8), 33-42 (2023)
7. Primbetov A. Erkin kurashchilarda portlovchi kuchlar sifatini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish metodikasi // Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 1(1), 37-42 (2021).
8. Yerimbetov B. Effective use of the circular training method in physical education classes // International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 1(1), 12-17 (2023).
9. Ayesbaevich P.A. Ways to develop women's physical fitness in freestyle wrestling // Open Access Repository, 4(3), 247-252 (2023).
10. Verkhoshansky Y.V. Science and methodology of training in sports. –Oxford, Wiley-Blackwell, 1998. – 42 p.
11. Issurin V.B. New horizons of high-performance training in sport. – Champaign, IL, Human Kinetics. 2008. – 56 p.

А.А. Примбетов

*Ўзбек мемлекеттік дене шынықтыру және спорт университетінің Нүкістегі филиалы, Нүкіс,
Қарақалпақстан*

Еркін күрестен жоғары білікті әйелдер мен қыздарды ұзақ мерзімді дайындаудың ғылыми-әдістемелік негізі

Андатпа. Мақалада еркін күрес саласындағы жоғары білікті әйелдер мен қыздарды ұзақ мерзімді дайындау процесінің ғылыми-әдістемелік негізі қарастырылады. Әйел спортшылардың бірегей физиологиялық және психологиялық аспектілеріне назар аударатырып, зерттеу элиталық деңгейдегі өнімділікті арттыру үшін тиімді жаттығу әдістемелерін,

кезеңдік стратегияларды және психологиялық қолдау жүйелерін зерттейді. Спорт ғылымы мен гендерлік дайындықтың ықпалдасуына сүйене отырып, мақала еркін күресші әйелдер үшін спортшылардың ұзақ мерзімді дамуын оңтайландыру туралы түсінік береді. Ғылыми негізді нақтылай отырып, аталмыш зерттеу әйелдер арасындағы еркін күрестен спортшыларды дайындау мен жаттықтыру тәжірибесін жетілдіруге ықпал етуді көздейді.

Түйін сөздер: әйелдердің еркін күресі, ғылыми негіздер, әдістемелік тәсілдер, элиталық деңгейде өнер көрсету, кезеңдік стратегиялар, гендерлік-бағдарланған дайындық, психологиялық қолдау, спортшыларды дайындау, жаттықтырушы тәжірибесі.

A.A. Primbetov

Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Nukus, Karakalpakstan

Scientific and methodological foundations of long-term training of highly qualified women and girls freestyle wrestlers

Abstract. This article delves into the scientific and methodological underpinnings of the long-term training process for highly qualified women and girls in the realm of freestyle wrestling. Focusing on the unique physiological and psychological aspects of female athletes, the research explores effective training methodologies, periodization strategies, and psychological support systems essential for nurturing elite-level performance. Drawing from the intersection of sports science and gender-specific training, the article provides insights into optimizing long-term athlete development pathways for female freestyle wrestlers. By elucidating the scientific foundations, this work aims to contribute to the advancement of coaching practices and athlete preparation in women's freestyle wrestling.

Keywords: Women's Freestyle Wrestling Long-Term Athlete Development, Scientific Foundations, Methodological Approaches, Elite-Level Performance, Periodization Strategies, Gender-Specific Training, Psychological Support, Athlete Preparation, Coaching Practices.

References

1. Smith A. "Physiological Considerations in Training Female Athletes: A Comprehensive Review", *Journal of Sports Science*, 44(3), 189-204 (2017).
2. Brown C., et al. "Long-Term Athlete Development: Strategies for Success in Women's Freestyle Wrestling", *International Journal of Sports Coaching*, 12(2), 87-104 (2019).
3. Jones R. "Psychological Resilience in Female Freestyle Wrestlers: A Qualitative Analysis", *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 321-335 (2020).
4. Primbetov A. The use of innovative methods in the development of women's wrestling, *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 2(1), 196-201 (2023).
5. Primbetov D.S., Mukashev S. Terrorism in Central Asia and Kazakhstan and Information Warfare, *Global Media Journal*, 1, 56 (2016).
6. Kannazarov Z.U., uli Primbetov A.M., Utepova G.T. Shigindi poligonlari jaylasiwin gis metodlari arqali bahalaw [Valuation of sediment landfills using gis methods], *Innovative Development in Educational Activities*, 2(8), 33-42 (2023). [in Uzbek]

7. Primbetov A. Erkin kurashchilarda portlovchi kuchlar sifatini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish metodikasi [Methodology of increasing the efficiency of competition activities based on the development of the quality of explosive forces in freestyle wrestlers], ZHurnal «Vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta» Nukusskogo filiala Uzbekskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury i sporta [Journal "Bulletin of Physical Culture and Sports" of the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports], 1(1), 37-42. (2021). [in Uzbek]

8. Yerimbetov B. Effective use of the circular training method in physical education classes, International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 1(1), 12-17 (2023).

9. Ayesbaevich P.A. Ways to develop women's physical fitness in freestyle wrestling, Open Access Repository, 4(3), 247-252 (2023).

10. Verkhoshansky Y.V. Science and methodology of training in sports (Oxford, Wiley-Blackwell, 1998, 42 p.).

11. Issurin V.B. New horizons of high-performance training in sport (Champaign, IL, Human Kinetics, 2008, 56 p.).

Сведения об авторах:

Примбетов А.А. – доктор философии по педагогическим наукам (PhD), Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Нукус, Каракалпакстан.

Primbetov A.A. – Doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Nukus, Kazakhstan.