

ФАН-СПОРТГА

ИЛМИЙ - НАЗАРИЙ ЖУРНАЛ

4/2016



SPORT



TACTICS

METHODS

PERSPECTIVES

MEDICAL

BIOLOGICAL

Ўзбекистон

Республикаси

Маданият ва спорт

ишлари Вазирлиги,

Ўзбекистон Давлат

жисмоний тарбия

институтининг илмий-

назарий журнали.

Журнали тахририяти

аъзосининг Ф.И.Ш.:

ИСРОИЛОВ Ш.Х.

ХАЛМУХАМЕДОВ Р.Д.

АЛИЕВ М.Б.

АКРАМОВ Ж.А.

ВАФОВ Б.Р.

ГОДИК М.А. (Россия)

КЕРИМОВ Ф.А.

НУРИМОВ Р.И.

ПУЛАТОВ А.А.

ПОДЛИВАЕВ Б.А. (Россия)

ТУННЕМАН Х.

(Германия)

ЭШТАЕВ А.К.

ТУРСУНОВ Н.Б.

ГАНИЕВ Ж.Х.

ЗИЯДУЛЛАЕВ К.Ш.

Мусаххих:

АБДУРАХМОНОВА Л.М.



ФАН-СПОРТГА

МУНДАРИЖА

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИ ДЕТСКИЙ И ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Умаров Д.Х., Умаров Х.Х. – Распределение тренировочной нагрузки у перспективных юных гимнастов в периодах годовичного цикла...3

Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш., Рузметов Н.К. – Оптимизация процесса физического воспитания школьников на основе использования оздоровительных технологий.....6

Хуррамов Ж.К., Зарипова Ф.А. – Влияние экстенсивно-интервального метода круговой тренировки на развитие быстроты движений школьников.....11

Гончарова О.В. – Определение силовых показателей у юных спортсменов на основе использования измерительной аппаратуры.14

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУАММОЛАРИ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Миржамолов М.Х. – Кўз депрессияси бўлган ўқувчиларда чакконликни ривожлантириш услубияти.....17

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ

ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Гофуров А.У. – Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.....21

Қодиров Э.И. – Оғир атлетикада икки кураш натижасини янги усулда баҳолаш технологияси.....25

Холмуродов Л.З. – Методы обучения технико-тактическим действиям юных курашистов на этапе начальной подготовки.....29

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ- БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК

АСОСЛАРИ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Маткаримов Р.М., Абдусаттарова С.С. – Оценка и коррекция перетренированности гепатобилиарной системы, адаптационного потенциала у тяжелоатлетов.....32

Xalmuhamedov R.D., Tursunov N.B., Djalilov X.X. – Development and implementation of study program in discipline «sports medicine and physical culture hygiene» In the frame of eu erasmus+ modehed project.....36

ОЛИМПИЗМ

Мамазиятов Д.Б., Утегенов Ж.Ж. – Актуальные проблемы олимпийского образования студенческой молодежи.....39

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ

ЭКОНОМИКА И МЕНЕДЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Набиуллин Р. Х. – Финансовый менеджмент в сфере физической культуры и спорте.....43

Abdiev N.A. – Theoretical and practical aspects of sports management in educational institutions.....45

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ КУРАШИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОЛМУРОДОВ Л.З., УзГИФК, Ташкент

Аннотация

В данной статье рассмотрена методика обучения технике борьбы кураш на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники национальной борьбы кураш.

Annotation

This article describes the methods of teaching Kurash techniques in the beginning stages of preparation and issues of improving the content and sequences of the study of the basic techniques of the national Kurash.

Аннотация

Ушбу мақолада миллий кураш бўйича спортчиларни бошланғич тайёргарлик босқичида кураш техникасига ўргатиш усуллари, миллий курашнинг таянч техникасини ўргатиш кетма-кетлиги ва мазмунини такомиллаштириш масалалари қўриб чиқилган.

Ключевые слова: методика обучения, борьба кураш, начальный этап подготовки, технико-тактические действия, метод моделирования.

Калит сўзлар: ўқитиш услубияти, кураш, бошланғич тайёргарлик, техник-тактик ҳаракатлар, моделлаштириш усули.

Key words: methods of training, wrestling kurash, the initial stage of training, technical and tactical actions, the method of modeling.

Актуальность работы. Современное развитие национальной борьбы кураш характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований (1,2,4).

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы кураш необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики борьбы кураш остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники кураша.

Эта проблема имеет актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством курашистов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований (1,2,4).

Цель исследования- разработка методики обучения технико-тактическим действиям юных курашистов на этапе начальной подготовки.

Организация педагогического эксперимента. Экспериментальные исследования проводились с контингентом юных борцов-курашистов в количестве 24 спортсмена, который был поделен в контрольную и экспериментальную группы по 12 человек в каждой. Контрольная группа тренировалась по программе, основу которой составляла методика традиционного обучения. Учебный материал для экспериментальной группы был разработан на основе предложенной нами методики.

Педагогический эксперимент был направлен на обоснование правильности и эффективности выбранной методики.

Анализ результатов исследования. Методика подготовки юных курашистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировочного процесса, оторванного от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья, особенно в юношеском возрасте.

Изучение возрастных особенностей развития курашистов показывает, что на этапе начального обучения происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем поперечно.

В данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития - это самый благоприятный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и выносливости. При этом нужно учитывать и то, что в этом возрасте быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, юноши в большей мере реагируют на различные раздражители и, тем не менее, они способны выполнять объем работы по совершенствованию этих качеств.

Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими возможностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие впоследствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал.

Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начале обучения.

Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть, приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке. Это связано с тем, что образовавшиеся нервные связи не разрушаются, а участвуют вследствие тормозных процессов и могут появляться вновь. Несовершенная техника тормозит прогресс

спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных курашистов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Результаты исследования. Анализ соревновательной деятельности позволил нам выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий. Определение содержания и последовательности обучения базовой технике кураша проходило путем сопоставления полученных результатов исследования с применением способа, основанного на применимости и эффективности приемов.

Анкетирование и интервьюирование проводилось с целью определения мнения ведущих тренеров по вопросу содержания и объема базовой техники кураша. Всего нами было опрошено 80 специалистов по курашу.

На основе анализа данных, полученных при анкетировании, мы смогли ответить на некоторые важные вопросы базового этапа технико-тактической подготовки курашистов. Прежде всего, мы определили на основании мнений тренеров и специалистов срок обучения базовой технике. По их мнению, он составляет около 2-х лет. Было определено количество коронных - 4 (приёма) и количество вспомогательных приемов - 6 (приёмов). Кроме того, было определено процентное соотношение базовой техники ко всей технике - соответственно 60% к 40% и соотношение коронной техники к вспомогательной технике - соответственно 60% к 40%.

Понятие методика обучения движениям в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, отражающих закономерность, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний (3,5,6).

Методика обучения двигательным действиям подразделяется на методику первоначального освоения, методику углубленного разучивания, методику закрепления и его совершенствования (3,5,6).

Общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и, прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вработывание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Одной из особенностей возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершенности процесса иннервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно, что формирование рациональной техники и ее проявление в кураше зависит от распределения силы по временным параметрам. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники в облегченных условиях.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но юноши не способны впоследствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно.

При разработке методики обучения базовой технике кураша предлагается в качестве основного метода для группы начальной подготовки метод моделирования различных сторон кураша. Моделируя различные ситуации поединка и при этом выявляя их характерные особенности, с самого раннего этапа специализации необходимо готовить юного

курашиста к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык.

Выводы

1. Анализ литературных источников показал, что в истории кураша недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности, неизвестно, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и, главное, в условиях соревнований.

2. Анализ соревновательной техники кураша, а также результаты опроса ведущих тренеров и специалистов (80 чел.) позволили нам выявить 12 базовых приемов начального обучения. Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе юные курашисты, овладев ими, смогли эффективно выполнять остальные приемы кураша и использовать в различных комбинациях.

Литература:

1. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т: 1990.
2. Мирзакулов Ш.А., Азимов Н.А., Нуршин Ж.М. Миллий кураш. Т: 1997.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Издательство «Лань» Москва 2005. — 376 с.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарслик Т: 2005й.
5. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув-қўлланма Т: 2005.
6. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик Т: 2014.