

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КУРАШИСТОВ С УЧЁТОМ РЕГИОНАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Миржалол Норпулотович Шукуров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлены особенности условий в учебно-тренировочном процессе курашистов с учётом региональных условий Республики Узбекистан. А также даны практические рекомендации по профилактике некоторых видов травм, присущих борьбе Кураш.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, региональные условия, планирование, профилактика, функциональные возможности.

PEDAGOGICAL CONDITIONS IN THE TEACHING AND TRAINING PROCESS OF KURASHISTS TAKING INTO ACCOUNT THE REGIONAL CONDITIONS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

ABSTRACT

This article presents the features of the conditions in the educational process of kurashists taking into account the regional conditions of the Republic of Uzbekistan. It also provides practical recommendations for the prevention of certain types of injuries inherent in the Kurash fight.

Keywords: educational process, regional conditions, planning, prevention, functionality.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний момент накоплен огромный экспериментальный материал, разработанный отечественными и зарубежными учёными, по вопросам многолетней подготовки борцов-курашистов, организации, планирования тренировочной и соревновательной деятельности.

Существует большое количество единоборств, но несмотря на различную технику ведения поединка в подготовке существует большое количество сходств. Занятие в борьбе кураш начинается с разминки и подготовки различных частей тела к предстоящим специфическим нагрузкам. Курашистов

необходимо научить владеть своим телом, развивать физические качества, обучить элементам самостраховки, техническим приёмам и другим элементам подготовки, необходимым для ведения единоборств.

Родоначальник методической основы борьбы «Кураш» - К. Юсупов в ряде своих методических пособиях предложил термин «Специальная подготовительные упражнения» куда включил средства развивающие гибкость и укрепления суставов упражнения: с гантелями, в равновесии, для развития силы, быстроты, в преодолении сопротивления, в использовании инерции движения противника и его силы, на расслабление. Также в этих пособиях имеются разделы по страховке и самостраховке, где приводятся правильные положения при падении на спину и бок и приводят ряд упражнений для освоения этих элементов в подготовке курашистов.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

К.Т.Юсупов для изучения самостраховки на спину на бок рекомендует несколько упражнений, что конечно позволяет усвоить этот элемент на уровне знания, но недостаточно для овладения на уровне навыка.

Ряд ученых Н.Г. Полько, Б.А. Подливаев считают в борьбе кураш физическая подготовка является главным фактором успешности спортивной тренировки, т.е. это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, подразделяются на общую и специальную.

Процесс организации воздействия педагогических условий на развитие необходимых борцу-курашисту качеств требует последовательности и постепенности в построении тренировочной работы, нашли отражение в методических работах связанных с классификацией физических упражнений в борьбе кураш (К.Т.Юсупов, Н.Г.Полько, Д.Д. Донопой, В.П.Губа и др.). Авторы выделяют в классификации разделы: общеразвивающие, специальные и соревновательные средства подготовки.

В отличие от общеразвивающих упражнений специальные упражнения больше приближены к условиям борцов-курашистов. Их делят на специально-подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие).

По способу применения, развивающие и кондиционные упражнения подразделяют на собственно-силовые, развитие силовой и скоростно-силовой выносливости и гибкости. К специально-подготовительным упражнениям

относят упражнения в страховке и само страховке, акробатические упражнения на мосту, с партнером, манекеном, на тренажерах.

Изучение научно-методической литературы по борьбе, в частности национальному курашу, выявило что не сформулированы педагогические условия применяемых специально-подготовительных и тем более координирующих упражнений, которые могли бы охватить весь спектр тренировочных воздействий на организм курашистов, а имеющаяся методика нуждается в существенной переработке.

Исходя из вышеизложенного можно утверждать что специально-подготовительные упражнения включают в себя средства позволяющие курашистам подготовиться к специфическим воздействиям на организм, обеспечить безопасные падения, а корригирующие помогают сгладить «жесткое» воздействие тренировки курашистов.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для того чтобы сформулировать педагогические условия и разработать методику применения специально-подготовительных и корригирующих средств, необходимо выявить воздействия, которые испытывает курашист в процессе поединка, и определить направления подготовки курашистов в процессе учебно-тренировочного занятия.

Как утверждают многие авторы во время учебно-тренировочного занятия при разучивание технических приёмов в стойке курашист вынужден осуществлять от 50 до 150 падений за тренировку на различные части тела с высоты от 150 до 170 см, что оказывает существенное воздействие на организм спортсменов. При недостаточном владении элементами само страховки каждое из этих падений может стать роковым, да и накапливаемый эффект может создать условия для заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Таким образом, на начальном этапе обучения необходимо создать благоприятные условия для успешного овладения элементами само страховки на спину, бок, грудь. Чтобы создать благоприятные условия для разучивания технических приёмов и обезопасить занимающихся от травмирующих факторов.

Наиболее частыми причинами травм являются недостатки в методике обучения, ошибки в проведении технических действий, ошибки в организации и проведении тренировок и соревнований, что составило 60% всех получаемых спортсменом травм. Основной причиной травм, по мнению исследователей –

это состояние опорно-двигательного аппарата курашистов и плохо подготовленные места тренировок и соревнований. При возрастании объёмов специфических работ, оптимизация технических действий в поединках, интенсификация тренировочных нагрузок, отсутствие специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия и корригирующих в заключительной, не создают условий по укреплению и улучшению эластичности плечевого сустава, что приводит к возникновению травм.

Процесс овладения результативной техникой значительно быстрее процесса адаптационно-приспособительных изменений в костно-мышечных тканях и связочно-суставном аппарате, которые характеризуют надёжность плечевого пояса курашиста при воздействии факторов травматического характера.

Недостаточное восстановление организма курашиста приводит к накапливанию усталости, преждевременно старит и изнашивает ткани плечевого пояса, снижает их функциональные возможности, способствует возникновению патологических явлений, достаточно динамических и прогрессирующих в хронические заболевания.

Как показывает практика, тренеры и спортсмены недооценивают специальное развитие и укрепление позвоночника. Недостаточное применение специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятия и практически нет корригирующих упражнений в заключительной части, что формирует неустойчивые двигательные навыки при реализации технических действий и приводит к возникновению возможных повреждений позвоночника. Для профилактики травматизма необходимо в методику включить комплексы специально-подготовительных упражнений для развития и укрепления шейного, грудного и поясничного отдела позвоночника. Это позволит последовательно подводить занимающихся к освоению различных групп приёмов в стойке, связанных с позвоночником.

Частые повреждения конечностей (особенно ног) требуют укрепления связочно-мышечного аппарата, и указывает на недостаточность специально подготовленных упражнений, а повторные травмы опорно-двигательного аппарата свидетельствуют о недостаточной функциональной способности суставов или отсутствие корригирующих упражнений.

Анализ спортивного травматизма свидетельствует о том, что в период обучения недостатки методики подготовки приводят к повреждениям примерно

25% всех случаев травмирования. Если к этим факторам присоединить особенности техники борьбы «Кураш» 16%, падения-14% то высокий процент травм следует рассматривать с позиции методики обучения и тренировки.

Во избежании или уменьшении травм в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо обратить внимание на создание правильных педагогических условий.

Педагогические условия – это философская категория, которая трактуется как выражение отношения предмета к окружающим его явлениям, без которых он не может существовать. Условие составляет ту среду, обстановку, в которой явления, процессы возникают, существуют и развиваются.

В современной педагогической литературе категория «условие» рассматриваются как визовое понятие «среда» «обстоятельства» «обстановка», что расширяет совокупность объектов, необразимых для возникновения, существования, изменения педагогической системы.

Педагогическая трактовка данной категории рассматривает условия как целенаправленный отбор и применения средств, методов обучения и развития для достижения дидактических целей.

Под педагогическим условием понимается внешнее обстоятельство (подбор средств, методов и организационных форм обучения) оказывающее существенное влияние на протекание тренировочного процесса, организованное тренером и предполагающее достижение определенного результата.

Под педагогическим условием применения специально-подготовительных и корригирующих упражнений в тренировке курашистов понимается совокупность внешних и внутренних обстоятельств тренировочного процесса, от реализации которых зависит эффективность обучения и безопасность занимающихся.

Выявление и создание педагогических условий, которые существенно влияют на обучение и формирование безопасных установок в ходе учебно-тренировочного основывается на факторах, улучшающих учебно-тренировочный процесс.

Среди многочисленных принципов обучения для ведения учебно-тренировочных занятий по Курашу наиболее востребованным является принцип систематичности, который предусматривает проведения занятий по расписанию с учетом оптимального чередования нагрузок и отдыха. Также

реализация этого принципа направлена на повторяемость и вариативность отдельных упражнений и последовательность их в занятиях.

Также важным является принцип постепенного повышения требований постановки и выполнения всё более трудных заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Выявление и создание педагогических условий, которые существенно влияют на обучение и формирование безопасных установок в ходе учебно-тренировочного процесса основываются на факторах, улучшающих учебно-тренировочный процесс.

В подготовительной части занятия специально-подготовительные упражнения создают условия для полноценности разминки, которая позволяет перейти к отработке технических приёмов.

- В основной части занятия элементы самостраховки обеспечить безопасное и длительное выполнение технических действий, что позволит повысить спортивное мастерство.

- В заключительной части занятия корригирующие упражнения помогут снять чрезмерную нагрузку с опорно-двигательного аппарата, спортсменов и создадут условия для раннего восстановления.

- Таким образом на эффективность тренировочного процесса будут оказывать влияние следующие педагогические условия:

1. Материально-технические (спортзал, спортивная форма, инвентарь и т.д.);
2. Соблюдения принципов тренировки;
3. Подбора средств и методов проведения специально-подготовительных упражнений;
4. Организация проведения учебно-тренировочного занятия.

При обучении упражнениям страховки важно использовать следующие педагогические условия:

- воспитывать у занимающихся уважение к партнеру во время тренировки;
- организация безопасного проведения места занятия;
- научно-обоснованная методика обучения;
- точно соблюдения правил соревнований;
- поддержка падающего партнера (производится рукой, за рукав, отворот или ворот, создавая удобное положение для самостраховки);

- пережат в сторону падающего партнера (осуществляется с помощью рывка за рукав, ворот и отхват шеи, чтобы избежать столкновения);

- предупреждением падений на партнера (зависит от равновесия в первом необходимо согнуть опорную ногу и повернуть туловище в ее сторону или подпрыгнуть в опорной ноге в сторону потери равновесия. Во втором случае это освобождение руки захваченной падающим или приседание и сгибание туловища за которое цепляется падающий.

При выполнении бросков педагогические условия страховки заключается в следующем:

- При бросках, когда бросающим остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда направлением его тела на пережат;

- При выполнении подножек атакующая нога ставится вплотную к ноге противника чтобы при выполнении он не придавил ее своим телом;

- При проведении противником обвива нельзя приседать на атакуемую ногу, так, как это ведет к травме атакующих и атакуемой ноге;

- При бросках из стойки в которых нападающий также падает на ковер, необходимо для смягчения его падения направить его тело на пережат;

- При обоюдных падениях надо стремиться, не допускать падения друг на друга. Если же ноги падающих переплелись, тот оба курашиста при падении должны их поднять, возможно выше ковра;

- Если создаются опасные положения для одного и обоих курашистов, необходимо подать сигнал голосом «стоп». По этому сигналу все движения приостанавливаются.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В порядке вывода можно констатировать следующие:

Основные педагогические условия в организации учебно-тренировочного процесса в борьбе «Кураш» являются:

- постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений;

- комплексный подход, подразумевающий равномерное развитие всех групп суставов и увеличение всех мышц и связок, задействованных в выполнении техники борьбы.

REFERENCES

1. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
2. Сафарова, Д. Д., Пулатова, М. Д., & Султанова, Ю. А. (2017). Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток. *Наука и спорт: современные тенденции*, 14(1).
3. Пулатова, М. Д. (2020). Применение восстановительных комплексов после травматических повреждений квалифицированных борцов. *Интернаука*, (8-1), 22-23.
4. Шукурова, С. С., Пулатова, М. Д., & Серебряков, В. В. (2021). Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
5. Шукурова, С. С., Сейдалиева, Л. Д., & Шарипова, С. Н. (2021). Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
6. Кутлимуратов, И. Х. (2021). Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўғри ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1).
7. Nazirov, B. S. (2020). Master who devoted his life to sports. *Theoretical & Applied Science*, (6), 78-82.
8. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобака олди тайёргарлик боскичларидаги толиқиш белгиларини турли х, ажмдаги таъсирига караб юкламаларни таксимлаш. *Фан-спортга*, (2), 42-45.
9. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
10. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
11. Madraimov, N. K., & Aliyev, I. B. (2020). Distribution of training loads, taking into account the pre-competition training of freestyle wrestlers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(9), 348-351.
12. Назаров, Н. Н., & Юсупов, Н. М. (2012). Философские особенности и развитие футбола в республике узбекистан. *Педагогические науки*, (3), 93-96.

13. НАЗАРОВ, Н. (2020). Мутафаккирлар илмий меросларидан фойдаланган ҳолда спортчи ёшларнинг ахлоқий ва эстетик қарашларини шакллантириш. *Фан-Спортга*, (3), 38-41.
14. Egamberdiyev, I. O. (2021). Unconventional development of balance on land in young kayakers. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Geyger, A. I. (2021). Immunity of swimmers in the conditions of modern training. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
15. Собирова, Ш. У. (2019). Использование рекламных текстов в обучении иностранному языку. *Молодой ученый*, (18), 48-50.
17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Перевод маркетинговых терминов в сфере спорта с английского языка на русский. *Интернаука*, (26-2), 27-28.
18. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, 20(149 часть 2), 74.
19. Rakhmatullayevna, N. F. (2020). The role of modern pedagogical technologies in the education system. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)).
20. Xolisov, B. A. (2017). Yangi iqtisodiy siyosatning turkiston xalq xo'jaligiga ta'siri. *ЎзМУ хабарлари*, 129-132.
21. Jurayev, I. B. (2021). Futzal hakamlarining jismoniy tayyorgarlilarini yaxshilash hamda mavsumiy topshiriladigan fifa fitness testiga tayyorlash. *Internauka*, 4(180), 75-77.
22. Mengliboyev, A. X. (2020). Tarixiy shaxslarning milliy manfaatlar uchun kurashi tarixidan. *Ўтмишга назар*, 215-219.
23. Hojiyev, S. S. (2021). Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish. *Internauka*, 5(181), 99-101.
24. Шукуров, М. Н. (2021). Курашчиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. *Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси*, 366-369.
25. Ёқубова, Д. Т. (2020). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юқори ҳосил олиш агротехникасининг ривожланишида м.с. истоминнинг фаолияти. *Хоразм маъмур академияси ахборотномаси*, 120-123.