

Исажан МИРЗАКУЛОВ,

доцент кафедры “Социальных наук” Ташкентского государственного транспортного университета

E-mail: mirzakulov.isazhon@bk.ru

Тел: 90-319-89-32

Маматкулом М. старший преподаватель кафедры “Теории, методики физической культуры, спорт” УзГОСЦФКиС

KURASH MASHG‘ULOTLARIDA SHUG‘ILLANUVCHILARNING KUSH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN PEDAGOGIK YONDASHUV

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportchi-talaba kurashchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik kuzatuvlar haqida fikr yuritilgan. Musobaqalarda kurashchilarning kuch imkoniyatlarining yaxshi rivojlanmaganligi natijasida raqibga g‘alabani boy berib qo‘yish holatlari haqida ilmiy fikirlar berilgan va sohaga daxildor bo‘lgan olimlarning pedagogik kuzatuvlariga asoslanib tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Kurash, musobaqa, mushak, ish qobiliyati, mushaklar tonusi, sport, shikastlanish, murabbiy, mashg‘ulot, texnik-taktik, usul, jismoniy sifatlar, egiluvchanlik, chidamkorlik, kuch, rivojlantirish, mexanizm, natija.

PEDAGOGICAL APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STRONG QUALITIES OF PARTICIPANTS IN WRESTLING-KURASH CLASSES

Annotation

This article reflects pedagogical observations aimed at developing the strength qualities of student wrestlers. Scientific conclusions are given on cases of loss of victory by an opponent as a result of insufficient development of the strength of wrestlers in competitions, recommendations are given based on the pedagogical observations of scientists involved in health.

Key words: Wrestling, competition, muscle, performance, sport, injury, coach, training, technical and tactical, method, physical qualities, flexibility, endurance, strength, development, mechanism, result.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД ПО РАЗВИТИЮ СЫЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБЫ-КУРАШ

Аннотация

В данной статье отражены педагогические наблюдения, направленные на развитие силовых качеств студентов-борцов. Приведены научные заключения о случаях потери победы соперником в результате недостаточного развития силы борцов в состязаниях, даны рекомендации, основанные на педагогических наблюдениях ученых, занимающихся здоровьем.

Ключевые слова: Борьба, соревнование, мышца, работоспособность, спорт, травма, тренер, тренировка, технико-тактический, метод, физические качества, гибкость, выносливость, сила, развитие, механизм, результат.

Введение. Кураш (в переводе – «достижение цели честным путем») – вид национальной борьбы на поясах, традиционный у тюркских народов, который официально включен в мировую сеть неолимпийских видов спорта и поддерживается ЮНЕСКО.

По последним данным научных исследований, возраст Кураша составляет, три с половиной тысячи лет. Это один из самых древних видов единоборств известных человечеству. Упоминания о борьбе Кураш можно встретить во многих древних литературных источниках. Так древнегреческий философ и историк Геродот почти 2500 лет назад подробно описывал Кураш в своем монументальном труде «История», в тысячелетнем эпосе Альпымыш эта борьба упоминается как самый распространенный и любимый вид единоборств народов древнего Узбекистана. Авиценна, основоположник современной медицины, живший в X веке, указывал, что занятия Курашом являются одним из лучших способов поддержки не только телесного, но и душевного здоровья. А в XIV Тамерлан, чья армия завоевала почти полмира, ввел Кураш в программу физической подготовки для солдат своих непобедимых войск.

Более трех тысяч лет правила, а также техника, традиции и философия борьбы Кураш устно передавались из поколения в поколение, от отцов к детям. Попыток систематизировать, обобщить информацию о Кураше не предпринималось, и только в 1980 году узбекистанец Комил Юсупов, мастер по курашу, дзюдо и самбо, начал проводить исследования, которые через десять лет привели к созданию новых универсальных правил, объединивших тысячелетние традиции мужества и гуманизма Кураша с требованиями современного мира спорта.

«Кураш сочетает в себе черты, близкие духу и характеру Узбекского народа – такие как храбрость, отвага, духовная щедрость, справедливость и гуманизм. Являясь одним из самых молодых международных видов спорта, и при этом, благодаря многовековой философии, уважению к сопернику и гуманизму, честности и умению идти до конца Кураш завоевывает популярность по всему миру.

В современной спортивной практике для достижения высоких спортивных результатов тренеры и ученые подчеркивают, что увеличение объема и интенсивности нагрузок сверх нормы приводит к неприятным последствиям и даже травмам. Сегодня, хотя в этом направлении проведен ряд научных и практических работ, научные источники показывают, что используемые в борьбе научные аспекты раскрыты недостаточно. Это требует проведения научных исследований экспертами в этой области.

Увеличить популяризацию вида борьбы в нашей республике, пропагандировать его национальную ценность, пропагандировать и повысить интерес к национальному виду борьбы в сознании молодежи. Показывает, что внимание к борьбе поднялось на уровень государственной политики. Избрание Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзияева Почетным Президентом Международной Ассоциации Кураш, который проводился в 27 мая 2017 года, повысил интерес спортсменов-борцов и нашего народа к борьбе. Концепция вывода национального вида борьбы на новый этап к 2030 году, приведенной в «Дорожной карте» для дальнейшего повышения международного престижа национального вида борьбы на 2020-2030 годы и критерии оценки реализуемых мер по популяризации борьбы к 2030 году, были одобрены и утверждены. Это очень важно для спортсменов-курашистов. Основной целью данных работ

является повышение эффективности подготовки юных спортсменов по борьбе-кураш нашей республики, повышение их технико-тактической и функциональной подготовленности на основе научных анализов системы управления соревновательными и тренировочными нагрузками.

Обзор литературы по теме. Совершенствование системы подготовки в видах единоборств привлекает внимание ряда ученых и тренеров отечественных борцов-курашистов. Она получила развитие в научных исследованиях и учебно-методической работе по некоторым аспектам этой проблемы. По этой сфере ученые как Т.С. Усманходжаев, Ф.А. Керимов, А.Н. Абдиев, К.Б. Мухаммадиев, проделавшие достаточную работу, исследовали морфо-функциональные направления борцов-курашистов. Среди российских ученых И.В. Заблудовский, З.И. Бирюкова, И.П. Повлова, А.И. Макарова, А.В. Коробков, А.Д. Слоним, Н.А. Белая, О. Глазер, А.Н. Крамаренко, А.Б. Лежах, Ф.К. Бирюков, А.А. Епифанов, В.С. Селиванова, В. И. Логьянова, А.И.Макарова и других ученых в соих работах описали специфические показатели организма спортсменов. Их научные исследования в определенной степени способствуют развитию подготовки борцов, процессов восстановления физического и функционального состояния их организма.

Основываясь на мнениях вышеизложенных ученых, можно сказать, что проблема, возникающая в результате анализа материалов научно-методической литературы по развитию физического и функционального состояния борцов-курашистов, определяет актуальность решения проблемы.

Методология исследования. Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ, математико-статистические методы, выделены процессы использования оборудования, этапы и циклы его использования. Циклы проводятся в 3 этапа.

На первом этапе (2020-2021 годы) была изучена актуальность научной темы в отечественной и зарубежной литературе, подготовлены аналитические материалы на основе отечественных и зарубежных научных источников и исследовательских работ. Для перехода ко второму этапу исследования был создан инструментально-методический проект.

На втором этапе (2021-2022 годы) на основе проекта исследования были проведены педагогические наблюдения на экспериментальных площадках, сформированы экспериментальная и контрольная группы из студентов 1 этапа в Ташкентском государственном транспортном университете. Из каждой группы было отобрано по 25 студентов борцов-курашистов. С тренерами и преподавателями были организованы мастер-классы по реализации исследовательского проекта.

На третьем этапе (2022-2023 гг.) на полигонах был завершен последний этап исследований и сделан вывод о том, что на основе полученных результатов проведен математический и статистический анализ и результаты.

Анализ и результаты. В начале педагогического исследования с целью повышения уровня восстановления физического состояния студентов борцов-курашистов в системе подготовки определить проблемы восстановления силы и выносливости после тренировок и соревнований, силовых качеств, и напряжение, зафиксированное в группах в начале эксперимента, сила, полученная у студентов-спортсменов в группах. Представлены результаты наблюдений за работоспособностью, краткая характеристика силовых показателей, а также результаты сравнения и их статистических характеристик с научной информацией. На основании близости значений коэффициента вариации, рассчитанного по результатам испытания силы и гибкости контрольной и экспериментальной групп, можно сделать вывод о том, что уровень подготовки студентов борцов-курашистов экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента близки друг к другу. Таким образом, был сделан вывод, что эксперимент был организован правильно [4, 5, 9, 10].

В ходе педагогического эксперимента получены результаты статистического анализа динамики изменения силовых качеств студентов-спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) в периоды наблюдения до тренировки и после тренировки и рассчитанные на основе полученных результатов численные значения коэффициентов вариации в группах относительно выше, чем у студентов контрольной группы (НГ), показывает хорошие результаты.

Показатели силы мышц предплечий представляют их как более слабые, чем другие мышцы. Изменение исходных показателей силовые качества у студентов экспериментальной группы составило около 80%, а у контрольной группы 13%. У борцов-курашистов экспериментальной группы он равен $\chi \pm s = 16,0 \pm 0,30$. Оценки силы у студентов-борцов экспериментальной группы (ТГ) распределялись кумулятивно по сравнению с показателями в контрольной группе (НГ). Сила у студентов-ТГ составила 87,6%, у студентов борцов-курашистов НГ - 52,4%, что типично для общих наблюдений. Общее состояние исходных показателей силы у студентов борцов-курашистов ТГ можно объяснить более высоким уровнем подготовки, чем у студентов борцов-курашистов НГ.

Также проведен анализ результатов оценки статистической достоверности среднеарифметического значения результатов испытуемых контрольной и экспериментальной групп по изучаемым показателям в ходе педагогического стажа на основе критических значений распределения Стьюдента, значительно выше в экспериментальной группе по сравнению с соответствующими показателями в контрольной группе и показало, что наблюдаются статистически достоверные изменения, что подтверждает эффективность использованной методики в экспериментальной группе.

Педагогическое наблюдение за состоянием мышечного аппарата в процессе тренировки студентов борцов-курашистов показало, что мышцы бедра и икры более устойчивы к большим мышечным нагрузкам, а мышцы запястья, плеча, икры и сгибатели бедра менее подвержены воздействию больших мышечных нагрузок. По этой причине важно обеспечить нагрузки, направленные на развитие ведущих мышц борцов-курашистов (сгибателей бедра, икры и плеча) и мышц.

Наши исследования выявили, что увеличение показателей силовые качества борца-курашиста, состояния напряжения и расслабления приводит к повышению технических результатов в борьбе-кураше, при этом установлено, что абсолютная величина мышечной силы соответствует увеличению спортивной работоспособности. Уместно использовать дополнительные средства в виде упражнений, направленных на укрепление групп мышц, считающихся активными в борьбе-кураш.

Основываясь на функциональном состоянии организма студентов борцов-курашистов и возможности восстановления после тренировки, мы видим, что методика быстрого развития работоспособности увеличивается, увеличивается сила и выносливость мышц за счет применения традиционных и специальные методы спортивной тренировки. Также с целью повышения двигательной активности студентов борцов-курашистов с учетом их физических и функциональных показателей, с учетом уровня развития мышечного тонуса (расслабления и напряжения) до и после тренировки проводится серия тренировок по интенсивной тренировке (три и пять месяцев) За время нашего опыта мы

научно определили, что в результате внедрения тренировочных средств сокращается время восстановления после нагрузки, а исходя из динамики двигательной активности студентов борцов-курашистов – восстановление сил увеличивает возможность повышения физической подготовленности организма борцов-курашистов для того, чтобы справиться с интенсивностью и нагрузками следующей тренировки.

Возрастные различия в силовых качествах у студентов борцов-курашистов были более выражены у борцов-курашистов групп ТГ и НГ. Возрастные различия исчезают по мере увеличения уровня тренировочных нагрузок.

У студентов борцов-курашистов в ТГ состояние напряжения мышц одной мышцы существенно не отличается. Также соответствующие показатели силы во всех группах мышц в 10-12 раз выше по сравнению друг с другом. Это свидетельствует о снижении мышечного напряжения у студентов ТГ, что можно объяснить изменениями в организме, обусловленными периодом полового созревания.

К.Б.Мухаммадиев констатировал, что «все борцы, проживающие в климатических условиях нашей республики, имеют более высокую температуру кожи на открытых участках тела, чем соответствующие показатели спортсменов, проживающих в умеренном климате. Нечастые тренировки оказывают определенное влияние на мышечную силу и работоспособность, и мы можем это видеть следующим образом: снижается мышечная сила, наибольший уровень снижения отмечается в группах мышц бедра и икроножных мышц ног, это борцовская тренировка и максимальная нагрузка на группу мышц во время тренировки»[3].

Снижение мышечной силы значимо у студентов-борцов ТГ, причем в этих группах снижается способность свободно напрягаться и расслабляться, оцениваемая по индексу мышечного тонуса. Регулярные упражнения в течение месяца приведут к увеличению силы мышц-сгибателей и разгибателей, причем этот прирост будет сильнее в мышцах ног. Такие изменения были заметны у студентов борцов-курашистов НГ. Большой прирост мышечной силы отмечен у студентов-борцов ТГ, но менее значительный у студентов-борцов НГ. Регулярные, длительные (в течение 3-5 месяцев) борцовские тренировки, проводимые в ТГ, приводили к более быстрому увеличению силы сгибателей и пирующих мышц рук и ног. Однако такое увеличение было значительным в НГ.

Выводы и предложения. Основываясь на результатах научно-педагогического опыта и их сравнительном анализе, можно прийти к следующему выводу:

Методы тренировки повышения уровня мышечной силы, силовых качеств и восстановления студентов борцов-курашистов отражены в содержании комплекса методов, применяемых для развития быстрого восстановления, которые положительно влияют на технику борцов, как следствие, техническая и тактическая подготовка студентов борцов-курашистов выросла на 15%.

студент тренировался с борцами-курашистами, а в последующих случаях было установлено, что показатели соревнований увеличились на 20% в результате проведения циклических тренировок, направленных на развитие качества восстановления.

После тренировки студентов борцов-курашистов Ташкентского государственного транспортного университета восстановления мышц увеличились на 11,3%.

Прогнозируется, что уровень гибкости студентов борцов-курашистов повысится на 15%, если в программы тренировок студентов борцов-курашистов будет включен разработанный метод развития мышечной силы, напряжения и расслабления.

ADABIYOTLAR

1. Mirzakulov I.M. Jismoniy tarbiya va sport (belbogʻli kurash). I.M. Mirzakulov. Oʻquv qoʻllanma. T.: 2022 y. – 197 b.
2. Мухаммадиев К.Б. Спортизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств борьбы и игрового метода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. УДК/UDC 796.011.2:5:012.33. – Москва, № 9, 2021. С. 23-24.
3. Muxammadiev K.B. Sport mashgʻulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatleri, funksional tayyorgarligi, organizm fizologik holatining oʻsish va tiklanish dinamikasi // Xalq taʼlimi – Toshkent, 2020. 6-son, – 78-84 b.
4. Muxammadiyev K.B. Issiq iqlim sharoitida jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining organizmga taʼsiri. “OʻzMU xabarlari” (M.Ulugʻbek nomidagi Oʻzbekiston Milliy universitetining ilmiy jurnali) 1/1-son. 2020. – 109-114b.
5. Muxammadiyev K.B. Jismoniy tarbiya taʼlimi jarayoni samaradorligini oshirishning dolzarb pedagogik muammolari //“Fan-sportga”. – Toshkent, 2021. 4-son. –53-56 b.
6. Nurshin J.M. – Milliy kurash usullari. Oʻquv uslubiy qoʻllanma. Toshkent 1987 yil.
7. Nurshin J.M., Taumurodov A. – Oʻzbekiston milliy kurash usullari. Toshkent 1987 yil.
8. Туманян Г.С. – Спортивная борьба, теория, методика, организация тренировки. Учеб.пособ. В 4-х кн. Кинезиология и психология. М.: Советский спорт. 1998 г. С.280.