

гири разной массы, беговая дорожка, площадки для спортивных игр [3,6].

Объект исследования. Образовательный процесс по физической подготовке слушателей III и IV курсов.

Предмет исследования. Методика физического совершенствования слушателей III и IV курсов на основе использования системы кроссфита.

Практическая значимость работы заключается во внедрении методики по совершенствованию физической подготовленности слушателей на базе системы кроссфит.

Цель работы – разработать и проверить опытным путём эффективность использования системы кроссфит у слушателей III и IV курсов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по использованию кроссфита в системе физической подготовки слушателей военно-образовательных учреждений.

2. Разработать методику совершенствования физической подготовленности слушателей III и IV курсов на основе применения системы кроссфит.

3. Экспериментальным путём проверить эффективность обоснованной методики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Математическая статистика.

Организация исследования. Экспериментальная группа занималась на основе разработанной методике системы кроссфит и было проведено 72 занятия (144 часа).

Суть предлагаемой нами методики заключалась в том, что в процессе практических занятий использовались базовые упражнения программы кроссфит: тренировка с собственным массой тела (бурли – физическое упражнение схожее с отжиманием от пола, в то же время подтягивание ног к груди, выпрыгнуть и совершить хлопок руками над головой; скакалка (прыгать как можно выше); упражнения на гимнастических снарядах брусьях (опираясь на брусья, удержание ног на протяжении нескольких секунд, отжимания; подтягивание на перекладине разным хватом); тренировка в беге (преодоления дистанций от 100м до 1000м; упражнения с грузами (качели с гирей 24кг, приседание со штангой; толчок штанги из позиции сидя, становая тяга). Преодоление препятствий, бег до 25 минут. Время, затрачиваемое на один подход составило 3 минуты и 40 сек на отдых между упражнениями.

В целом у слушателей III и IV курсов по окончании педагогического эксперимента произошли позитивные сдвиги в тестах: подтягивание на перекладине на - 15%, скорость бега на 100м улучшилось на - 8%, прохождении полосы препятствий - 7%, лазании по канату - 7%.

Литература

1. Волков В.В. Особенности комплексного контроля в функциональном интенсивном тренинге. /Мат. Всероссийской научно-практ. с международным участием. - Москва: 2014. -С. 34-36.
2. Ерёмин С.А. Тестирование физической работоспособности в кроссфите. //Теория и практика физической культуры. 2008. №6. – С. 24-26.
3. Замчий Т.П., Мусняк С.А., Спатаева М.Х. Кроссфит в системе физической подготовки силовых структур. //Мат. XVII межд. научно-практической конф. 10-11 июля 2015г. –Иркутск: -С. 83-85.
4. Кашин С.Н. Модель процесса физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения вуза МВД России //Мат. Всероссийской научно-практической конф. Краснодарский университет МВД России. 2014.
5. Михайлов А.С. Методика развития специальной выносливости средствами кроссфита из опыта Пермского института ФСИН России. //Вестник Пермского института ФСИН России. 2014. №3 (14). – С. 73-76.
6. Силкин Н.Н., Косицкая С.Ю. Кроссфит в системе МВД. //Мат. XVII межд. научно-практической конф. 10-11 июля 2015г. –Иркутск: 153-155

РЕЗЮМЕ

Мақолада Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академиясининг III ва IV курс тингловчилари билан жисмоний тайёргарлик машғулотларида кроссфит тизимининг тўғри қўлланиши кўриб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается правомерность применения кроссфита в системе физической подготовки слушателей III и IV курсов Академии МВД Республики Узбекистан.

SUMMARY

The article considers the legitimacy of application of crossfit in the system of physical training of the students of the 3 and 4 courses of the Academy of the MIA of the Republic of Uzbekistan.

ЁШ КУРАШЧИЛАРГА ТЕХНИК ВА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ЎРГАТИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБЛАРИ

Д.Нурышов – катта ўқитувчи

С.Есемуратов - катта ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: кураш техника ва тактика, умумий ривожлантирувчи машқлар, куч-қувват, чидамлилиқ, чакконлик, тезлик.

Ключевые слова: кураш, техника и тактика, общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, выносливость, быстрота, ловкость.

Key words: kurash, technique and tactics, general developing exercises, strength-power training, endurance, nimbleness, speed.

Мустақиллик туфайли юртимизда жисмоний тарбия ва спорт, тобора янгича мақом ва юксак салоҳият сари интиломокда.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмонан бақувват ва маъна баркамол бўлиб вояга етишида спортнинг алоҳида ўрни бор.

Спорт саломатликни мустаҳкамлаш билан бирга, мамлакатимизни дунёга машҳур қиладиган воситасидир. Шу маънода ихтисослаштирилган ёш ўсмирлар Олимпия захиралари спорт мактаби ҳам давлатимизни дунё микёсида танитадиган ёш спортчилари билан фахрланади.

Ўсмирлик ёшида жисмоний тайёргарлик тўғри, ҳуш-бичим қоматли шакллантириш, ҳаракат малакалари ҳосил қилиш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ҳамда курашдаги амалий ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний ривожлантириш сингари тадбирларни ўз ичига олади.

Дастлабки ўрганиш босқичида энг асосий вазифа ўқувчиларда спорт курашининг ўрганилаётган ҳаракатини тўғри бажариш учун зарур бўлган тасаввурларни яратишдан иборат. Ушбу босқичнинг хусусиятлари қуйидагилар: вақт ва маконда ҳаракатларнинг етарли даражада аниқ бўлмаслиги: мушак кучланишларининг ноаниқлиги; ортиқча ҳаракатларнинг мавжудлиги; кураш техник ҳаракатларини бажаришда фазалар яхлитлигининг бузилиши. Бунда шуғулланувчилар кўп ортиқча куч сарфлайдилар ва усулларни кўпгина гавда мушакларини зўриқтириш билан бажарадилар. Тез толиқиб қолиш ва, айниқса, ёш курашчиларда иш қобилиятининг етарли даражада бўлмаслиги ана шуларга боғлиқ.

Шундай қилиб, ушбу босқичда бир қатор хусусий вазифалар ҳал этилиши лозим;

- ўрганилаётган техник ҳаракат тўғрисида яхлит тасаввурни шакллантириш ва улардан беллашувларда

фойдаланиш тўғрисида шуғулланувчиларга маълумот бериш;

- шуғулланувчиларнинг ҳаракат малакалари захирасини янги кураш усулини эгаллаш учун керак бўлган элементлар билан бойитиш;

Курашчиларнинг сифатларини оширишда асосий ўринни ёлқидан тўғри ташкил қилинган машғулотлар жараёни ташкил қилади кураш билан шуғулланувчи спортчилар машғулот жараёнини ташкил қилишда асосий эътибор курашчиларнинг маҳоратига, шуғулланиш даврига, ташкил қилинаётган мусоақаларнинг аҳамиятига қараб ташкил қилинади.

Ёш курашчиларни айрим ҳаракатли машқларни бажариш масаласини ҳал этиш усулларига ўргатиш билан чекланиб қолмай, балки уларни бундай муаммоларининг ва тактик ҳаракат фаолиятининг бутун бир гуруҳини ҳал этиш усуллари ҳамда уларни амалга оширишнинг кенг миқёсда умумлаштирилган кўникмаларига ўргатиш зарур: Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юқламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Юқламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давоийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайиши олиб келиш қонунияти билан белгиланган. Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулига боғлиқ жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради. Вужудга келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин.

Ўрганиш, ўрганилаётган соҳага нисбатан онгли муносабатда бўлиш билан маҳкам боғлиқдир. Ўқитувчи тренер бирор ҳаракат элементини ёки яхлит бир ҳаракатни намойиш қилиб кўрсатиб берар экан, у мазкур ҳаракатнинг моҳиятини, ўша спорт туридаги умумий услублар воситалари системасида ушбу ҳаракатнинг тутган ўрни ҳамда унинг бошқа шу хилдаги ҳаракат ва ҳолатлар билан алоқасини тушунтириб бермоғи лозим. Ҳаракат сирларини ўргатиш уни тактик жиҳатдан танлай олиш билан боғлиқ бўлади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар каторига оддий гимнастика гавда, оғирликлар ва шериклар билан машқлар ўз оғирлиги билан тортилиши жойда югуриш, булардан мақсад-кураш машғулоти тўғри қадди-коматни шакллантириш бўлиб ҳисобланади.

Кўпроқ куч-қувватни, чидамликни, чакқонликни тезлик ва эпчилликни тарбиялаш учун мўлжалланган машқлар бир-биридан фарқ қилади ҳамда бироз фаоллик билан бажариладиган умумий ривожланиш машқлари организмнинг, айниқса, кучли зўриқиш талаб этиладиган машғулотлардан кейинги асаб тизимининг иш қобилиятини тиклашга ёрдам беради.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниқса шароитни бирданига англаб олоқ, рақибни жуда яхши ҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маълум режа ва курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усул ва ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг руҳий, жисмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади.

Умуман тактика-маҳорат, белгиланган режани амалга оширишни таъминлайдиган яхши билим кўникма ва

малакаларга асосланади. Ҳар бир спортчи ўз ютуқлари ва камчиликларини таҳлил қила олиш маҳоратига эга бўлиши, спорт ҳаракатининг техникаси ва тактикасини, машқларнинг воситалари ва методларини фаоллик билан ўзлаштириб олиши ҳар бир шуғулланувчига юқори даражадаги спорт маҳоратини эгаллаб олишида жуда катта имкониятлар яратиб беради.

Кураш бўйича ўтказилган машғулотлар чоғида жуда катта жисмоний зўриқишдан кейин организмни нисбатан тинчлантириб, қайта тикланиш учун ўсмирларни мустақил равишда мушакларни бўшаштириш ва нафас олишни нормал ҳолга келтириш машқларини бажаришга ўргатиб бориш керак.

Шундай қилиб, умумий тайёргарлик системасида руҳан тайёргарлик асосий қисмлардан бири ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик маҳоратини такомиллаштиришнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарликка эга спортчининг жисмоний ҳолат ва имкониятларини ишга солиш воситаси ҳисобланади.

Ушбу босқичнинг асосий вазибалари қуйидагилар: машғулот нағрузкалари ҳажми ва шиддатини ошириш, курашчининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш, етакчи жисмоний сифатларнинг максимал даражада ривожланишига эришиш, мусобақа тайёргарлигини такомиллаштириш, машғулотлар ҳамда мусобақаларга қийинчиликларни енгиб ўтиш жараёнида ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялаш.

Машғулотнинг асосий услублари: такрорий, айланма, ўзгарувчан, ўйин, мусобақа.

Машғулот воситалари: ўқув-машғулотли беллашувлари, курашчининг махсус машқлари, мусобақа хусусиятига эга беллашувлар, акробатика ва гимнастика машқлари. Бу босқичга ўсмир курашчилар техник-тактик маҳорат асосларини эгаллаган ҳолда етиб келадилар, шунинг учун курашчининг асосий фаолияти ҳаракат малакасини такомиллаштиришга қаратилган, ўрганилган кураш усуллари кетма-кет кўп марта такрорлаш зарур. Курашчилар бу усуллари ўқув-машғулотли беллашувларида албатта қўллашлари эътибор бериш ҳамда унга эришиш лозим [2].

Ўсмир курашчиларда тезкор-куч сифатларини тарбиялаш учун тузилмаси жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларга яқин бўлган жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Курашчининг махсус чидамлигини тарбиялаш мақсадида шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-машғулотли беллашувлари, махсус тартибда беллашувни олиб бориш (битта беллашувда 4-5 мартадан спрутлар) ва х.к. зарур.

Тикланиш тадбирлари: ўқий машғулотлари ва дам олишнинг оптимал тартибига риоя қилиш. Шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш, чинқиш. Массаж, бассейнда сузиш, буғли ҳаммом, тўлақонли витаминли овқатланиш.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чинқириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади [1].

Адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. –Ташкент: 2007.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. –Ташкент: 2001.
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. –Ташкент: 2007.

Мақолада ёш курашчиларнинг техник ва тактик ривожланиши асослари ҳақида сўз юритилади.

РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ

В статье говорится об основах технического и тактического развития молодых спортсменов, занимающихся таким видом спорта как кураш (fight).

SUMMARY

The article is devoted to the issues of technical and tactical development of young sportsmen who go in for such kind of sport as kurash (fight).