

Жадвалда кўрсатилган техник ҳаракатлардан кўриниб турибдики, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари параллель равишда амалга оширилади. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, машғулот жараёнида ҳар хил жароҳатлардан

ҳоли бўлиш ҳорасини кўриш жуда муҳим ҳисобланади.

Шундай қилиб, келтирилган услублар методик ва амалий тавсиялар кураш спорт машғулоти ташкиллаштиришда қўл келади деб ўйлаймиз.

Адабиётлар

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Баротез, чтобы побеждать. Спорт в твоей жизни. -М.: «Просвещение». 1990 -С. 142.
2. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. 1985. -С. 45-34.
3. Байдасов К.Р. Казахская национальная борьба. -Алма-ата: мекетен. 1987.-С. 133.
4. Найн А.Я. Обучение как управляемый процесс. -Челябинск: ИГИФ. 1990. -С.63.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада кураш билан дастлаб шугулланишни бошлаган спортчиларни техник ҳаракатлар билан таништириш, уларнинг хилма – хиллиги, турлари келтирилган бўлиб, асосий эътибор айнан шу даврда техник ҳаракатларнинг ҳар бир қисми қандай бажарилиши ва яхлит ҳолатда қандай кўринишда бўлишига эътибор қаратилган. Чунки ҳар бир техник ҳаракат илк бор қандай ўрганилган бўлса, доимо шундай бўлиб қолади, уни қайта ўргатиш ўта мушкул ҳисобланади.

РЕЗЮМЕ

В статье раскрываются основные технические действия курашиста на начальном этапе подготовки, при этом обращается особое внимание на изучение технических приёмов как по частям, так и в целом. Напоминается что, технические приёмы освоенные на начальном этапе обучения останутся на протяжении всей его спортивной деятельности, они трудно поддаются к переучиванию.

SUMMARY

The article is devoted to the description of the main technical actions of a fighter at the primary stage of training, special attention is paid to the study of technical devices in parts and in whole. It is emphasized that the technical devices taught at the primary stage remain throughout the whole sport activity of a sportsman, it's difficult to retrain them again.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КУРАШИСТОВ

Д.Нурыйшов - старший преподаватель

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажсинияза

Таянч сўзлар: кураш, техник тактик тайёргарлик, тузилма, динамик ҳаракатланиш, биомеханик ҳаракат.

Ключевые слова: кураш, техника, тактика, структура, динамика, биомеханика.

Key words: fighter, technics, tactics, structure, dynamics, biomechanics.

Управление соревновательной деятельностью включает разработку плана предстоящих соревновательных поединков и контроль за их осуществлением. При разработке плана предстоящего поединка тренер должен обладать информацией о противнике, для того чтобы определить наиболее эффективные тактические действия ученика для достижения победы над противником. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности позволяют выявить сильные и слабые стороны в подготовке того или иного спортсмена. Эта информация необходима для внесения корректив в тренировочный процесс. Методы изучения спортивной техники включают разнообразные способы регистрации характеристик движений кинематического и динамического характера, дающие возможность аналитически выделять элементы движений.

В том случае, когда целью подготовки спортсмена является успешное участие его в крупнейших соревнованиях, таких, как чемпионаты мира и Азии, то показатели ТП следует определять, анализируя протоколы схваток этих соревнований, основное внимание, уделяя схваткам с высококвалифицированными курашистами. Таким образом, отметим, что целевые задания программы спортивной подготовки определяют характер и уровень оцениваемых показателей.

В последнее время в практике спортивной борьбы и в литературе широко применяется термин “техничко-тактическое мастерство”. Под техникой спортивной борьбы в узком смысле слова понимают наиболее рациональные способы выполнения действий борца, приносящие победу. При этом основу техники составляют движения, опирающиеся на биомеханические и физиологические закономерности, присущие всем борцам, независимо от их индивидуальных особенностей. Под тактикой в спорте понимают совокупность форм и способов достижения высокого спортивного результата и победы над противником. Тактика складывается из комплекса факторов: использование сильных сторон своей подготовленности и недостатков противника, индивидуальных особенностей владения техникой, введение противника в заблуждение отвлекающими действиями, применение действенных способов в благоприятные моменты схватки, умение экономно тратить силы, четко реализовать определяемые правилами возможности,

площадь ковра, свои морфологические и физиологические данные и др. [1, 2, 3, 4, 5].

В видах единоборств, особенно в спортивной борьбе, техника и тактика находятся в такой неразрывной связи, что некоторые специалисты при дифференцированном рассмотрении движений борца расходятся во мнении, какие действия считать техническими, а какие тактическими. В действительности же они составляют диалектическое единство [5, 6].

В начале развития спортивной борьбы, в зависимости от применяемой борцами техники, создавались правила, определяющие технико-тактические действия. Так возникли разные виды борьбы. В дальнейшем правила изменялись уже для каждого вида борьбы. С их помощью стремились ограничить одни действия и поощрить другие. В зависимости от количества и качества, применяемых технико-тактических действий правила старались изменить так, чтобы воздействовать на вид борьбы, улучшить его спортивный и зрелищный характер.

Научные исследования в области спортивной морфологии установили, что борцы с определенными тотальными размерами и пропорциями тела, успешнее применяют некоторые приемы [6]. Например, чем длиннее предплечье, тем меньше относительная сила мышц-сгибателей и разгибателей. Чем длиннее бедро и нога, тем больше абсолютная сила мышц-сгибателей и разгибателей бедра и меньше - относительная.

В связи с этим, вероятно, выполнять подъемы легче борцам с более короткими конечностями, так как эффект работы в этом случае зависит от величины относительной силы. Курашистам же с длинными конечностями удобнее применять приемы, связанные с действиями без отрыва противника от ковра, используя условия неустойчивого равновесия (благоприятной динамической ситуации). Кроме того, длинные конечности обеспечивают выигрыш пути и скорости. В то же время технико-технические возможности связаны и с индивидуальными особенностями силовой подготовки. Так, совершать технические действия с отрывом противника от ковра могут борцы с хорошо развитыми мышцами-разгибателями спины и относительно высокого роста.

Курашисты, слабо владеющие технико-тактическими действиями, обычно выполняют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на

преодоление сопротивления своего противника. Такие действия приносят успех лишь в случае, если атакующий имеет преимущество в силе.

Борцы высокого класса часто побеждают даже физически более сильного противника, применяя рациональные технико-тактические действия, приближающие их структуру к “биомеханическому эталону”. При правильном сочетании и приложении внутренних и внешних сил образуется структура атакующего технико-тактического действия, обеспечивающая выигрыш либо в силе, либо во времени.

Анализ структуры атакующих действий борцов показал наличие механизма движения, вызывающего пару сил для опрокидывания противника спиной вниз в восьми направлениях вокруг различных осей его тела под углом от 90° до 270°. При атаке броском пара сил должна создаваться двумя активными движениями, направленными в разные стороны и приложенными выше и ниже общего центра тяжести тела, в связи с чем тело противника поворачивается вокруг мгновенных центров вращения. При атаке сваливанием и переворотом пара сил создается одной активной силой, а другой пассивной, образуемой реакцией опоры и силой трения, тело противника опрокидывается вокруг осей, находящихся в точках соприкосновения противника с ковром.

Овладение и совершенствование рациональной структурой атакующего действия еще не обеспечивает борцу высокого спортивного мастерства. Необходимо уметь применять эти структуры в схватке с противником, который чаще находится в положении стойки и имеет определенную степень устойчивости. Кроме того, в процессе борьбы, в большинстве случаев, противник находится в движении. Он периодически теряет и восстанавливает равновесие (находясь в разной степени устойчивости), стремится вывести из состояния равновесия атакующего борца и нейтрализовать его действия. Атакующий борец, применяя тот или иной прием, встречает со стороны противника активное сопротивление. Противник, напрягая мышцы и изменяя положение тела, создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости. Находясь в обоюдном захвате, борцы часто опираются друг на друга и создают сложную систему, состоящую из двух тел с общим центром тяжести. У борца, не учитывающего степень устойчивости своего тела и тела противника, правильные движения не всегда приводят к удачному приёму. Применять приемы, совпадающие по направлению с большим углом устойчивости противника, нецелесообразно. Выполнять прием надо в сторону наименьшего угла устойчивости тела противника. Практически степень устойчивости противника определяется положением его ног и туловища. Однако во время борьбы противник очень часто и быстро изменяет положение ног и туловища. Положения, удоб-

ные для выполнения того или иного приема, противник занимает на очень короткие отрезки времени. Следует использовать именно эти моменты. Перед атакующим борцом стоит задача выбрать такой момент движения системы двух тел (атакованный—атакующий), который был бы удобен для выполнения определенной структуры приема (её основы) и успеть выполнить её.

Для борцов высокого класса характерно умение применять рациональную структуру технико-тактических действий (“биомеханический эталон”) в моменты благоприятной динамической ситуации.

Курашисты высокого класса умело сохраняют устойчивость в борьбе и, поэтому трудно уловить момент благоприятной динамической ситуации для выполнения приема с таким противником. Они быстро восстанавливают потерянное равновесие и в неустойчивом положении по собственному почину бывают только в двух случаях -- в начале своей атаки, когда переходят из положения стойки к выполнению какого-либо приема, и после неудачной атаки, когда возвращаются в исходное положение (стойка).

К наиболее простым структурным группам относятся атакующие действия, при которых борец силовым воздействием на тело противника ставит его в положение благоприятной динамической ситуации и единым движением использует её для достижения результата. В этом случае сложное атакующее действие составляется из подготовительного силового воздействия и структуры атакующего приема.

Более сложные структурные группы состояются из атакующих действий, предполагающих использование реакции противника, создающего в ответ на определенные действия атакующего благоприятную динамическую ситуацию. Следовательно, для успешного применения приёмов в борьбе, особенно сложных атакующих действий, борец высокого класса должен владеть способами подготовки благоприятных динамических ситуаций и уметь создавать специальные атакующие и “двигательные ансамбли”. Для подготовки благоприятных динамических ситуаций в процессе схватки применяются маховые, ложные движения и комбинации.

Высшее спортивное мастерство требует непрерывного совершенствования технико-тактической подготовленности. Практика показала, что многие борцы успешно выступают на крупных соревнованиях не более 1-2 раз. Обычно это связано с тем, что прекратился рост их технико-тактического мастерства. Спортивное мастерство в борьбе должно непрерывно обновляться и совершенствоваться.

Спортсмены прогрессируют до того момента пока у тренера есть запас знаний и поэтому тренер должен постоянно изучать и совершенствовать соревновательную деятельность, как самого борца, так и его соперников.

Литература

1. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори.
2. “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сонли Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори.
3. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1982. - С. 7.
4. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. -С. 30.
5. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - С.232.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: Физкультура и спорт. 1985. С.176.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада курашчиларнинг техник ва тактик имкониятлари кўриб чиқилган. Мақолада курашчиларнинг мураккаблилик, рақибнинг техник-тактик услублари ва бошқалар келтирилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются аналитические элементы технико-тактических способностей курашистов. Выделяются отдельные значения таких параметров, как устойчивость, умение овладеть технико-тактическими приёмами соперника, структура и другие.

SUMMARY

The article is devoted to the study of analytical elements of technical-tactic abilities of fighters. There have been distinguished such parameters as stability, ability to master the technical-tactic techniques of a competitor, the structure and others.