

ПОРЯДОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРАВИЛ БОРЬБЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА И РЕГУЛИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

Махматкулов Фарход Абдирайимович

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Каршинского государственного технического университета (г.Карши, Узбекистан)

Аннотация: В данной статье описаны правила физического воспитания и спорта подрастающего поколения, сущность борьбы, методы борьбы и их классификация, а также термины, используемые в обучении.

Также представлена информация о правилах борьбы, специальных упражнениях для успешного передвижения борцов, использовании борцовских приемов, способах самозащиты.

Ключевые слова: упражнения, спорт, здоровый образ жизни, борьба, одиночная борьба, национальная борьба, спортивная подготовка, борец, ковер, положение стоя, методы, сила, партер, соревнование, физическая подготовка, физические упражнения.

PROCEDURES FOR FOLLOWING THE RULES OF WRESTLING IN INCREASE OF THE WRESTLER'S PHYSICAL FITNESS AND REGULATION OF TECHNICAL MOVEMENTS

Makhmatkulov Farkhod Abdirayimovich

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Karshi State
Technical University (Karshi, Uzbekistan)*

Abstract: This article describes the rules for engaging in physical education and sports for the younger generation, the essence of the sport of wrestling, wrestling methods and their classification, and the terms used in teaching.

It also provides information on the rules of wrestling, special exercises for wrestlers to perform successfully, the use of wrestling landing techniques, and ways of self-defense.

Key words: *exercise, sport, fitness, wrestling, martial arts, national wrestling, sports training, wrestler, mat, standing, techniques, strength, parter, competition, fitness, exercise.*

Согласно историческим источникам, с момента возникновения человеческого общества процесс физического воспитания осуществлялся сначала естественным, а затем осознанно. В результате дальнейшего развития человеческого общества большое внимание стало уделяться сфере физического воспитания и спорта, поскольку потенциал и мощь каждой страны напрямую связаны с достижениями в области спорта. В нашей стране созданы современные условия для формирования здорового образа жизни и регулярных занятий населения, особенно подрастающего поколения, физической культурой и массовым спортом. Проводится масштабная работа по привлечению внимания и интереса к спортивной борьбе, организации соревнований, укреплению у молодежи уверенности в своей воле, силе и способностях через спортивные состязания, воспитанию ее в духе мужества, патриотизма и преданности Родине, организации и проведению дисциплинированного отбора талантливых борцов из числа молодежи.

Постановление Президента нашей страны от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» еще больше усилило внимание к защите подрастающего поколения от вредных привычек и регулярным занятиям физической культурой и спортом. Данные решения координируют и интегрируют деятельность всех субъектов в сфере физической культуры и спорта в соответствии с социально-экономическими и политическими условиями нашей страны, а также способствуют выводу физической культуры и спорта в Узбекистане на высокий качественный уровень [1]. Спортсмены нашей страны, особенно наши борцы, заслуженно добились успеха и признания на многочисленных соревнованиях, проводимых на азиатских и мировых спортивных аренах. Среди них место борцов также не имеет себе равных. Исходя из вышеизложенного, одним из наиболее

актуальных вопросов в подготовке борцов является вопрос улучшения и совершенствования их физического развития и двигательных навыков.

В нашей стране увеличивается число людей, занимающихся курашом (национальной борьбой), как очень интересным и важным видом спорта среди населения, особенно среди молодежи. Национальная борьба, наряду с национальными играми, вошла в традиции и ценности узбекского народа, как индивидуальная борьба, так и как вид индивидуальной борьбы. Этот вид спорта организовывался и проводился на больших праздничных мероприятиях, свадьбах и торжествах. В борьбе техническая подготовка спортсмена характеризуется уровнем овладения им системой движений, обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов [2].

Сегодня этим видом спорта занимаются многие борцы во многих странах мира. Мы становимся свидетелями того, как мир признает Узбекистан страной настоящих борцов, а наши молодые борцы опускают головы на землю. Борьба отличается от других видов спорта тем, что она включает в себя широкий спектр технических движений и разнообразных приемов. Знание классификации, системы, терминологии и методики приемов борьбы, а также умелое их применение и преподавание требуют от каждого специалиста высокого мастерства для регулирования технических движений борца и создания возможностей для общения между специалистами в этой области. Положительным моментом является также то, что необходимое для тренировок оборудование в спортивных залах соответствует стандартам, а эффективность тренировок контролируется спортивными медицинскими центрами в школах, колледжах и университетах с целью системного и последовательного обучения молодых спортсменов, оптимального проведения тренировок и подготовки их к соревнованиям. Разделение различных боевых приемов на категории на основе их общих характеристик позволяет специалистам развивать теоретические и практические знания по предмету и одновременно помогает выявлять пробелы в этих знаниях [3].

Различные виды борьбы имеют общие правила (по А.П. Купцову), которые заключаются в следующем: 1. В борьбе участвуют два спортсмена, каждый из которых с помощью приемов или контрприемов добивается победы над своим соперником. Таким образом, в каждую отдельную минуту схватки есть атакующий и атакуемый борец, то есть борец, выполняющий прием или комбинацию, и борец, которому наносится контрудар (борец, выполняющий контратаку, называется контратакующим).

2. Одной из главных задач каждого боевого движения является сохранение выбранного состояния.

3. Задача атакующего борца — вывести противника из равновесия, чтобы изменить его положение относительно ковра. При этом положение борцов относительно друг друга может меняться различным образом.

4. Изменение положения относительно ковра осуществляется за счет использования силы тяжести борцов, направленной в сторону ковра.

5. Приложение необходимой силы к заданной точке тела противника (т. е. создание моментов силы, создание пар сил, использование силы тяжести и моментов инерции) составляет биомеханическую основу каждого приема.

6. Метод позволяет одержать победу силой и состоит из нескольких частей: подготовительное движение, захват, основное движение, атака и заключительные моменты.

7. Каждый метод может быть модифицирован и усложнен в зависимости от динамики ситуации и характеристик противника.

8. Каждый метод имеет свои ритмические характеристики. Его можно изменить в определенные моменты матча или во время него.

9. Площадь для выполнения каждого приема ограничивается размерами ковра кураша. Содержание различных видов борьбы, несмотря на то, что движения борцов в каждом виде борьбы имеют свои особенности, имеют общую основу и классифицируются по схожим признакам [4].

Физические упражнения являются основным средством спортивной тренировки. Их состав разделен по видам спорта. Упражнения позволяют легко

освоить технические и тактические приемы и построения в борьбе. В борьбе существуют специальные тренировочные и имитационные упражнения. С помощью этих упражнений борцы развивают определенную область физических качеств. Есть много видов спорта, в которых изначально тренируются борцы, такие как легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры. Хотя эти упражнения считаются упражнениями общего развития, они постепенно становятся специализированными упражнениями в результате общего развития тела борца, укрепляя его кости.

Тренируя каждого нашего спортсмена, тренеры должны в первую очередь развивать его физические качества и психологическую подготовку. Поэтому важно, чтобы каждый тренер имел достаточный опыт, обладал способностью понимать мысли и чувства спортсменов, умел заинтересовать спортсменов в тренировочном процессе, умел управлять их психическим состоянием в условиях соревновательной деятельности.

Список литературы / References

1. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» - 3 июня 2017 года.
2. Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш.Х. Теория и методика физической культуры. Учебник, часть 2. Ташкент, «Янги аср авлоди» - 2016. - 354 с.
3. Гаппарович З.Д. Спортивная психология. Учебник для студентов факультета физического воспитания. Ташкент, «Меҳридарё», 2011-345 с.
4. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. М., 1980.
5. Тараканов Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 45 с.