

Shuxrat E. Keldiyarov,
lecturer,
Uzbek State Institute of Physical Culture

Peculiarities of Constructing Training Algorithm in Initial Stage of Kurashists Training (national fight)

Key words: *training, training, stages of training, detailing techniques, consistency.*

Annotation: *in this article, 5 stages of constructing the sequence of training for technical actions in the struggle "Kurash" are grounded. Each stage is distinguished by its methodology and selection of groups of funds. Pedagogically grounded methods of alternating training for technical actions are given. Using this methodological recommendation, you can achieve the desired results.*

Как и любом виде спорта в борьбе «Кураш» пристальное внимание уделяется начальной подготовке занимающихся.

Так, как усвоенные технические приемы в начальном периоде тренировочных занятий останутся на протяжении всей его спортивной деятельности. Не просто говорится легче научить, чем переучивать ранее приобретенных технических действий.

Необходимо помнить образование двигательного навыка связано с механизмом корковых временных связей. Поэтому те процессы, которые наблюдаются при выработке любого условного рефлекса – это процесс возбуждения и торможения, при котором формируются двигательные навыки. Ряд авторов Л.П.Матвеев, А.Н.Ашмарин считают, что при организации процессе обучения двигательным действиям важно руководствоваться общеизвестными педагогическими принципами: Сознательности, доступности и активности, систематичности и принципом прочности, которой предусматривает при обучение основным двигательным действиям соблюдения определённой этапности достаточности количества повторений, обеспечивающих прочность освоения умений и навыков (1).

Под этапностью понимается последовательное обучение техническим действиям в борьбе «Кураш».

По многолетнему наблюдению на этапе начального разучивания, необходимо решать задачи овладения основами спортивной технике (правильная структура двигательного действия, отсутствие излишних напряжений и т.д). Этапы — это педагогические задачи перед каждым тренером, и решается в комплексе с материально – технической базой, методами и средствами так же на сколько занимающиеся осваивают предложенный материал.

На примере спортивной секции кураш мы обозначили пять этапов. Первый этап – Создание общего представления о двигательном действии присущих в борьбе «Кураш».

Путем рассказа и показа изучаемого двигательного действия тренер создает представление о форме, амплитуде, отдельных положениях и способе его выполнения. Как правильно отмечает П.Я. Галперин, первая задача обучения всякому новому действию заключается в том, чтобы найти исходную материальную или материализованную форму этого действия и точно установить её действительное содержание (2).

Такое утверждение является направляющим материалом для любого тренера в планировании своих действий на тренировочных занятиях.

На втором этапе тренер показывает технические действия в материальной форме. При этом выделяются главные опорные точки ориентировочной основы действий, из общего числа которых составляется программа действий.

Именно использование различных методов, с элементами программированного обучения, даёт возможность улучшить процесс изучения технических действий. Такое обучение техническим действиям основанное на использовании ориентировочной основы действий, в отличие от «объяснительно – инструктированного метода обучения» дает возможность индивидуализировать процесс обучения и использоваться в более широком масштабе физические и морфологические особенности занимающихся.

На третьем этапе у занимающихся формируется образное мышление, что особенно важно в единоборствах. Для восприятия целостных явлений и предметов в педагогическом и спортивном процессе используется перспективные образы. Именно на данном этапе технические действия спортсмена оцениваются на уровне эмпирического мышления, имеющего предметный характер.

В конечном итоге при полном использовании возможности данного этапа формируют у занимающегося образное мышление, в результате которого «ситуация не распознаётся, а сразу узнается, выполнение технических действий пускаются в ход и выполняются автоматизировано, а контроль осуществляется» по чувству, сопровождающему течение динамического стереотипа. Таким образом спортсмен знает, как делать, что делать и когда делать.

Четвертый этап возлагает на тренера хорошим владением орфоэпией поскольку многие действия сопровождаются речевой формой, что играет большую роль в технической и тактической подготовке спортсмена. Поэтому выполнения технических действий на практике с помощью речи и осознанного осмысления двигательных действий зависит прежде всего, от сформированных на предыдущих умениях и навыков, а также от особенностей проведения технических действий.

На пятом этапе занимающиеся начинают оперировать в уме техническими действиями, это объясняется тем, что действия речевой формы спортсменов переходят в умственный план их сознания. На этом этапе в уме начинают конструироваться сложные технические действия.

Формирование двигательных умений и навыков в основном осуществляется за счет чувственных сигналов, зрительных слуховых, кожных, вестибулярных рецепторов, непрерывно поступающих при выполнении технических действий. Поэтому в любом

виде спорте на первом этапе обучения техники упражнениям стоит задача создания правильного представления о структуре движений последовательности изучаемого технического действия (3).

Для совершенствования тренировочного процесса необходимо разработать специальные карты, в которых на каждое действие выделены разделы;

1. Техника выполнения
 2. Методика обучения
 3. Характерные ошибки
- Методика обучения стандартная;

1. Рассказ
2. Показ
3. Обучение

Перед началом тренер объясняет задачи и далее работает по карточке.

При рассказе необходимо указать на характерные ошибки и методы их устранения.

Данная карточка взвешивалась на стенде для ознакомления с её содержанием.

Каждый прием по «Курашу» изучается в такой последовательности;

1. По разделению в медленном темпе сначала один затем второй курашист.
2. Защитные действия изучаются в удобном и соревновательном темпе, затем совершенствуется с возрастанием скорости и степени сопротивления.

Далее могут применяться специальные игры – задание и простейшие формы борьбы «Кураш».

В конце занятия спортсмены получают домашнее задание, они должны описать технику выполнения защиты, средство ее изучения и возможные характерные ошибки.

Вышеперечисленные методы имеют положительные стороны, но в отдельности не может полностью обеспечить эффективное обучение, поэтому в процессе обучения технике все методы применяются таким образом, чтобы один дополнял другого. Часто они используются одновременно (например, объяснением показ техники).

Исходя из вышеизложенных можно сделать следующие выводы:

1. Статья не претендует на изначальность освященных этапов обучения и тренировочных процессов так как многие авторы занимались данной проблематикой.
2. Спортивная борьба «Кураш» в Узбекистане как национальный вид спорта закреплена указом Президента Узбекистана от 02. 10.2017 год за № ПФ- 3306 с дальнейшим прицелом включить его в программу Летних Олимпийских игр.
3. Многие нормативно – правовые документы находятся на стадии завершения, поэтому данная статья может способствовать при составлении специальных рабочих планов и других документаций по этому виду спорта.
4. Методика начального обучения тактико-техническим действиям в борьбе «Кураш» в настоящее время мало изучена и практически не отражена в научных работах. Начальное обучение техническим действиям в «Кураш» в основном передается, опираясь на древние традиции и требует обобщения применения новых технологий обучения.

References:

1. *Alikhanov II. Didactic bases of training to throws in sports wrestling. Moscow, 1985.*
2. *Kupnov AP. The formation of motor skills in sports wrestling. Moscow, 1978.*
3. *Nelyubin VV. Methodical instructions to the basics of training and education in the process of athletic training of wrestlers. Leningrad, 1980.*
4. *Polko GM. The study of the dynamics of the conducted receptions on the minutes of the fight in the struggle "Kurash". Chelyabinsk, 2003.*