

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КУРАШИСТОВ

Д.Нурьшов- Нукусский ГПИ им.Ажинияза. Старший преподаватель факультета физического воспитания и спорта.

Т.Искендеров- Нукусский ГПИ им.Ажинияза преподаватель факультета физического воспитания и спорта.

Таянч сўзлар: Кураш, тезкорлик, куч, техника, юруш, югуриш, кросс.

Ключевые слова: Кураш, скорость, сила, техника, ходьба, бег, кросс.

Key words: Kurash, quickness, power, technics, walk, run, cross.

Физическое совершенство как один из существенных аспектов всестороннего развития человека представляет собой оптимальный уровень здоровья и физических способностей юных спортсменов соответствующим требованиям человеческой жизнедеятельности в её различных формах проявления как в сфере личностного, так и общественного бытия и обеспечивающий на долгое время высокую активность и работоспособность.

При этом физическое совершенство может быть подлинным лишь в том контексте высокого духовного облика данной личности, т.е. при условии органического единства физических и духовных сил, сочетания физического и духовно-нравственного совершенства. Физическое совершенство-это оптимальное мера общей физической подготовки.

В процессе учебно-тренировочных занятий по курашу применяется ряд упражнений оказывающий комплексное воздействие на организм спортсмена. Они развивают и быстроту и скоростно-силовые способности.

Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальной для данных условий промежутков времени. Это комплексные качества, в состав в которого входят: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп движений).

Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, требующих наряду со значительной силой мышц и значительной быстроты движений. Например, не однократные прыжковые действия, забегание и другие атакующие и контратакующие приёмы.

Наиболее ускоренными темпами скоростные способности развиваются в возрасте от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты проявляется с 11 до 14-15 лет.

Скоростные способности успешно развиваются под влиянием упражнений выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом.

Продолжительность упражнений должна быть такой, что бы к концу повторения скорость выполнения упражнения не снижалась (8-10 сек) наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег, беговые упражнения с максимальной скоростью на 30-60 м, бег на роликовых коньках или просто бег на 50-300 м.

В процессе развития скоростно-силовых способностей чаще всего принимают упражнения, выполняемые с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений. Количество повторений упражнений в одной серии-6-10. Число серии занятий-2-5. Отдых между сериями должен составлять 2-5 минут. Для развития этих способностей применяются различные виды прыжков на одной и двух ногах, в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей:

- челночный бег 2x10м., 3x10м, 4x10м. от линии старта тренирующийся бежит 10м. и должен заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2x10м, 3x10м, и т.д. означает пробегания дистанции 2-3 раза без остановки).

- прыжки с места в длину (5-8 прыжков)
- прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2-3 раза по 10-15 с)
- броски и ловли набивного мяча одной и двумя руками (6-8 р)

Вместе с теми упражнениями необходимо развивать выносливость. Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой либо работой, упражнение без заметного снижения работоспособности. Существуют много видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. Наиболее значимыми для спортсменов является общая и специальная выносливость.

Общей выносливостью называют проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности и использованием всего мышечного аппарата человека. Она преимущественно зависит от функциональных возможностей организма особенно сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельностью. Она зависит от возможностей нервно мышечного аппарата быстрого расходования энергии, от техники владения двигательным действиям, уровня развития двигательных способностей.

Нами в процессе учебно-тренировочной деятельности применялись оздоровительная ходьба, бег, кросс, езда на велосипеде, плавание, гребля на лодке, катание на роликовых коньках игра в футбол, теннис, гандбол и различные подвижные игры. При развития выносливости очень очень важно научить правильно дышать (ритмично и глубоко).

Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в ритме шагов: 3-4 шага вдох, 2-3 шага выдох.

Литература

1. В.П.Силин – «Проблема юношеского спорта» Издательство «Москва» 1980г
2. Ф.А. Керимов – «Курашга тушаман» Тошкент 1990 йил
3. N.A.Tastanov – «Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati» Toshkent 2014 yil
4. T.S. Usmanxodjaev – «Bolalar va wsmirlar sporti ilmiy asoslari» Toshkent 2014 yil
5. Ш.А.Мирзакулов – «Белбоғли кураш назарияси ва услубияти» Тошкент 2013 йил
6. Н.А.Тастанов – «Кураш турлари назарияси ва услубияти» Тошкент 2015 йил

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада ёш курашчиларнинг жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришнинг педагогик таснифи кўрилган. Чарчаш, жисмоний юклама, тикланиш, шахсий гигиена ва бошқалар айрим параметрлари алоҳида кўрсатилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается педагогическая характеристика совершенствования физических способностей юных курашистов. Выделяются отдельные значения таких параметров, как утомляемость, физическая нагрузка и разгрузка, восстановление, личная гигиена и другие.

SUMMARY

The article deals with the pedagogical characteristics of the development of fizikal abilities of young fighters. There kake been distinguished the meanings of such parameters as tiredness, phizikal loading and unloading, personal hygiene and others.