

А.М.МИРЗАЕВ, А.М.АХАТОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ

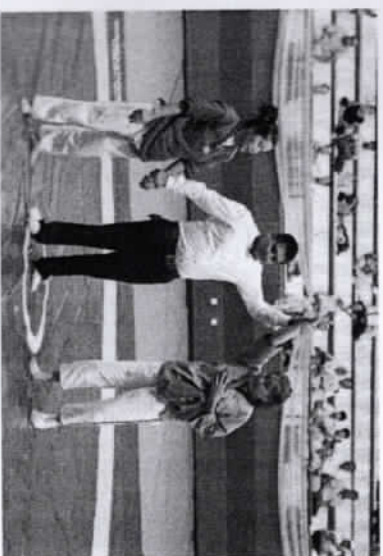


МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

А.М. Мирзаев, А.М. Ахатов



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ



ТОШКЕНТ-2022

УДК:796;821.161.1
КБК:75.715;74.268.7
М-54

Данное пособие предназначено для преподавателей Государственного Педагогического университета Узбекистана, Педагогических университетов с направлениями по физической культуре, а также для тренеров всех видов спортивных школ, работающих в области полевой борьбы, которое включает в себя систему тренировок, направленную на достижение высокого спортивного мастерства спортсменом на каждом подготовительном отделе на основе учебного плана, форм, содержания полевой борьбы. освещаются законы, методы и инструменты. Пособие могут использовать тренеры полевой борьбы, мастера спорта, исследователи.

Данное учебное пособие рекомендовано к публикации решением
Министерства Высшего и среднего специального образования No. 388
от 25 ноября 2022 года

ISBN 978-9943-9168-5-2

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня одна из важных задач непрерывного образования – является воспитание всесторонне зрелого, гармонично развитого человека в соответствии с современными разработками. По этой причине были приняты законы «Об образовании» (1997 г.), «О физической культуре и спорте» (в новой редакции 2000 г.). Принята новая редакция Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 г. № 394. Статья 20 этого закона определяет меры по укреплению и дальнейшему совершенствованию национальных видов спорта и народных игр.

Содержание указанных нормативных документов предусматривает осуществление непрерывных образовательных процессов и полное вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом, а также массовые спортивные соревнования в воспитании физической подготовленности. Государственная программа «Здоровое поколение», общее среднее образование Государственные образовательные стандарты предусматривают дальнейшее совершенствование спортивного мастерства (специальной физической подготовки) учащихся на основе программы физического воспитания и, в частности, вовлечение учащихся к занятию спортом.

Их основные цели и задачи – проверить свои силы в спортивных соревнованиях «Умид нихоллари», специальных состязаниях «Алпомиш» и «Барчиной» в преддверии многоэтапных, непрерывных спортивных состязаний.

Известно, в физическом воспитании играют ключевую роль обучения молодых людей, особенно в том, что касается их регулярного занятия любимыми видами спорта. Самое главное, что в образовательные программы школ, колледжей, высших спортивных школ, детско-юношеских спортивных школ включены национальные виды спорта (борьба, полевая борьба), которые направлены на воспитание у учащихся специальной физической подготовленности и спортивных навыков. На этой основе учащиеся получают такие качества как усвоение национальных ценностей и обучение верности Родине.

За годы независимости наша страна заняла достойное место в мировом сообществе. Наша страна стала известна миру благодаря разностороннему развитию в политической, экономической, культурной сфере и последовательности на пути реформ. В частности, имя «Узбек» стало всемирно известной эпохой в мире спорта в стране под названием Узбекистан. Спортсмены нашей страны добились высоких результатов на чемпионатах мира, Азии, Олимпийских играх, подняли флаг и прозвучал гимн нашей страны в разных уголках мира.

В Узбекистане борьба стала международным видом спорта и с 1999 года проводятся чемпионаты мира и континентальные чемпионаты. Еще один важный аспект – федерации борьбы созданы более чем в 50 странах мира. В Узбекистане действует Международная ассоциация борьбы. В этой работе Президент Ислам Каримов как почетный президент спортивной борьбы оказал практическую помощь. Также участвуют Федерация поясной борьбы Республики Узбекистан, Государственный комитет Республики Узбекистан по спорту, Международная федерация поющей борьбы «Динамо», спортивные объединения «Юность», «Студент», Республиканский профсоюзный фонд развития детского спорта для развития борьбы в Узбекистане и повышения международного престижа и Союз молодежи Узбекистана. Коллечество и качество школ борьбы для подростков (БОСМ) растет. Узбекистана» и постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 30 октября 2010 года имеет большое значение. Важно отметить, что национальная борьба и поясная борьба с 2000 года включены в программу физического воспитания учебных заведений.

Создание Фонда развития детского спорта и возводимые этим фондом спортивные сооружения в отдаленных районах нашей страны не только радуют наш народ, но и поднимают настроение близким и далеким друзьям. Цель этого фонда – прежде всего формирование здорового образа жизни, защита наших детей от различных негативных воздействий, превращение спорта в массовое движение.

Это, в свою очередь, стало одной из актуальных задач сегодняшнего дня: познакомить молодежь с методами поясной борьбы,

привлечь к спорту талантливых детей, пробудить интерес к поясной борьбе, поднять уровень уроков и внеклассных занятий.

Важным вопросом, который необходимо изучить при организации тренировок по поясной борьбе в детско-юношеских спортивных школах, является обеспечение того, чтобы тренеры обеспечили организацию тренировок по поясной борьбе методически правильным образом путем нацеливания, систематизации и прогнозирования результатов на основе современных методов.

Подобно тому, как у каждого народа в мире есть своя национальная борьба, у узбеков также есть виды спорта, называемые «белбогли» и «буххара». Оба вида борьбы прошли этап исторического развития.

Белбогли кураш, один из национальных видов спорта узбекского народа с многовековой историей, развивается веками, развился людей и демонстрирует на поле мастерство и выносливость героев. Поэтому имена борцов почитались в народе, их даже считали национальными героями.

Период формирования традиции национальной борьбы на полях восходит относится к началу 5–3 веков до нашей эры. Скорее, мы полагаем, что он возник 5000 лет назад. Это подтверждают и упомянутые выше этнографические события (борьба девушки с мальчиком), записанные греческим ученым Геродотом во время экспедиции в Среднюю Азию в 455–447 гг. до н.э.

Национальная борьба была одним из любимых видов спорта людей как во время правления Тимуридов, так и после него. Узбекские борцы, сущие зерно в мире спортивной борьбы, оставили негасимый след на страницах истории. Добавление слов «борец» к именам таких борцов сделало их более сильными. Поэт Нахонон Махмуд и борцы Ахмад были одними из непобедимых борцов своего времени. Говоря о борьбе на полях, следует отметить, что их приоритет в физическом воспитании современной молодежи и их роль в решении проблем являются важными факторами в обеспечении эффективности физической подготовки.

Основное направление наших исследований – научно обосновать организационно-педагогические основы поясной борьбы в детско-юношеских спортивных школах и их влияние на общую

цель достижения физического и духовного развития подрастающего поколения.

Пути изучения и анализа научных источников (литературы, экспериментов, данных) при организации занятий по полевой борьбе в детских и юношеских спортивных школах:

- решается взаимодействие между тренером и студентом-спортсменом;
- обеспечена самостоятельность студентов-спортсменов (в отхождении различных видов деятельности и обучения);
- студенты-спортсмены проявляют интерес к овладению полевой борьбой;

— между студентами-спортсменами создается среда взаимодействия и взаимной оценки;

— формируются персональные оценки студентов-спортсменов относительно их физических возможностей;

— у студентов-спортсменов можно быстро добиться формирования физических, умственных способностей, а также узбекских манер и скромности, что придает особый характер их физической подготовленности;

— наряду с последовательным продолжением традиций борьбы на полях будет создан широкий спектр условий для того, чтобы учащиеся были физически сильными и здоровыми, образованными, овладели культурными, благородными человеческими качествами.

Поэтому организацию занятий полевой борьбы в детско-юношеских спортивных школах на основе организационно-методических конкретных теорий, педагогических требований следует признать одной из актуальных проблем воспитания гармонично развитого поколения.

ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЛЕВОЙ БОРЬБЫ

1.1. Теоретическая подготовка

План:	1. Организационно-педагогические основы полевой борьбы.
	2. История развития полевой борьбы.
	3. Роль полевой борьбы в повышении физической активности студентов.

Ключевые слова: борьба, физическая культура, активность, здоровый образ жизни, гармонично развитое поколение, подростки, образование, развитие, социальное, развитие, экономическое, историческое, духовное, национальное, культурное, философское.

После обретения Узбекистаном независимости серьезное внимание было уделено укреплению в сердцах молодежи любви к Родине через уважение к национальным ценностям. Одной из основных задач населения, а также дальнейшего развития культурно-образовательных представлений учащихся, обозначено их физическое развитие как одна из основных задач.

Полевая борьба — наша национальная ценность, воплощенная в себе идеи патриотизма и мужества, признана во всем мире видом спорта. Также стоит отметить, для того чтобы правильно организовать досуг подростков, повысить их интерес к спорту, организовать их в ловкости, достичь поставленных целей, быть дружелюбными друг к другу, нужно создать клубы для будущих спортсменов по полевой борьбе, а также имеет значение для ряда достижений в этой области.

Цель — еще больше повысить такие качества нашего народа, как щедрость, честность и доброту, научить национальным ценностям, гордости, преданности Отечеству, глубоким теоретическим знаниям и практическим навыкам полевой борьбы.

Полевая борьба — это древний национальный вид спорта, история которого насчитывает пять тысяч лет, и он был признан

важным фактором физического воспитания среди народов Европы и Турции. Он играет важную роль в физическом воспитании молодежи как духовное наследие, передаваемое из поколения в поколение через национальные традиции, обычаи, праздники и свадьбы народов.

Этот вид спорта, известный в Узбекистане как «поясная борьба», была изобретена в древности нашими предками в виде тактических движений с поясом на плече соперника. Этот вид борьбы формирует силу воли и моральные качества наряду с физической силой и ловкостью, а также самообороной.

В узбекских народных эпосах отмечается, что большое значение придается проведению соревнований по поясной борьбе в праздничные дни, свадьбы и торжества нашего народа.

История – великий тренер. Они делают его похожим на солнце. Путь идущего к солнцу будет легким. Наслаждайтесь источниками неиссякаемой духовности наших великих предков. Это означает, что духовный мир углубляется и поднимается, а его активность в процессах общественной жизни возрастает.

Прошлое узбекской национальной поясной борьбы, завоевавшей всемирное внимание, известность и восхищение миллионов людей, было воспето как одна из духовных ценностей великого народа.

Согласно исследованиям, даже в древнейших былинах, сказках и легендах выражены теоретические представления о борьбе на поясах. Они признают, что поясная борьба принадлежит к матриархальной эпохе. Отсюда следует, что история узбекского кураша восходит с 5000 лет назад.

В жизни узбекского народа было три типа традиций кураша. Самая ранняя из них – экзотамия – имела место в связи с церемонией бракосочетания. Борьбу будущих жениха и невесты на свадебном обряде организовали правящие женщины того времени. Это явление возникло на основе права матриархального царства испытывать и выбирать землю.

Согласно «Очеркам истории первобытной культуры» М.О. Косвена, опубликованным в 1980 году, в эпоху матриархальных отношений браки часто заключались по инициативе женщин, а не мужей.

Со временем форма этой традиции изменилась. В этом случае невесте нужно было сразиться и победить врага, прежде чем она смогла сразиться с женихом. В то же время возникли противоречия с зарождающимися патриархальными отношениями. Позже девушки вышли замуж за молодого человека, который победил себя в битве один на один. Кроме того, древние петроглифы, сохранившиеся в Сармисае (Каратаг, Нурагинского хребта, Навоинская область), изображают женщин чрезвычайно худыми и истощенными, а мужчины физически толще и тоньше (накальные рисунки), что означает в далеком прошлом женщины были более энергичными, чем мужчины.

Неудивительно и то, что тот факт, что борцы родились от физически сильных женщин, сохранился в исторической памяти народа еще со времен матриархата. В частности, в истории тюркских народов есть сведения о прошлом женщин-царей. Мудрый правитель и великий историк Абулгази Баходирхан (правитель Хорезма в 1643–1663 годах) в своем произведении «Шаджаарайи тарокимад» оставил интересные сведения о семи женщинах-правительницах огузов. Один из них: в низовьях Сырдарьи до сих пор сохранились руины древнего города Барчинникент и могила храброго и мудрого правителя огузов по имени Барчин (120 км к востоку от острова. 30 км к югу от Сырдарьи). В Узбекистанеской части Кызылкума также находится гробница красной женщины (IX век), которая является памятником тюркской правительнице сельджуков – чрезвычайно сильной, могущественной и храброй женщине. Итак, в легенде о Томарисе есть цветок исторической правды.

В третьем виде эпической борьбы девушка выбирала из шаферов победителя. Оказывается, девушка больше не борется, но сохраняет за собой право ставить условие и выбирать. Такие платины встречаются в светских эпосах, таких как Алпамиш, Одиссей и Рамаяна.

Согласно этнографическим исследованиям, поясная борьба на территории Узбекистана получила широкое развитие в IX–X веках нашей эры, а соревнования в народных гуляниях стали традиционными. Особое внимание местные жители уделяют проведению различных церемоний, особенно в дни Навруза.

В первые три дня этих праздников под руководством старейшин были организованы выступления по поясной борьбе. В парках полно людей. В связи с этим заклопоченные были освобожденны, вина виновных прощена. Что немаловажно, соревнования послужили настоящей общеобразовательной школой для подрастающего поколения.

Примеры узбекского фольклора, такие как «Алтомиш», «Гулруглы», «Авазхан», «Рустам», «Гулганой», также перевозносили борьбу героев, воспевали их ловкость, ум и мудрость. Еще один интересный факт: в древнекитайской рукописи Тан-шу регулярно борцовские поединки проводились в Ферганской области. В произведениях арабского путешественника Мукаддаса, жившего в X веке, отмечается, что в крупных городах Моваруннахра, таких как Марв, Самарканд, Бухара, Балх часто проводились соревнования по поясной борьбе.

Поясная борьба признана храбрецами испытанием на прочность. Держась плечом к плечу, спиной к спине, используя различные техники, чтобы опустить плечо противника на землю. Наша национальная борьба служила ключевым инструментом в подготовке и обучении молодых людей, чтобы они жили здоровой, энергичной, смелой, подвижной, сильной и устойчивой жизнью.

Амир Темура был храбрым, отважным, бесстрашным воином. Несмотря на физический недостаток — хромоту ногу и отсутствие двух пальцев на ногах — он боролся плечом к плечу со своими противниками. Темуруна описывает борьбу между Амиром Темуrom и Мечом Льва. «Держа эмира за талию, двое решили грабить в дикой природе. Но у Амира была одна рука и одна нога. Тем не менее, они боролись допоздна. Они застали амира врасплох и упростили его. Они сказали этот байт:

Возьми меня за руку, друг мой, сил у меня нет,

Покажи дорогу мой наставник эпизода у меня не осталось.

Узнав наставник Накшбанд пошел, взял их обоих за подмышку и бросил на землю. Если эмир думает, что упал, значит, Меч убил Льва у него на груди».

Неслучайно Абу Али ибн Сино (980–1037) в своей книге «Законы медицины» подчеркивал важность борьбы в душевном и физическом состоянии человека. По словам Ибн Сины, человек,

который регулярно занимается физической активностью, не нуждается в лечении от болезни.

Мудрец дает следующее описание видов борьбы, особенно поясной борьбы:

«Есть несколько видов борьбы. Один из них заклопочается в том, что каждый из двух борцов хватается за пояс своего противника и тянет за него, в то время как борец предпринимает действия, чтобы избавиться от своего противника. Другой будет стараться не отпустить его».

Алишер Навои также любил борьбу, которая распространила его известность в семи странах. По этой причине во многих своих произведениях он написал прекрасные рассказы о жизни и творчестве героев (цитировать источник).

В специальной книге, посвященной борцам, Алишер Навои рассказал о Пахлавоне Мухаммеде, беспримерном борце своего времени, создавшем известные мелодии, такие как Чорто, Сеюх, Панджгох, особенно в области поэзии подчеркивает, что это так. Великий борец и герой Пахлавон Мухаммад, не гнушавшийся сражаться, обладал тонким пониманием поэзии, поэтому поэты того времени стремились показать ему свои новые произведения и просить совета.

Многовековая история нашего национального спорта свидетельствует о том, что в глазах наших предков борьба на поясах, прежде всего, почиталась как образец разносторонней зрелости борцов. Особое место занимают физическая сила, рост, боевой дух, ловкость борцов, а также их поведение в широком кругу, мораль, духовный образ, отношение к противнику, окружающей среде и т.д. Чтобы следовать за героями, которые не коснулись земли как учителя наставнику, следовать советам и настоям, также всегда было своего рода памятной традицией. Яркий пример нашей нации воплощен в образе известного хорезмского поэта и борца Пахлавона Махмуда. Поэтому в свое время этому дворянину было присвоено высокое почетное звание Пурёри Вали (герой героев). Говорят, что Пахлавон Махмуд уехал в Индию. За день до соревнований по борьбе, проводимых в этой стране, он по своему обычаю совершает паломничество к святыне. Он видит, что жен-

щина плачет и умоляет. Мать: «Боже, подними завтра руку моему сыну. Что будет с нашим выживанием, если моего сына победит хорезмийский борец. Все наши надежды зависят от этой борьбы». Пахлавон Махмуд понимает, что эта женщина — мать молодого человека, который борется с ней. На следующий день он сознательно проитрывает сопернику в поединке. Из этой истории ясно, что Пахлавон Махмуд был благородным и благородным человеком, что его не зря чтили как Пахлавона или Пурёривали, и что его священная гробница была святыней на протяжении веков. В конце концов, покаяная борьба — это не только трата энергии тела, но и прекрасная демонстрация изысканного физического совершенства, созданного на пути добра и человечности.

Имена воинов в исторических произведениях всегда были разнообразными: храбрый мальчик, алп, густигир, гушна, пирна, худойдод, марди-майдан, аллохдод, гав, пирзор, чилсарджин, аджаб, мята, тутак, фил, джунбул, додак, чонкаймиш. Следует обратить внимание на многие термины (прозвища), такие как доджок, эрка, надим, хоса, бодана, печак, дагар, пур, гурд, гавлак, чокурдам, потому что такие своеобразные термины даны только непревзойденным героям их время и в некоторых случаях к определенному методу относительно использовались. В Узбекистане специальные места для борьбы называются зорхона, площадь, якорь, а свадьбы для борьбы — кататуй.

Сегодня физическая культура и спорт являются важным инструментом организации максимально комфортной, активной и укрепляющей повседневной жизни учащихся, подготовки их к защите Родины, воспитания гармонично развитого поколения в детских и юношеских спортивных школах.

Физическое воспитание студентов играет важную роль в формировании и совершенствовании ряда практических навыков, связанных с их нравственным, волевым и эстетическим воспитанием. Кроме того, период обучения в детских и юношеских спортивных школах также очень удобен для достижения высоких спортивных результатов в основных видах спорта. Вот почему студенты обучаются разным видам спорта по своему выбору в соответствии с их индивидуальными интересами и способностями.

Большинство учебных заведений специализируются на более чем 20 видах спорта, а покаяная борьба очень популярна в республиках Средней Азии.

Также существуют специальные разделы по работе с учащимися с ограниченными возможностями в детских и юношеских спортивных школах. Занятия в этих отделениях проводятся в целях реабилитации молодежи.

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ проходят профессиональную, практическую и физическую подготовку на основе общепринятых стандартов тестирования и нормативов «Алтомиш и Барчиной».

Физкультурно-спортивную работу в детско-юношеских спортивных школах возглавляют отделения физической культуры и спортивные секции.

Деятельность учителей, тренеров, врачей и педагогического коллектива играет важную роль в подготовке спортсменов.

Желательно соблюдать следующие требования физического воспитания студентов при занятиях спортом:

1. Укреплять и поддерживать здоровье студентов, способствовать всестороннему физическому развитию и формированию высокой работоспособности.

2. Обеспечение развития основных физических качеств с упором на приобретение жизненно важных навыков и умений для подготовки к работе и защите Родины.

3. Укреплять и совершенствовать важные профессиональные и практические навыки, приобретенные учащимися в выбранном виде спорта.

4. Углубление знаний, организаторских способностей и умений в области физической культуры и выбранного вида спорта.

5. Повышение спортивного мастерства учащихся по выбранному виду спорта, постоянное развитие профессиональной подготовки, знаний, навыков и умений государственных инструкторов и спортивных тренеров в достижении высоких спортивных результатов.

Наряду с государственными и самостоятельными формами организации и управления физическим воспитанием студентов

особое внимание следует уделять деятельности преподавателей и тренеров по всем видам спорта, в том числе и по полевой борьбе.

Борьба на поясах преподается 24 часа в году в 4 и 5 классах, 32 часа в 6 и 7 классах, 48 часов в 8 и 9 классах, 56 часов в колледжах и лицеях, 72 часа в вузах.

Программа включает необходимый минимум учебных материалов, направленных на укрепление здоровья и подготовку к трудовым и спортивным соревнованиям.

Основными нормами и требованиями к воспитанникам детско-юношеских спортивных школ являются: соответствие стандартам состязаний «Алпомиш» и «Барчиной», подготовка спортсменов, специалистов по спорту. Кроме того, специализация занимается подготовкой спортсменов, имеющих необходимый фундамент для достижения высоких спортивных результатов в группах.

Основные разделы программы:

1. Теоретический раздел. В этом разделе рекомендуются основы физического воспитания, основы гигиенических и естественнонаучных знаний, самостоятельное использование средств физического воспитания в бразе и профессиональной подготовке, а также минимальные знания основ спортивной подготовки.

2. Практический раздел. На основании требований стандартов состязаний Алпомиш и Барчиной. В этом случае материал уточняется и расширяется в зависимости от состава секций.

В программу всех факультетов включены материалы по профессиональному и физическому воспитанию. Соответствующие разделы программы разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом будущей профессиональной деятельности.

Основное направление обучения – санитарно-гигиеническое, включает в себя организационные навыки по гимнастике, физической культуре, подготовку к соревнованиям и самопроверку.

Практическая часть подготовительного отделения базируется на занятиях легкоатлетических, гимнастических, спортивных, плавательных и других жизненно важных профессионально-практических знаниях, навыках и умениях, которые входят в нормативы состязаний «Алпомиш».

Практический материал по выбранной специальности на ка-

федре повышения спортивного мастерства сдается в полном объеме, на основании нормативов теста «Алпомиш». На их приобретение отводится 30–50 % от общего количества времени. В частности, в большинстве детских и юношеских спортивных школах 70 % количество времени выделяется на специализацию по полевой борьбе, а 30 % – на сдачу нормативов теста «Алпомиш».

Нормативные требования к спортивным специалистам выполняются с избытком, в детских и юношеских спортивных школах готовятся первоклассные спортсмены, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, а также мастера спорта международного класса, государственные персонал – спортивные инструкторы, судьи, организаторы физкультуры и др.

В специализации студентов по полевой борьбе можно добиться высоких спортивных результатов одним из олимпийских видов борьбы – классической и вольной борьбой, совмещенной с самбо или дзюдо.

Контрольные вопросы:

1. Объясните физическую подготовку.
2. Что вы подразумеваете под теоретическими знаниями?
3. С каких времен поясная борьба развивалась в Узбекистане?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.
3. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». – Т.: «Шарк», 1997.
4. Антхожджаев А. Технология подготовки учителей. – Т.: 2000.
5. Антхожджаев Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство – Т., 2003 и 2006 гг.
6. Амуров А. Народные промыслы в труде и повышении квалификации. – Т., 1998.
7. Абдукулович О. Проблемы повышения эффективности образовательного процесса в учреждениях среднего специального, профессионального образования. Методическое пособие. – Т., 2002.

9. Шарон А. Винн. Педагогические профессиональные обязанности. Сертификат учителя ЕС-12. 2013.

1.2. Критерии отбора детей для поясной борьбы

План:	
1. Поясная борьба как фактор повышения физической активности	
2. Организация физической активности студентов.	
3. Понятие о приемах борьбы.	
4. Особенности национальной борьбы.	

Ключевые слова: образование, воспитание, борьба, развитие, историко-духовные культурные, национальные, спортивные школы, квалификация, успех, соревнование, подготовка, техника, физическая культура, физические качества.

Специализация в детско-юношеских спортивных школах осуществляется в соответствии с утвержденными спортивными программами, в том числе программой поясной борьбы.

Отбор детей для поясной борьбы осуществляется по следующим критериям: раннее пробуждение способности к борьбе, трудолюбие, отвага, настойчивость, быстрое приобретение знаний и навыков, успешное формирование навыков, наличие творческих элементов в процессе обучения, обучение и совершенствование спортивной техники.

При подборе отрядов по поясной борьбе в детских спортивных школах необходимо учитывать здоровье, состояние анатомической системы организма, морфологические особенности, физическую подготовленность, уровень координационных способностей, чтобы точнее во времени выполнять движения, простор и сила.

Следующие контрольные тесты (тесты) используются при отборе подразделений спортивной школы по поясной борьбе (таблица 1).

Система отбора спортсменов

Этапы отбора	Основные задачи отбора	Основные методы отбора	Состав обучаемых
I	Предварительный отбор детей и подростков в ДЮСШ	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные тесты 3. Соревнования по спорту. 4. Социологическое исследование. 5. Медицинское обследование	Дети и подростки разного возраста (в зависимости от вида спорта)
II	Углубленная проверка соответствия первоначально отобранных воспитанников требованиям для успешной специализации в выбранном виде спорта. Прием детей и подростков в спортивную школу.	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные тесты 3. Соревнования по спорту. 4. Социологическое исследование. 5. Медицинское обследование	Дети и подростки разного возраста
III	Многолетнее регулярное обучение каждого воспитанника спортивной школы с целью определения в последний раз его специализации (этап спортивного ориентирования)	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные тесты 3. Соревнования и контрольные сметы 4. Психологическое исследование. 5. Медико-биологические исследования	Дети-подростки
IV	Отборочные для спортивных обществ, отделений, национальных юношеских сборных	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные тесты 3. Соревнования и контрольные сметы 4. Психологическое исследование 5. Медико-биологические исследования	Подростки и девочки

V	Отборочные для спортивных обществ, агентств, молодежной сборной команды страны	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные тесты 3. Соревнования и контрольные сметы 4. Психологическое исследование. 5. Медико-биологические исследования	Юноши
VI	Отборные для сборной команды страны	1. Педагогическое наблюдение 2. Контрольные тесты 3. Соревнования и контрольные сметы 4. Психологическое исследование 5. Медико-биологические исследования	Старшие спортсмены

Физическая активность человека охватывает 2 неотъемлемых аспекта:

• **Образовательные** – в этом процессе человек совершенствуется и адаптируется ко всему характеру, существу, расширяет свои возможности, а также у спортсмена появляется возможность учиться, приобретать набор знаний, навыков, умений, необходимых для достижения высоких результатов.

• **Успехи в спорте.** В любом конкретном случае его уровень определяется врожденными способностями спортсмена, эффективностью системы тренировок.

• **Высокий уровень успеха** – показатель уровня возможностей и способностей человека в данном виде борьбы на определенном этапе его развития.

• **Школа полевой борьбы** – это организационно-методическая система, охватывающая процесс воспитания, тренировки и подготовки спортсмена, которая под влиянием социально-экономических условий идеально сочетает теоретические знания и практику в области спорта и полностью отражает личность борца.

Физическая подготовка борца по полевой борьбе представляет собой особый процесс физического воспитания, основанный

на использовании упражнений с целью развития и улучшения качеств и способностей, которые также обеспечивают спортсмену высочайшие результаты в выбранном им виде борьбы.

В результате выполнения спортсменом упражнения происходит различные морфологические функциональные изменения, которые определяют состояние, в котором находится спортсмен.

• **Упражнения** – это биологический процесс, связанный с изменением гибкости тела и физической подготовки.

• **Физическая культура** – это развитие физических качеств человека.

• **Физические качества** – это характерная черта борца, определяющая физическую подготовленность борца и его готовность к активной соревновательной деятельности.

Тренировки спортсменов обычно делятся на общие и специальные:

• **Общие упражнения** – это результат неспецифических упражнений, которые повышают функциональные возможности и физические качества человеческих органов и систем организма, используемых в различных видах немощной активности в борьбе, для поддержания здоровья человека.

• **Специальная тренировка** – это улучшение определенного типа мышечной активности, выбранной в качестве специального физического упражнения в индивидуальной борьбе.

• **Тренировка** – это концепция, которая отражает весь спектр возможностей тела спортсмена для демонстрации максимальных возможностей во время соревнований.

• **Форма в спорте** – это состояние высочайшего уровня подготовки спортсмена к достижению высоких результатов, что характерно для этапа совершенствования в спорте.

В процессе обучения и тренировки достижение физического совершенства, гармоничное согласование психологической устойчивости и духовного благополучия, высокие результаты в спорте, единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, следует рассматривать как две стороны.

Начнее обучать спортсменов по полевой борьбе на ранних этапах, в более поздние периоды обучения будут заменены тре-

нировками. Однако элементы обучения встречаются практически в каждом тренировочном процессе.

Первой задачей учебного процесса является освоение новых технико-тактических занятий, изучение теоретических вопросов, совершенствование ранее усвоенных и тактических занятий, развитие физических качеств и воспитание духовно-волевых качеств. Теоретическая подготовка и тренировка студентов имеют особенность.

Тренер должен учитывать, что спортсмен продолжает развивать свой характер в раннем возрасте.

При организации учебного процесса преподаватель и тренер должны в первую очередь знать цели и задачи.

1.3. Техника поясной борьбы

Поясная борьба – это самый аваломная ловля на перекладине, посредством которого происходит взаимодействие с противником. Атака – это самый базовый из боевых приемов, поэтому в бою существует более 100 атакующих приемов. Атакой в борьбе считается деятельность, направленная на атаку противника полностью или на часть тела атакующим рукой, самозащита и контратака (согласно правилам соревнований).

Согласно одному из приведенных определений, борьба – это обмен имеющимися знаниями и навыками двумя сторонами с использованием ручного труда. Основная цель – прижать противника и сбить его с ног на ковре, чтобы добиться чистой победы над противником или одолеть его.

• **Техника поясной борьбы** – это совокупность технических действий борцов, атакующих, самообороны, контратакующих приемов, используемых для достижения победы в соответствии с правилами соревнований.

Ручные методы сохранились с древних времен, а это означает, что каждый метод должен обеспечивать многолетний опыт, знания и методы обучения в области борьбы. Поэтому мы подчеркиваем, что борьба – это обмен знаниями посредством ручного труда, в котором побеждает тот, кто хорошо знает метод, делает это правильно, и кто много занимается.

Положение борца на ковре, изменение части его тела (руки, ноги, туловище) и т.д. называется движением. Ведь действия всегда совершаются осознанно и в результате деятельности возмещают на человека так, как если бы он был индивидуумом. Поэтому правила спорта, нормы спортивного этикета, в сложных ситуациях в соревновательной среде служат мощным фактором формирования личности в спортивной борьбе, требующей уважения к сопернику.

Когда мы говорим о выполнении движущейся деятельности, мы всегда упоминаем понятие «техника». Техника – это наиболее эффективный способ выполнения движения, то есть его рациональное выполнение.

Техника движения – результат научного анализа и практического контроля приемов выполнения техники движения мастерами борьбы.

Рациональное выполнение приема оценивается по его параметрам (динамический, кинематический, темпоральный, быстрый и т.д.). Но выполнение двигательных задач в борьбе зависит от реакции спортсмена, выбора требуемого вида деятельности, точности его выполнения, динамической ситуации оценки (DV).

Поясная борьба может осуществляться в разных положениях, делится на 2 вида: стоя на ковре, держась за пояс. Поясная борьба на поясах состоит из разных приемов. Метод – это техническое действие, в котором борец использует его, чтобы одержать явную победу или одолеть противника, сбив его с ног. Использование отдельных приемов в бою не всегда считается эффективным, так как подготовка и внедрение метода требует времени, что затрудняет понимание плана атакующего. Поэтому при проведении большого количества индивидуальных поединков у большинства борцов есть одна общая черта – они используют комбинацию атак, называемую STTD, то есть в процессе передачи используют комбинации подготовительных и финальных методов, а не отдельные методы, подчиненные одному. Тактическая цель в KDS.

Тактическая подготовка – это рациональное использование технико-тактических действий с целью создания благоприятных условий для реализации намеренного метода. Тактическое дейст-

вие является неотъемлемой частью произвольного метода тактической подготовки, используемого для успешного выполнения технического действия.

Теория и методика национальной посяной борьбы проходит несколько этапов развития.

Этап 1 — накопление эмпирических данных о влиянии физических нагрузок на организм человека. Есть сведения, что древнереческие естествоиспытатели и философы, особенно Аристотель (384—322 гг. до н.э.), интересовались механическими движениями животных и людей. Клавдий Гален (130—201 гг. до н.э.), римский врач, работавший в школе гладиаторов, экспериментально доказал, что суставы, которые сокращаются на основе импульсов под давлением мозга, выполняют мышечные движения на основе импульсов. Авиценна (Ибн Сина) (980—1037), ученый-эциклопед, философ и врач, живший в Средней Азии и Иране, проводил исследования по изучению мускулов человека и использовал упражнения в терапевтических целях. Авиценна (Ибн Сина), физик, считал упражнения наиболее важными частью его распорядка здоровья он дал определение и классификацию физических упражнений, подчеркнув особенности и необходимость индивидуального подхода к различным упражнениям на приращение тренировок. Методы борьбы создают условия для возникновения технических движений.

Этап 2. Разработка первого метода овладения посяной борьбой. Прогрессивные моделисты того времени — философы, педагоги, врачи — оценивали эффективность физических тренировок по внешним результатам (человек стал бы выносливее, сильнее, борцовскими навыками).

Наиболее популярные методы физического воспитания, которые возникли до сих пор, были созданы в Древней Греции: тренировка и сила, объединенные в единую систему, методы развития выносливости, специфические средства индивидуальной борьбы. В средние века количество приемов увеличилось, и стали появляться первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию и индивидуальной борьбе.

Этап 3 — интенсивное накопление теоретических знаний о физическом воспитании — это период от сотворения мира до кон-

ца XIX века. Развитие науки о человеке, его воспитание и образование, его лечение побудили философов, педагогов и врачей обратить внимание на проблемы физического воспитания. Собраны философские, педагогические и медицинские сведения о сущности физического воспитания. Необходимо было представить эти общие знания как единую общую целостную картину физического воспитания в жизни человека и его значения.

Великий итальянский художник, математик, механик, инженер Леонардо да Винчи (1452—1519) сосредоточился на анализе состояния и движений человека на основе анатомии и механики. Он является одним из основоположников биомеханики движения человека. Книга «Гимнастика суставов», написанная демократом И.Г. Гестолом (1746—1827), предназначена для развития моторики детей. В XIX веке стали появляться теоретические работы по физическому воспитанию. Таким образом, фаза 3 заложила основу теории физического воспитания, которая начала оформляться как самостоятельная область научных знаний в начале XIX века.

Этап 4 характеризуется развитием теории и методики физического воспитания в нашей стране как самостоятельной научно-педагогической науки и охватывает период с конца XIX века до Великой Октябрьской революции. Для него характерно интенсивное развитие научно-исследовательских проблем в области физического воспитания, что объясняется глубоким влиянием физической культуры на многие сферы жизнедеятельности.

Научный труд педагога, анатома, врача П.Ф. Лесттаффа (1837—1909) «Теория движения тела» сыграла важную роль в развитии научных представлений о значении физического воспитания.

Его научные работы по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии и теории и методологии физического воспитания очень прогрессивны, поэтому отражаются как самостоятельная научная и педагогическая наука на основе современной теории и методологии физического воспитания.

5 этап характеризуется тем, что проблемы физического воспитания решаются комплексно наряду с учебными, специализирующимися в научных и образовательных учреждениях. Постоянное пополнение материала, открытие новых закономерностей при-

вело к дифференциации теории и методики спортивной борьбы, выявляющейся единственной научной и педагогической наукой.

Начали появляться новые науки:

- организация спортивной борьбы, биомеханика наступательных движений и т.д. Итак, полевая борьба – проблема не только педагогическая и спортивная, но и социальная, психологическая и биологическая. Человек меняет себя одновременно с изменением природы, совершенствуя свои физические, интеллектуальные, духовные, волевые и другие качества.

Таким образом, развитие борьбы – это процесс и результат деятельности человека по изменению его характера.

Для полевой борьбы характерно преодоление сопротивления с помощью специальных технических и тактических приемов, разрешенных правилами соревнований.

Полевая борьба как вид спорта культивировалась разными народами на протяжении многих веков. Каждая страна проводила соревнования по полевой борьбе в разные исторические периоды. В этих соревнованиях они отражали свои национальные традиции и особенно свою культуру. Создавались разные способы победы на соревнованиях, так со временем были созданы правила борьбы и борцовские приемы.

Разные народы начали создавать свою национальную борьбу, которая отличалась от борьбы других народов своими правилами и приемами. Эта ситуация привела к появлению разных видов борьбы.

Изначально приемы полевой борьбы и правила соревнований развивались в тесном контакте, одновременно меняясь и дополняя друг друга. Со временем правила начали влиять на развитие и состояние техники. Определен лимит применения выигрываемого технико-тактического действия.

В настоящее время любые виды полевой борьбы и используемые методы регулируются правилами соревнований.

Во многих видах полевой борьбы правила соревнований зависят от характера борьбы и отличаются друг от друга различными характеристиками, основными из которых являются:

1. Определение победы (оценка технических действий).

2. Способы и решения для достижения победы, разрешенные правилами полевой борьбы.

3. Одежда борца с поясом.

4. Продолжительность конкурса.

Полевая борьба – одна из важнейших отличительных черт борьбы, служащая сущности победы и допустимым методам ее достижения. Одежда борца также имеет большое значение: продолжительность соревнований напрямую влияет на технику борьбы, которая отражается в ее скорости и интенсивности, а также в методике тренировки борца.

В соответствии с этими характеристиками сформировались разные виды борьбы. Некоторые из них исчезли и известны только из мемуаров об искусстве и художественных источниках, а другие широко распространены и широко используются в спортивной практике сегодня.

Такие виды борьбы, как греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо и восточная борьба, являются наиболее развитыми и признанными во всем мире.

Во многих странах борьба людей не развивалась, их развитие не поддерживалось страной. В таких странах, в дополнение к мемуарам, признанным видам борьбы, соревнования по этим видам борьбы, характерным для профессионального спорта, проводятся в виде зрелищ с целью заработка денег и не имеют ничего общего с национальной борьбой и спортом.

В Российской Федерации виды народной борьбы постоянно развиваются, совершенствуются и распространяются среди населения. Сегодня во многих регионах Российской Федерации, в Псковской, Сибири, Москве полевая борьба включена в учебные программы физкультурников. Известно, что основная форма физического воспитания – тренировки не реже 2 раз в неделю. Кроме того, волонтеры могут заниматься в секциях, отделениях спортивной подготовки. Тренировки полевой борьбе делаются на следующие направления:

- а) укрепление здоровья;
- б) поддержание работоспособности;
- в) воспитание воли и физических качеств;
- г) подготовка генеральных инструкторов и судей по борьбе на поясах.

Во многих республиках и областях проводятся соревнования по всемирно признанной национальной поясной борьбе.

Существовавшие ранее и развивающиеся сегодня виды поясной борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп.

В основу классификации вошли важнейшие особенности каждого вида борьбы и правила, разрешенные к бою с противником.

По этим критериям многие виды борьбы можно разделить на следующие 6 групп:

1. *Oyoq harakatiziz tik holatda belidagi belbog'dan mahkam ushlab kqtashish.*

2. Борьба в вертикальном положении с помощью движений ног и наступления на поясницу.

3. Борьба в вертикальном положении, используя движение ног и шаг, при этом левая и правая ноги держатся за талию.

4. Борьба стоя руками без движения ног.

5. Борьба с обманчивыми движениями стоя, используя движения ног.

6. Борьба боком, подбегая противника движением ног.

Техника этой классификации ограничена одним движением сопротивления и состоит из упражнений насильственного характера.

Название истории поясной борьбы основано на языке людей, которые ее культивировали. Например, слово «кураш» по-грузински называется «чидаоба», по-таджикски – «гушти», по-турецки – «гюреш», по-казахски – «курес» и так далее.

Вот виды борьбы, популярные в соответствии с их классификацией. Не перечисленные виды борьбы могут быть включены в семейство групп в классификационной таблице.

Контрольные вопросы:

1. Какие критерии следует использовать при отборе учеников для поясной борьбы?
2. Опишите физические качества.
3. Что вы подразумеваете под техническим обучением?
4. В чем суть физического воспитания?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ГЛАВА II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Задачи физического воспитания студентов

План:
1. Требования к организации уроков полевой борьбы.
2. Физическая активность студентов в БОСМ.
3. Методы организации занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическая культура, физическая зрелость, развитие, БОСМ, национальная борьба, организационная, моральная воля, индивидуальная, специальная подготовка.

Физическое воспитание студентов играет важную роль в их нравственном, волевом и эстетическом воспитании, а также в формировании и совершенствовании ряда практических навыков, связанных с организационной работой, которые будут необходимы в их дальнейшей работе. Кроме того, период внешкольных занятий спортом также очень удобен для достижения высоких спортивных результатов в основных видах спорта. Вот почему студенты успешно совершенствуются в годы специальной подготовки в ДЮСШ по своему виду спорта в соответствии с их индивидуальными интересами и способностями.

Большинство ДЮСШ специализируются более чем в 20 видах спорта. В среднеазиатских республиках специализируются больше на национальных видах спорта.

Кроме того, в спортивных школах целесообразно создать специальные секции для учащихся с ограниченными возможностями, где проводятся занятия реабилитационного характера молодежи. В них студенты получают профессиональную и практическую физическую подготовку на основе общеобразовательных и тестовых нормативов.

Физкультурно-спортивную работу в детско-юношеских и специализированных спортивных школах олимпийского резерва руководят спортивные тренеры.

Активные отношения между учителем-тренером, врачом и учениками играют важную роль в обучении спортсменов.

Задачи физического воспитания школьников:

1. Способствовать сохранению и поддержанию здоровья, всестороннему физическому развитию и формированию высокой работоспособности.

2. Приобретение жизненно важных навыков и умений для обеспечения развития основных физических качеств, подготовки к работе и защиты Родины.

3. Закрепить и улучшить важные профессиональные и практические навыки, приобретенные в выбранном виде спорта.

4. Углубить свои знания, организаторских способностей и компетенций в области физического воспитания и выбранного вида спорта.

5. Повышение спортивного мастерства в выбранном виде спорта, достижение высокого спортивного мастерства, приобретение знаний, навыков и умений, необходимых для достижения высоких результатов в спорте.

Исходя из этих задач, необходимо соблюдать определенные гигиенические требования при организации обучения. В частности, на занятиях по полевой борьбе необходимо иметь чистую, ухоженную спортивную одежду (купальники, трусики, футболки), легкую обувь (для борьбы разрешены носки). Всем учащимся необходимо удалить ногти и коротко подстричь.

После упражнений по полевой борьбе рекомендуется принять душ или вытереть тело влажным полотенцем.

В зале борьбы, где проводится тренировки по полевой борьбе, должна быть аптечка с йодом, ампулами перекиси водорода, хлороформом, ватой, бинтами и т.д.

Подготовка учебной площадки. Перед началом урока учитель вместе с дежурным должен подготовить борцовский ковер. Для этого используют 9–12 гимнастических матов и размещают их в три ряда по 3–4. Затем поверх них накрывают толстый брезент или коврик, чтобы они не соскользнули.

Затем накрывается сшитой кожей из плотного материала (хлопчатобумажная ткань, брезент). Его связывают шнурами или нитками на полметра от дна кровати со всех четырех сторон.

Коврик для поясной борьбы всегда должен быть чистым, ковер следует протирать тканью или коврики протирать влажной губкой. Коврик для поясной борьбы должен быть подготовлен самими учениками за 3–5 минут до начала занятия.

Методы обучения. Перед началом занятий по поясной борьбе класс делится на две группы: группу девочек и группу мальчиков.

Учитель инструктирует мальчиков подготовить коврик, а девочек – заниматься самостоятельно за выступлением девушек курирует руководитель группы.

Девочки выполняют разнообразные упражнения, не требующие внимания: акробатические элементы, танцевальные шпаты, прыжки со скакалкой и другие упражнения, а также участвуют некоторые показатели с помощью элементов волейбола, баскетбола или выполняют специальные индивидуальные задания для развития моторики.

Подготовительную часть занятия можно организовать так, чтобы часть общеразвивающих упражнений выполняла вся группа.

После того, как тренер завершил подготовительную часть тренировки, группы делятся и мальчики приступают к выполнению специальных тренировочных упражнений. Мальчики и девочки выполняют упражнения отдельно на коврике.

В разделе общеспециальной подготовки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения на повышение скорости зрительного и слухового восприятия, упражнения, развивающие скорость и ловкость при выполнении упражнений с предметами и без предметов (палки, мячи, обручи, скакалки и т.д.).

2. Упражнения, развивающие прыжок, взрывную силу и выносливость – из положения стоя, прикосновение к висящим предметам с поворотом, прыжки с маленькой и большой веревки, прыжки через разные предметы и т.д.

3. Выполнять упражнения с эспандерами, гантелями, удерживая туловище в вертикальном положении, набивание мяча, с партнером и мешками. В основном эти упражнения предназначены для развития силы и гибкости.

4. Упражнения с элементами боя один на один – выход из равновесия, тяга, толкание, удержание за руки или руки, отрыв

ноги от ковра, погоня или касание партнера, удержание тела в разных положениях, удержание мяча или предмета тыловые упражнения.

5. Специальные акробатические упражнения: различные прыжки и падения; упражнения в виде «мостик» для укрепления мышц и развития гибкости; упражнение с набивным мячом и т.д.

В основной части тренировки отрабатываются борцовские приемы и действия: одиночное стояние и в парах по программе, переход с места на место стоя в парах: обхватить за талию, руки; выдавливание и удержание смеси и защита от них, различные броски.

Кроме того изучается борьба стоя и изучение приемов борьбы в учебных целях.

Структура изучения приемов поясной борьбы состоит из трех этапов:

Шаг 1 – Познакомить участников с методом. На этом этапе учитель произносит название метода, определяет его тактическую задачу и демонстрирует технику приема в темпе борьбы.

Затем он демонстрирует его в умеренном темпе, объясняет основы правильной техники выполнения и дает задание проверить метод.

Шаг 2 – подробное изучение метода практикующими в целом или по частям.

Инструктор объясняет и демонстрирует, как выполнить задание, а затем организует действия участников, чтобы обеспечить безопасность обучения и позволить обучению проходить без своего времени.

Затем учитель сообщает вам количество повторений, время, необходимое для их выполнения, дает команду или сигнал для выполнения задания и дает инструкции, на что обращать внимание.

Этап 3 заключается в том, чтобы участники многократно совершенствовали метод в различных ситуациях и применяли его в борьбе.

Контрольные вопросы:

2. Как организованы занятия по физическому воспитанию?
3. Что вы имеете в виду под физической зрелостью?
4. Каковы требования к организации тренировок по полевой борьбе?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

2.2. Методические подходы к урокам борьбы

- План:
1. Способы организации уроков по полевой борьбе.
 2. Общие подготовительные упражнения.

Ключевые слова: метод, лидер, тренировка, борьба, творчество, самостоятельность, общия подготовка, организационная, теоретическая, воспитывающая.

Поясная борьба – метод задания на основную самостоятельную работу по руководству учащихся на уроках борьбы.

В дополнение к этому базовому методу существуют другие дополнительные методы, которые позволяют учащимся работать независимо и обогащают основной метод, который является методом заданий.

Метод-задание. Он состоит из трех компонентов:

Часть 1 – преподаватель-тренер объясняет задачу и показывает, как ее выполнять.

Часть 2 – преподаватель-тренер организует участников для выполнения задания, определяет дозировку, время и объем задания и дает сигнал или команду для его выполнения.

Часть 3 – педагог-тренер наблюдает за тем, как участники выполняют задание, на что обратить внимание, дает методические указания, как преодолеть недостатки и оценивает их действия.

Способы организации полевой борьбы:

1. Методика организации упражнений без соперников (индивидуально) в ряд, в два ряда, в зависимости от учителя, через определенный интервал и состояние, в определенном направлении со всей группой, в группах – последовательно или один за другим, в парах.

2. Условный противник – метод организации упражнений с тулумом или наполнителем. Здесь тоже упражнения парами, рядами. 3-4 человека, больше последовательно;

3. Способ организации упражнения с партнером, по центру борцовского ковра, в 3-4 парах или в группах указанном преподавателем направлении. Упражнение выполняется сначала первой, затем второй, всеми парами сразу или по порядку – первая, вторая, третья пара подряд и так далее.

4. Способ организации выполнения упражнения с противником – противник – противником. В полевой борьбе, где изучаются индивидуальные приемы и защита, в упражнениях с элементами индивидуальной борьбы и в полусиловых тренировках некоторые пары по очереди демонстрируют освоенную технику или выпадают в борьбу.

При таком способе выполнения упражнения – упражнение выполняется с каждой парой так, чтобы практикующие не сталкивались друг с другом, и парами в углах борцовского ковра или парами на ковре.

Только одна пара может соревноваться в стиле гонки в полном составе на ковре сначала в течение 1 минуты, а затем максимум 2 минуты.

Назначение методики при изучении скоростного метания в движении.

Задача – изучить этот метод в положении стоя.

Во время демонстрации и объяснения метода практикующие выстраиваются в ряд. Педагог-тренер демонстрирует метод с голыми до пят в целом и по частям. После демонстрации метода ученики парами расставляются по кругу.

Задание 1. В первой группе: в первом положении стоя, во второй группе: в вертикальном положении на ковре. Захват за

пояс первой группы с противником, нанесение удара правой ногой партнера по левой ноге в виде удара ногой, сбивание его вправо. Проводите этот прием по 3–4 раза вправо и влево. В первом номере они выполняют ту же задачу.

Задание 2. Схватив своего партнера за талию, притяните его к себе и ударьте по ноге, ожидая, пока его левая нога оторвется от земли, и поверните его руку вправо, сбивая его с плеч. Проводите то же самое 4–5 раз влево и вправо.

Партнеры не сопротивляются 2–3 раза, а потом сопротивляются в полсилы.

Требования к организации обучения:

1. Запрещается заниматься борьбой без учителя в классе и вне его.
2. На уроке требуется высокая дисциплина и организованность.
3. Задания учителя должны быть четко выполнены во время урока.
4. Запрещается грубить, проявлять неуважение к товарищам или рвать одежду.
5. Приемы, указанные в задании, должны выполняться по указанию инструктора без сопротивления, с половинным сопротивлением или с полной силой.
6. Всегда будьте осторожны при изучении методов, чтобы обеспечить свою безопасность, чтобы помочь своему партнеру.
7. Пока некоторые пары борцов падают на мат для борьбы на поясах, остальные ученики сидят вокруг ковра и наблюдают, как борец, борец или некоторые дети тренируются с отгибаниями под руководством учителя-тренера, самостоятельно тренируют спортивные снаряды и так далее.

Базовые и заключительные упражнения по повсеной борьбе состоят из следующих компонентов:

Общие подготовительные упражнения

1. Очищение.
2. Занятие и описание урока.
3. Повороты в строю.
4. Ходьба и бег по прямой.
5. Выполняйте упражнения на медленном беге.

6. Поднимите правую руку вверх, левую руку вниз, покачайте правую руку назад, когда будет 1–2, и поменяйте руки местами, когда 3–4.

7. Вращайте руками вперед-назад 4 раза по кругу.

8. Повернитесь к правому и левому плечу (4 раза), удерживая левую ладонь правой ладонью с вытянутыми руками.

9. Пробежка методом ножницы.

10. Бег по кругу. Повторите 32 раза для левого плеча и правого плеча.

11. Бег назад.

12. Бег вверх с согнутыми коленями.

13. С раскрытыми ладонями положите руку на талию и коснитесь пятками спины ладоней рук.

14. Прикоснитесь ладонью к внешней стороне стопы.

15. Медленный бег.

16. Дыхательные упражнения.

17. Вдохните через нос с поднятыми руками, выдохните через рот и опустите руки в стороны.

18. Кувырки через голову

19. Кувырки через правое и левое плечо.

20. Прыжки и снова прыжки.

21. Подъем назад.

22. Медленный бег.

Базовые упражнения

Встаньте в круг.

1. Потирание ушей и носа ладонями.

2. Вращение головы по кругу вправо и влево.

3. Согните правую руку вверх, левую в пояс – 1–2 влево, 3–4 вправо.

4. Поверните талию влево и вправо по кругу, положив руки на бедра (по 4 раза с обеих сторон).

5. Поставьте ноги на ширине плеч и поверните корпус влево и вправо (4 раза), зафиксировав руки в полусогнутом положении.

6. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты (4 раза).

7. Ноги в паре, возьмитесь за ноги руками и коснитесь лбом коленей.

8. Ноги расставлены шире плеч, (5 раз) ладони рук касаются кончиков стоп, не сгибая колени.

9. Приседание на правую и левую ногу (5 раз).

10. Правая ступня вперед, левая ступня сзади, рука на поясе, корпус не согнут, приседать в виде пружины.

Положение ног меняется каждые 4 счета.

11. Сидя на коленях, не отрывая колени от ковра, коснуться ковра головой и показать шей (с помощи руки 6–9 раз).

12. Повторите это упражнение (6–9) раз, положив голову на ковер и руки на бедра.

13. Положите голову на ковер и покачайте шей, стоя на цыпочках руками (6–9 раз).

14. Протяните то же самое, положив руки на бедра (6–9 раз).

15. Вибрация шеи во все стороны (6–9 раз) стоя в виде мостика (мостика).

16. Вращаться по кругу в положении мостика. По 3 раза в каждую сторону.

17. Встаньте и отрегулируйте дыхание.

Основные задания

18. Прыжки вперед с разведенными в стороны руками (4 раза).

19. Прыжок к правому плечу (3 раза).

20. Прыжок к левому плечу (3 раза).

21. Поднимите правое колено и вращение вокруг правого плеча (4 раза).

22. Поднимите левое колено и вращение вокруг левого плеча (4 раза).

Работа в паре

23. Прыжки через партнера, пока он наклоняется, и выйти из-под его ног (повторить 10 раз).

24. Сделайте то же самое с обменом.

25. Поднимите противника и поверните 10 раз.

26. Выполняйте это упражнение поочередно.

27. Поднять к левому и правому плечу и положите на пол попеременно (повторите 4 раза).

28. Выполняйте это упражнение поочередно.

29. Толкнуть друг друга грудью руками.

30. Поднимите противника на правую ногу и поверните по кругу к левому плечу (1 раз).

31. Повторите то же положение на левой ноге.

32. Вращение по кругу с подъем на правую ногу, противник также должен упасть на ногу (1 раз).

33. Регулировка дыхания.

Заключительные упражнения

34. Снова выстроиться в шеренгу, пройти, легко пробежать-ся, вдохнуть через рот, выдохнуть через нос, осторожно встряхните руки стоя.

35. Окончание урока, домашнее задание.

Контрольные вопросы:

1. Опишите компоненты основных и заключительных упражнений, которые готовят вас к физической борьбе?
2. Каковы методы организации борцов?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ГЛАВА III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая и специальная физическая подготовка

План:

1. Формирование физических качеств студентов.
2. Внешний вид физических упражнений.
3. Развитие силы с помощью упражнений.

Ключевые слова: *физическая подготовка, сила, гибкость, физические качества, скорость, мышцы, развитие.*

Физическая культура – это основа спортивного мастерства. Физическая подготовка означает, что существует определенный уровень развития таких навыков, как скорость, сила, выносливость, а также гибкость, и чем лучше развиты физические качества, тем больше борцу можно рассчитывать на победу в соревнованиях с такой большой базой.

Развитие физических качеств следует проводить в строгом соответствии с возрастными особенностями мальчиков-подростков. Независимо от задач, стоящих перед каждой группой, также проводится физическая подготовка. Известно, что скорость и гибкость легко развиваются у мальчиков 10–12 лет и мальчиков-подростков 14–15 лет. Мальчики-подростки в возрасте 15–16 лет наращивают силу, развивают способность к выполнению силовых скоростных упражнений, в возрасте 16–18 лет осваивают выполнение упражнений, требующих большой силы и скорости, создают возможности для развития выносливости.

Эти рекомендации следует заложить в основу физической подготовки юных борцов. Однако не следует делать вывод о том, что в каждой группе развиваются только определенные качества. Дети и подростки должны развивать все физические качества с учетом возрастных характеристик, известных как период сенсорного развития.

Когда дело касается развития физических качеств, следует отметить, что у подростков более важны следующие средства:

- 1) акробатические упражнения (вращения, приседания и др.);

- 2) упражнения для формирования правильной осанки;
- 3) простые гимнастические упражнения (с гимнастическими палками, мячами, гантелями);

- 4) подвижные игры, эстафеты, простейшие виды борьбы;
- 5) специальные борцовские упражнения (упражнения на мосту, имитационные упражнения с талдой или мешками, а также выполнение борцовских приемов или отдельных ее частей без партнера; упражнения при выполнении отдельных элементов борьбы с партнером и их точность, скорость);

- 6) захват соперника (в процессе тренировки, тренировки и т. Развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в подготовительной и основной части борцовских тренировок в утренние часы, а также в специально организованных физических тренировках, при этом ключевую роль должен играть свежий воздух.

Скорость развития. Скорость зависит от наличия сил, временного расслабления и укрепления нужных мышц.

Упражнения на развитие скорости нужно давать в начале занятия, чтобы дети не уставали.

Для развития скорости используют:

- 1) выполнение приемов или их частей, направленных на развитие скорости;
- 2) выполнение комбинированных упражнений и методов;
- 3) борьба с более быстрым партнером;
- 4) другие виды спорта (бег, плавание на короткие дистанции, прыжки, баскетбол, акробатика).

Развитие гибкости. Когда гибкость и подвижность в суставах хорошо развиты, у борца появляется больше возможностей для овладения приемами борьбы (особенно в бросках с наклона), он будет с ними тесно соприкасаться.

В процессе развития гибкости амплитуду движений следует постепенно увеличивать до максимальной.

Если развитие гибкости не будет осуществляться медленно, если будет задействован слишком большой вес, у мальчиков-подростков могут произойти неблагоприятные изменения в опорно-двигательном аппарате. Тренеру следует систематически контролировать этот процесс.

Помимо использования упражнений на развитие гибкости, их следует согласовывать с упражнениями на силу тканевого аппарата.

У мальчиков 10–12 лет и 14–15 лет следует развивать гибкость с помощью без предметных упражнений и менее напряженных упражнений (гимнастическая палка, маткий мяч и т.д.). В больших группах вес постепенно увеличивается. Выполняться в группе с тяжелыми легкими камнями, штангой, с партнером и так далее.

Для развития гибкости они используют следующее:

- 1) упражнения на мосту;
- 2) выполнение отдельных методов;
- 3) другие виды спорта (гимнастика, акробатика).

Сильное развитие. Сила мышц зависит от их физиологического сокращения, приблизительного удлинения, чувствительности мышечных волокон и некоторых других факторов. Развитие силы в подростковом возрасте следует осуществлять за счет упражнений более скоростно-силового характера. Чем меньше вес поднимает борец поясной борьбы, тем больше вероятность того, что упражнение будет повторено.

Для развития силы можно использовать упражнения с повышенной нагрузкой, но даже при оптимальных условиях работы мышц не всегда можно использовать упражнения с большими нагрузками, они должны носить сильный характер с учетом КДС.

Упражнения, используемые для развития силы, должны соответствовать упражнениям, используемым для развития таких качеств, как скорость, гибкость и способность чувствовать свободу. Развитие мышечной силы не может быть личной целью. Занятия другими видами спорта, направленными на развитие силы, следует заменить принятием силовых качеств, которые подороски усвоили в борьбе.

Это объясняется тем, что поведение мышц и сил в борьбе отличается от поведения напряжения мышц в других видах спорта: проявить силу, потянув соперника за талию и приподняв к себе талию; использовать собственный вес; использование силы мышц рук, ног, туловища, а также использование силы и движения противника.

Не рекомендуется формировать развитие силы в 14–15 лет. В этом возрасте необходимо развивать силу легким путем, не теряя веса. Мальчики склонны оценивать свои силы. Чрезмерные физические нагрузки и длительная задержка дыхания вредны. В возрасте 16–18 лет продолжительность комплекса упражнения можно увеличить.

Упражнения на развитие силы:

- 1) специальные упражнения, выполняемые на мосту с помощью тарды или сумки;
- 2) борьба с относительно более сильным партнером;
- 3) ограничение движения борцов, например, борьба за приращение в борца или метание бегуна;
- 4) упражнения в других видах спорта, требующие чрезмерного мышечного напряжения.

Контрольные вопросы:

1. Что вы имеете в виду под физическими качествами?
2. Что вы подразумеваете под физическим стрессом?

Используемая литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

3.2. Упражнения на развитие выносливости

План:

1. Особенности развития выносливости.
2. Последовательность физических нагрузок.

Ключевые слова: особая выносливость, выдох, тесная воля, нагрузка.

Среди прочих качеств необходимо развивать выносливость. В основе выносливости понимается выполнение большого объема работы в течение длительного периода времени. В основе

особой выносливости лежит умение борца крепко удерживать соперника и сбивать его с ног на большой скорости.

Для развития общей выносливости сердце использует различные виды спорта, требующие хорошо развитой сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

Борьба на ловлю соперника для развития особой выносливости, борьба на удар по мячу, борьба простыми методами, упражнения, требующие меньшего напряжения, спортивные игры, упражнения на ловлю соперника и другие виды упражнений с учетом профессиональных спортивных навыков.

Развитие выносливости в юношеском возрасте следует проводить постепенно. Во время упражнения период отдыха сокращается в соответствии с порядком нагрузок, затем увеличивается время упражнения и, наконец, упражнение усиливается с высокой скоростью.

Затем добавляется еще 2 минуты для борьбы в вертикальном положении с 1 минутным перерывом. При развитии заряжающих навыков бой проводится по формуле 3+3 с минутным перерывом.

Упражнения на развитие выносливости в группе детей старшего подросткового возраста выполняются путем увеличения рабочего времени, увеличения нагрузки, изменения скорости выполнения упражнений. В завершение основной части упражнений на развитие выносливости идут упражнения со скалкой, упражнения на укрепление мостика, метание гвардии и другие упражнения.

Развивая выносливость, подросток нужно учить правильно дышать.

Дыхание нужно контролировать. Сосредоточить внимание на процессе выдоха. Подростков нужно приучать дышать в наиболее активном положении во время тренировки, потому что во время этого процесса дышать тяжело.

Необходимо определить объем работы, которую необходимо выполнять на регулярной основе, и интенсивность ее выполнения. Чем больше объем выполняемой работы, тем меньше ее интенсивность. Чем выше интенсивность работы, тем больше у вас коротких перерывов отдыхать.

Контрольные слова:

1. Что вы имеете в виду под выносливостью?
2. Перечислите виды выносливости?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарв», 1997. – 31 с.

3.3. Развивать компактность

- План:
1. Высокий уровень развития мышц в теле.
 2. Развивайте скорость спортсмена.
 3. Проверьте возможности перед гонкой.

Ключевые слова: *скорость, сила, высокий уровень, выносливость, борцовская техника, акробатика, комбинация, специализированные упражнения, вариативная методика, соревновательная методика.*

Гибкость (компактность) – это способность быстро и четко реагировать на ситуации, которые внезапно меняются в процессе атаки соперника. Компактный боец может успешно модифицировать и улучшать свою технику борьбы, быстро и правильно управлять собой, проявлять большую изобретательность и мгновенно переходить от одного движения к другому.

Компактность зависит от того, насколько велик и разнообразен резерв боевых навыков борца. Сенсорная способность высококвалифицированных мышц также имеет большое значение.

У подростков компактность достигается за счет акробатических упражнений, прыжков в воду, различных специальных упражнений, атакующих игр и процесса игры с мячом, борцовских приемов, в комбинациях.

У мальчиков старшего возраста хорошо развиты качества компактности в процессе борьбы, атакующие качества, борцы часто попадают в сложные ситуации и переживают их резко, неожиданно, быстро меняющиеся ситуации. Очень полезно развивать скорость технических движений, и специальные упражнения (прыжки с моста, прыжки через мост и т.д.).

Для развития компактности борцы помимо базовых и специальных упражнений используют упражнения в других видах спорта (акробатика, гимнастика, прыжки в воду, движение и спорт и т.д.). Конечно, с учетом ГОСТ.

Для развития физических качеств использует следующие методы: стандартные, вариативные и соревновательные. Использование метода зависит от задач и сроков, установленных в тренировочном процессе.

Стандартный метод — это приемы выполнения упражнений, при которых условия труда не меняются.

Для развития скорости мы можем применять постоянную скорость во время упражнения в течение определенного периода времени (выполнение приемов с постоянным противником с небольшим весом).

Для развития гибкости — выполняйте упражнения с нормальной амплитудой (с постоянным увеличением веса).

Для развития силы — выполнять упражнения с одинаковой скоростью (медленной, средней или быстрой) с одинаковым увеличением веса (штанга).

Для развития выносливости — выполнять упражнения через определенный промежуток времени с одинаковой скоростью.

Вариативный метод — это метод выполнения упражнений, при котором меняются условия труда.

Чтобы развить скорость, они сначала выполняют упражнения без веса, затем упражнения с отягощением (атака соперника на штанге и т.д.) Или меняют скорости упражнения (например, после относительно медленного подъема они делают упражнение на броски через поясницу. Не исключено, что по мере увеличения времени перерыва временной интервал работы будет постепенно уменьшаться или поддерживать постоянную норму.

Для развития гибкости используются упражнения, связанные с изменением амплитуды движения в утяжеленном и неутяжеленном положении (личный вес, соперник, разные кроссовки).

С упражнениями, связанными с набором веса по-разному для развития силы (штанга, атака соперника), выполняемыми в разном темпе в определенный промежуток времени, с изменением рабочего времени (с разными интервалами для отдыха), с противником с разным весом, рост и сила используют упражнения, которые необходимо выполнять.

Развитие выносливости связано с различными прибавками веса (малый вес, связанный с изменением профиля дистанции, бег по песку или болоту и т.д.).

Соревновательный метод — это метод выполнения упражнений, раскрывающий максимальные возможности спортсмена.

Соревновательный прием в процессе борьбы (в атаке, скорости, гибкости, упражнениях, развитии силы, выносливости, технической подготовки) и в других видах спорта (спорт, плавание, лыжи, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и др.)

Для определения наивысшего результата необходимо широко использовать соревновательный метод, кто быстрее преодолеет дистанцию? Кто дальше прыгнет? Кто больше попадет в корзину в баскетбольным мячом? Кто точнее поражает цель теннисным мячом?

Соревновательный метод можно использовать с самого начала обучения, он организует эмоциональность в его содержании и позволяет мальчикам (подросткам) успешно развивать свои физические качества.

Каково соотношение общей и специальной физической подготовки к другим аспектам спортивного мастерства борьбы? Опыт показывает, что такое соотношение в подготовительной группе составляет 75 % и 25 % в начале года, а к концу года этот показатель повышается до 60 % и 40 %. В малых группах в основной период этот показатель составляет 50 % и 50 %. Подростки составляют 45 % и 60 % возрастной группы соответственно. В целях контроля за развитием общей и специальной физической подготовленности подростков устанавливаются нормативные требования к приему в ДЮСМ (дошкольную спортивную школу для подростков), переводу в большие группы и доработка ДЮСМ.

Нормы общей специальной физической подготовки желательны сдавать 2 раза в год. Самый благоприятный период для принятия нормативов – завершающие этапы тренировок и соревнований.

Контрольные вопросы:

1. Как вы понимаете соревновательный метод?
2. Каковы нормативные требования к ДЮСШ?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ГЛАВА IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Вопросы общей физической и специальной подготовки для изучения и совершенствования техники и тактики тренировок

План:	
1. Содержание общих планов на будущее по разделам ДЮСШ и СДЮСШОР	
2. Основные виды спортивной подготовки – физическая подготовка.	
3. Развивать жизнестойкость в группе детей старшего подросткового возраста.	

Ключевые слова: ДЮСШ и СДЮСШОР, учебный материал, тренировка, приемы и тактика, физические качества, теоретическая подготовка, основные виды борцовской подготовки.

В качестве общего плана на будущее для отделов ДЮСШ и СДЮСШОР рассматриваются соответствующие программы. Программа предусматривает основное содержание теоретических и практических учебных материалов по распределению учебного года.

Тренировочный процесс в тренировочных группах всех видов отделений полевой борьбы планируется на основании типового учебного плана и годового расчета расписания тренировочных часов соответствующих программ.

Тренинг проводится с целью решения общефизических и специальных тренировочных вопросов для изучения и совершенствования техники и тактики.

Тренировка позволит будущим борцам развивать всесторонние физические качества (скорость, силу, выносливость), силу воли, усвоение и совершенствование техники и тактики в условиях соревнований.

Спортивные соревнования приводят к дальнейшему совершенствованию физической воли, технической и тактической подготовки к сложным условиям.

Теоретические занятия повышают специальные знания, про-

водятся в форме лекций, собеседований, а также просмотра кон- курсов, просмотра фильмов.

Работа с подростками и юношами требует большого разнообра- зия в организации обучения.

Используя различные методы в тренировках, тренер должен стремиться создать для спортсменов условия для творческого изучения и улучшения предоставленного им материала, напри- мер, организационный переход от одного вида деятельности к другому с большим интересом. Для этого он должен предоста- вить необходимый инвентарь и наглядные пособия, правильно распределить время, отделив достаточное количество времени для самостоятельной работы; участники должны быть определен- ным образом структурированы и правильно размещены в зале; обеспечивать руководство и контроль за выполнением обучения.

Основные методы организации и проведения тренировок: индивидуально, по группам, в группах и в отсортированном виде. Использование того или иного метода не должно нарушать ор- ганизационную структуру урока (для каждого участника).

Борец должен улучшать и развивать свои технические и так- тические навыки с первого дня обучения в секции до тех пор, пока он не адаптируется к арене полевой борьбы.

Какой букет должен быть у известных борцов? Есть два раз- ных взгляда на этот тип.

Во-первых, чем больше он знает практику и методы борьбы, тем выше его мастерство, во-вторых, последователи известного борца обладают глубокими познаниями в нескольких видах борь- бы, могут выполнять ее в любой ситуации и выделяются эле- гантностью. Автор — сторонник второй идеи отдыха.

Борец из бесчисленных действий полевой борьбы выполняет два или три, чтобы победить противника. Если ты умешь делать это красиво. Например, нападающий должен иметь возможность отбросить соперника назад и поднять влево, защитники, т.е. спина к спине, поднять влево, поднять, сбить вправо, а также подгото- вить соперника к удару. Борец постоянно совершенствует вы- бранные действия, неожиданно атакует соперника и безупречно выполняет действие.

Каждый борец вместе с тренером должен работать над методом наиболее подходящей для себя техники боя, исходя из своей физической, технической и тактической подготовки, а также личного характера. Совершенствование практики избран- ной борьбы проводится на регулярной основе.

Изначально исследование изучается с партнером, не оказыва- ющим сопротивления. Тренер определяет лучший вариант для ученика, исходя из уровня развития борца, и предлагает пов- торить действие 30–40 раз без сопротивления партнера тренера, чтобы развить сильные навыки борьбы.

Со временем совершенствование техники происходит при од- ностороннем сопротивлении партнеров и потом сопротивление постепенно усиливается.

Таким образом, борец продолжит совершенствовать свои борцовские навыки на тренировках и соревнованиях.

Одно из важнейших условий успешности выбранного дейс- твия — соблюдение своих намерений и действий, действие долж- но выполняться в тот момент, когда для оппонента это совпа- дение борец должен выполнить действие таким образом, чтобы противник осознал неизбежность, чтобы противник обратил вни- мание, возникает ситуация, как будто нападающий ушел. Борцу необходимо овладеть выбранным им процессом и довести его до уровня автоматизма за счет многократных повторений.

Для этого можно проводить борьбу в разных условиях в ре- зультате выборочной тренировки с партнером по тренировке, у них разные рост, вес, осанка, важен правильный выбор партне- ров. В преддверии соревнований важно правильно выбрать парт- неров, особенно на тренировочных и контрольных соревнованиях.

Готовясь к соревнованиям, он проверяет результаты боевых действий, которые он намеревается использовать, после чего в контрольном матче противник сомневается в своих атаках (легко ли он их устраняет: работают ли его действия в соревнованиях или нет?). Это часто бывает на учебных тренировках.

Борцы настолько хорошо узнают друг друга после 15–20 дней совместных тренировок, что в результате становятся невозмож- ным выполнение каких-либо действий. Поэтому рекомендуется тренироваться за несколько дней до начала соревнований с дру-

гими членами команды, которые не участвуют в этом соревновании, или с более легкими, тяжелыми, слабыми и подготовленными противниками.

При подготовке к соревнованиям боец на посах, конечно, должен попробовать новую тренировку, которую он подготовил, то есть испытать на практике метод или комбинацию тренировок соперника. Конечно, они будут проверяться на опытных борцах, но за исключением соперника, который может встретиться на соревнованиях.

Борец, желающий добиться высоких результатов, должен следить за будущими соперниками, досконально изучать и анализировать их действия, приемы борьбы, поведение, уровень подготовки и на этой основе составлять план будущих встреч. В этом случае изучается способ удержания соперника в стойке, действия, подготовка к действию соперника, а также сила, выносливость, ловкость и основной навык (метод) борьбы.

Затем вместе с тренером во время тренировок многократно повторяются, готовятся и отрабатываются атакующие, защитные и контратакательные действия против соперника. Рекомендуются, чтобы соревнования проводилось партнерами, которые выглядят как потенциальные конкуренты и проверяют свои методы и способы борьбы.

Контрольные вопросы:

1. Какие факторы влияют на развитие скорости борца?
2. В чем разница между понятиями прочность и гибкость?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

4.2. Планирование учебного процесса

План:

1. Особенности учебного процесса
2. Период перед соревнованием.
3. Период после соревнования.

Ключевые слова: учебный план, периодический, ежедневный, пошаговый план уроков, контрольные тесты, большая выписка, малая выписка, учащиеся с ограниченными возможностями.

Планируя работу этой кафедры, необходимо учитывать специфику учебного процесса учреждения: продолжительность учебного процесса в этом учреждении, продолжительность практики, а также физические возможности обучающихся.

В плане отдела физической культуры должны быть отражены следующие документы:

1. Учебный план кафедры на учебный год.
 2. График группового учебного процесса.
 3. План работы годовых, месячных, ежемесячных, поэтапных занятий.
 4. Индивидуальный план тренировок для мастера спорта или кандидата, а также кандидата в мастера спорта.
 5. Ежемесячный план занятий спортом в отделе.
- За исключением накопленных старших разрядов планируются 2 цикла в учебном году, соответствующие учебному процессу для всех учебных групп кафедры.

Первый учебный год

Первый цикл (первое полугодие).

Подготовительный период (первые 3 месяца).

Задачи: формирование групп, контрольные испытания, обща и специальная физическая подготовка, развитие духовных качеств, теоретическая подготовка обучающихся, изучение приемов и тактики борьбы.

Основной период (последние 4–5 недель назначения).

Задачи: развитие физических и духовно-нравственных качеств на следующих этапах, изучение и совершенствование техники и

тактики борьбы, подготовка и участие в оценочных соревнованиях, контрольных тестах по специальной физической подготовке.

Переходный этап (зима, лето и каникулы). Задачи: Поддержание уровня физической и технической подготовленности и активного отдыха.

Второй цикл (вторая половина)

Подготовительный период (4–6 недель с начала года).

Основной период (10–13 недель до начала летних каникул).

Переходный период – с начала летнего периода до начала нового учебного года.

Второй учебный год и наборная группа малых разрядов

Первый цикл (первое полугодие).

Подготовительный период (5–6 недель с начала учебного года).

Основной период (12–13 недель до зимних каникул).

Переходный период – это время после зимних каникул.

Второй цикл (вторая половина).

Подготовительный период (4–5 недель до начала занятий).

Основной период (12–13 недель до окончания обучения).

До начала переходного учебного года.

Наборная группа с борцами больших разрядов.

Подготовительный период (4–5 недель с начала учебного года).

Основной период (8–9 недель до окончания учебного года или конкурсного периода по месячному плану).

Основной период в этих группах разделен на тренировочные циклы. Дата циклов соответствует количеству запланированных соревнований. Каждый цикл, в свою очередь, делится на следующие этапы:

Период перед соревнованием. Проведение специальной подготовки с целью достижения высокого уровня вовлеченности и духовной подготовки обучаемых (индивидуальный сбор технических, тактических, психологических средств для определенных соревнований). Этот фазовый цикл длится от 2 до 6 недель, в зависимости от последовательности прибытия и важности (масштаба) соревнований.

Период соревнований (день соревнований). Здесь в условиях прямой конкуренции реализуются физические, технико-тактические и духовные качества. Достигается и набирается опыт соревнований и судейства.

Период после соревнований. На этом этапе проводится анализ участия в прошлых соревнованиях, восстановления сил и поддержания физической формы.

Важно, чтобы детские и юношеские спортивные школы максимально комфортно организовывали расписание для учеников, активно отдыхали и укрепляли здоровье, сохраняли и повышали трудоспособность, готовили зрелых учителей и тренеров в специальных школах физического воспитания.

Физическое воспитание студентов играет важную роль в их нравственном, волевом и эстетическом воспитании, а также в формировании и совершенствовании ряда практических навыков, связанных с организационной работой, которые будут необходимы в их дальнейшей работе. Кроме того, период обучения в ВУЗе также очень удобен для достижения высоких спортивных результатов в основных видах спорта. Именно поэтому учащиеся успешно участвуют в детских и юношеских спортивных школах по видам спорта, которые они выбирают в соответствии с их индивидуальными интересами и способностями.

Контрольные вопросы

1. Что вы подразумеваете под периодом перед соревнованием?
2. Опишите тренировочные циклы?
3. Что вам известно о физическом воспитании школьников, их нравственном, волевом и эстетическом воспитании?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

4.3. Физическое развитие и формирование высокой работоспособности

План:

1. Особенности национальной поющей борьбы.
2. Три различных движения в национальной поющей борьбе.
3. Страницы истории профессиональной педагогики.

Ключевые слова: укрепление и поддержание здоровья, вид спорта по своему выбору, прессинг соперника, приседание, встряхивание, прессинг, боковой прием, возвратный прием.

1. Укрепления и сохранения здоровья, всестороннее физическое развитие и формирования высокой работоспособности.
2. Приобретение жизненно важных навыков и умений для обеспечения развития основных физических качеств, подготовки к работе и защиты Родины.
3. Закрепить и улучшить важные профессиональные и практические навыки, приобретенные в выбранном виде спорта.
4. Углубление знаний, организаторских способностей и умений в области физической культуры и выбранного вида спорта.
5. Повышение спортивного мастерства в выбранном виде спорта, достижение высоких спортивных званий, приобретение знаний, навыков и компетенций, необходимых для работы в качестве общественного инструктора и спортивного судьи.
6. Подготовка высококвалифицированных учителей и тренеров по физическому воспитанию и спорту для работы в различных группах системы физического воспитания на кафедрах физического воспитания детских и юношеских спортивных школ.

Поясная борьба (уроки борцовских приемов)

Разница между поющей борьбой и другим видом борьбы состоит в том, что в этой борьбе (методе) используется только удар-живанни соперника за пояс и не отпуская его.

Постороннему эта борьба кажется простой. Но на самом деле в этой борьбе есть много замечательных секретов.

Допустим, в этом бою ваши руки привязаны к поясу соперника. Этот ремень невозможно снять. Вы пытаетесь опустить плечо

противника на землю, используя руки, ноги, плечи, поясницу, которые прикреплены к этому поясу. Когда вы коснетесь плечом соперника земли, ваша рука освободится от ремня.

В давние времена наши предки изобрели привязать плечо противника к земле со связанными руками.

В порядке национальной поющей борьбы есть три различных движения, каждое из которых разделено на несколько режимов.

1. Приемы выполняемые нажатием на соперника:

- а) движение метода качания.
- б) движение метода прижимания.
- в) нажимное действие.

2. Следующие действия при подъеме соперника:

- а) метод стояния на коленях.
- б) способ блокировки.
- в) нажимное действие.
- г) способ нарезки.
- д) способ бок о бок.
- е) метод возврата левой руки.
- ё) метод возврата.

3. Способы заброса противника:

- а) шатовой метод.
- б) метод вращения.
- в) способ крепления.
- г) метод отвлечения внимания.

Движения метода качания:

Сжатие соперника обеими руками в расслабленном положении стоя или толкание его для нарушения равновесия называется методом качания.

Движение метода зажима:

В результате встряхивания противника под левой рукой при-ближение руки, держащей правый пояс, к руке, держащей левый пояс, называется методом зажима.

Движения метода прижимания:

Толкание противника ногами, руками, плечом и челюстью называется методом прижимания.

Метод стояние на коленях:

Подъем соперника за ноги и колени в результате удара ногой называется методом стояние на коленях или коленного рефлекса.

Метод блокировки:

После поднятия соперника удар ногой внешней или внутренней стороной стопы называется методом блокировки.

Метод толчка:

После подбёга соперника удар о землю рывком называется методом толчка.

Метод поворота:

При поднятии соперника поворот к левому или правому плечу без использования ноги называется методом поворота.

Метод бок о бок:

Метод бок о бок заключается в том, чтобы толкнуть противника, отвести обе ноги в сторону и положить их на пояс.

Метод возврата:

В результате удара нога соперника отрывается от земли и пропускается полукруг, что называется методом возврата.

Метод возврата левой руки:

В результате рывков подбёг соперника в сторону и отбрасывание его в противоположном направлении называется методом для левой руки.

Попашовый метод:

Бросание соперника ногой, рукой, шаг за шагом, с помощью замаха или кулака, называется попашовым методом.

Метод вращения:

В результате рывка или выжимания соперника вперед в виде одного или нескольких кругов называется методом вращения.

Метод крепления:

В результате встряхивания соперника бросок его с большого расстояния без постановки на колени с помощью ног называется методом крепления.

Метод отвлечения внимания:

При попытке использование одного метода и внезапное изменение на другой метод называется методом отвлечения.

Состояние борца

Существует 4 различных ситуации борца в процессе борьбы:

1. Правая ступня находится в переднем положении.
2. Положение левой ноги вперед.
3. Равное положение ног.

4. В положении согнутой ноги (в этом случае положение ног борца согнуто, ближе друг к другу правая или левая нога может быть вперед).

Контрольные вопросы

1. Опишите три различных движения в национальной поясной борьбе?
2. Опишите все боевые действия при поясной борьбе?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

4.4. Техничко-тактические основы борьбы на поясах

План:

1. Начало боя на поясах.
2. Движение методом качание.
3. Движение методом прижимание.
4. Метод поворотом и бок о бок.

Ключевые слова: пояс, кисти руки, рывки, обхватывающие движения, поясничная часть, локтевая часть, нажимные движения, метод блокировки.

Начало поясной борьбы.

1. В любой борцовской позиции голова борца опирается на плечо соперника и следует за его ногой между руками. Откинувшись назад, он захватывает пояс, помещая правую руку под левую руку противника, а левую руку – поверх правой руки противника.

2. Прежде чем схватиться за пояс, красный пояс захватывает правую руку соперника. Его противник захватывает пояс в том же положении и одновременно откидывается назад плечами.

3. Ремень держится ладонями рук с внутренней стороны ремня.
4. Ремень измеряется вокруг по груди, когда борец стоит.



Движение методом качание.

Любой метод борьбы на поясах начинается с приседания. Можно с уверенностью сказать, что это наиболее деликатный аспект национальнй борьбы. Нарушение равновесия соперника метанием, т.е. поворотом в четырех направлениях. Это можно изменить.

- а) нарушение схватки сжиманием соперника и отталкиванием его назад;
- б) нарушение схватки вытеснением соперника вперед;
- в) нарушение схватки толчком влево или вправо.

В первом (а) положении соперника можно переместить в положение спины или встать на колени.

Во втором случае (б) соперник может быть приведен в предыдущее положение, встав на колени или иным образом.

В третьей (с) позиции соперника можно поставить на колени или толкнуть толчком вправо или влево.



Движения методом качания выполняются двумя способами:

1. Встряхните руками, ногами и плечами.
2. Встряхните руками и плечами.

Встряхните ногами, руками и плечем:

- а) Шаг между обеими ногами соперника;
- б) Шаг левой ногой рядом с правой ногой соперника;
- в) Шаг правой ногой рядом с левой ногой соперника;

Тряска руками и плечем:

В этом случае стопа не двигается на месте. Толкание соперника рукой и плечом. В этом случае сжимать и тянуть можно. С помощью рук и плеч прием можно вернуть в любую борцовскую позу.

Например:

- а) правая нога соперника находится в переднем положении;

- б) левая нога соперника находится в переднем положении;
- в) ноги соперника находятся в равном положении;
- ж) нога соперника согнута.

Нажимное движение



- 1. Движение наручники с использованием плеча, рук и ног.
- 2. Движение наручники с использованием рук и ног.

Движение наручники в основном используется, когда боец использует более близкий метод. Как уже упоминалось, оба борца ходят в положении, при котором поясничная область откинута назад: таким образом, локтевая часть руки находится ближе к локтевой части противника. Чтобы поднять противника, вы должны попытаться привести правую руку больше под левую руку противника. Точнее, руки, держащие пояс, приближаются. Для понимания этого, когда вы держите соперника за пояс, правая сторона понимается как правая сторона пояса, а левая сторона понимается как левая сторона пояса.

Движение наручники с использованием плеча, рук и ног.

а) всегда перед применением метода выполняется метод встряхивания противника или иным образом нанесение удара кулаком; Как упоминалось выше, в борцовской позиции, когда поясница соперника отведена назад, локти находятся близко друг к другу.

В первом случае, наступая на соперника, правая ступня наступает между обеими ногами соперника. Правая рука проходит через левую подмышку противника.

б) во втором случае правая ступня помещается за пределы левой ноги соперника, а правая рука вводится дальше внутрь путем повторного встряхивания соперника;

- с) в третьем случае левая ступня помещается ближе к стороне правой ступни соперника, снова толкая соперника, а правая рука идет дальше внутрь.

Все три действия необходимо выполнять без перерыва.

Движение наручники с использованием рук и ног.

Этот метод отличается от использования ног, рук и плеч. Стопа не используется при формовке кистей рук и плеч. То есть не перемещается с места на место.

Рука перемещается внутрь, встряхивая противника и толкая его плечом. Сила рук играет ключевую роль, потому что ноги не используются. Его можно использовать в любой борьбе. Сложнее делать только тогда, когда ноги согнуты.

Нажимное действие:

Действие шелька в основном применяется, когда метод противника терпит неудачу и теряет равновесие. Чтобы применить это движение, боец сжимает соперника руками, оттягивает грудь подбородком и плечами, при этом противник перемещает вперед левую или правую ногу.

Толкающее движение выполняется путем размещения правой или левой ступни противника перед его ступнями, когда он находится вперед.



Метод ступня на колене



Этот метод используется после подъема противника. Особое внимание следует уделять движению ног при использовании метода. (Правая нога противника находится в переднем положении, поэтому вы можете использовать метод правой ногой.)

- а) правая нога вставляется между ног соперника;
- б) правая нога соперника поднимается за колено и поворачивается к левому плечу;
- в) нога поворачивается в согнутом направлении с помощью колена.

Ноги в том же положении, шагая между левой стопой и подошвами стоп, приподнимаю манжеты и поднимая их к правому плечу.

Этот метод применяется, когда правая нога противника находится впереди, ведущей к правому плечу, и когда правая нога находится сзади или ноги находятся в том же положении. Этот метод более простой и выполняется после того, как ноги оторвутся от земли.

Метод блокировки



Метод блокировки можно использовать в любой боевой обстановке. Например, когда правая нога соперника находится в передней позиции:

- а) наступление в сторону правой ног с помощью левой ноги;
- б) поднимается способом надавливания;
- в) с помощью левой ноги отбрасывается правая нога в бок.

Блокировка может производиться более чем десятью типами:

- а) с правой ногой сбоку от левой;
- б) с внутренней стороны левой ногой правую ногу;
- в) с правой ноги сбоку от обеих ног, то есть правой ногой;
- г) правая нога забрасывается с внутренней стороны правой ноги.

То же самое можно сделать только с левой ногой.

При блоке нельзя ударить соперника по ноге изнутри. В любом случае поднять ногу как снаружи, так и изнутри невозможно.

Примечание. Вы можете наступить на него правой ногой и поворачивать левой ногой снаружи или внутри.

И наоборот, можно наступить на левую ногу и ирвать правой как внешне, так и внутренне.

Этот метод в основном используется при тесном наступлении.

Нажимное действие



Используя это движение, вы можете поднять противника и ударить его плечом о землю в результате сильной встряски. Как это может быть сделано?

Когда правая нога соперника находится в переднем положении:

- а) правая нога помещается между ног соперника, и противник поднимается и ударяется о землю, прижимая его сильнее.

Если противник пытается поставить ногу на защищающуюся ногу, он сжимает ее, сильнее тянет и прыгает на нее.

Этот метод может быть выполнен только путем прижимания и подъема с близкого расстояния. Если ноги находятся в одном положении, вы можете поднять противника и сильно встряхнуть и пронести ногами между ног.

- б) если левая нога соперника впереди:

Он залезает левой ногой между ног соперника.

Поднимая противника выше, он резко рывком падает на землю.

В любой боевой ситуации, если противник ставит ноги на землю, чтобы защитить себя, он должен немедленно прыгнуть на нее.

Метод разворота



Поворот на левое или правое плечо без использования ноги после подъема соперника называется методом разворота.

Метод разворота в основном выполняется после подъема противника.

1. Когда правая нога соперника находится вперед:

а) правой ногой наступают на левую ногу с внутренней стороны;

б) нога соперника оторвана от земли;

в) к правому плечу или к левому плечу.

2. Когда ноги соперника находятся в одинаковом положении:

а) наступление между левой или правой ногой и ногой соперника;

б) нога соперника оторвана от земли;

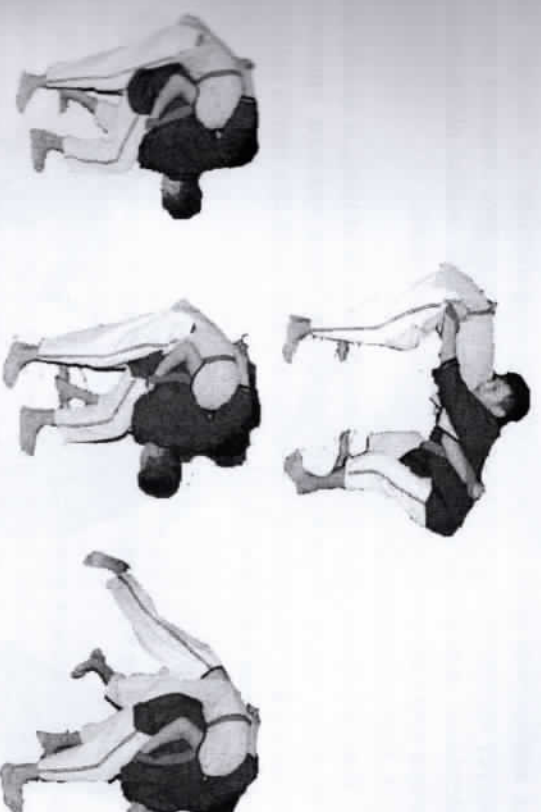
в) повернут на левое или правое плечо.

Примечание. В этом методе после подъема соперника приседание выполняется без помощи ноги, и если выполняется ногой, это считается блоком. Подняв противника, вы можете повернуться к правому или левому плечу, а также в ту сторону, в которую вы повернулись.

Для этого, подняв соперника, повернуться к правому плечу и ответить правую ногу назад.

Необходимо развернуться к левому плечу и ответить назад левую ногу. Поворот налево в основном полезен для борцов-левшей. В полойной борьбе запрещено стибать ногу, не отрывая ее от земли.

Блоковой метод



Этот метод похож на метод возврата, полувозврата но метод боковой панели сильно огничается от этих методов. Например, при использовании этого метода соперника отводят в сторону ку-диком и бросают на пояс. Также в этом методе талия разворачивается внутрь и оппонента бросают. Если в этом случае вы оттяните соперника в сторону, срежете краску шрифта и немного отодвинете в сторону, но это не поможет с поясом, это будет метод приседания.

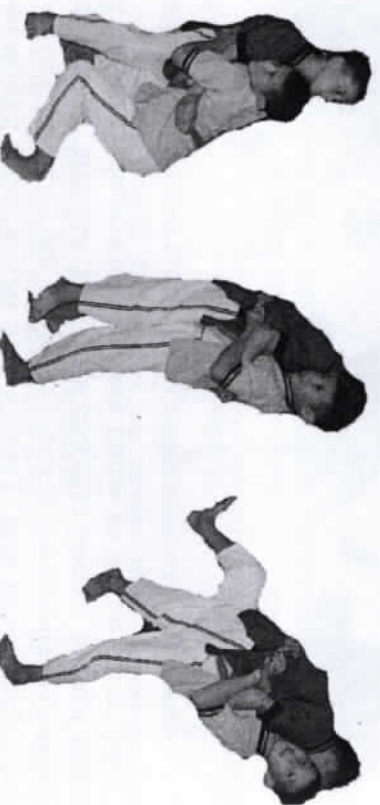
Ступая левой ногой на правую ногу соперника, левая ступня отодвигается в сторону, не поднимая соперника, толкая ее внутрь. В этом случае обе ноги соперника равны в стороны, или нога отодвигается назад, и в этом случае противник отбрасывается вперед поперечной. В этой же ситуации противник наступает на левую ногу соперника правой ногой, толкает ногу внутрь, тянет ее влево, а когда обе стопы находятся на стороне или перекрещиваются назад, поперечная опускается внутрь.

Этот метод также можно выполнять рывками, но для этого потребуются больше усилий. Это связано с тем, что при встряхивании противника он в основном танцется рукой, он перемещается силой руки самостоятельно.

Боковой метод — более простой метод подгигивания. Этот метод аналогичен методу разворота, если выполняется быстро, но следует проявлять осторожность, чтобы не путать боковой метод с методом разворота. Метод бок о бок также можно выполнить, поворачивая поясницу и опуская соперника лежа.

1. Способ сбивания вправо.

Борцы держат друг друга за талию, то есть за пояс, и движение начинается после борцовского сигнала. Перед каждым приемом крепко держат его руками, после доткнувшись до рук метод выполняется. Правая сторона повернута назад.



2. Прием сбивания вправо шагом вперед правой ногой.

Он крепко хватается соперника и бьет его. На правую ногу. Противник притягивает к себе спину, тянет вправо, отрывает ногу от земли и раскручивает.



Методические указания по способу падение в вправо и по шагового падения в право.

Метод удара вправо — первый из приемов поясной борьбы. Поясная борьба — это первый метод обучения для спортсмена, который только начал заниматься этим видом спорта или только начинает заниматься. Сначала он ловит соперника, потом выполняет трюк. Для выполнения этого метода физическая подготовка должна быть тщательной. Конечно, это необходимо будет повторить во время дополнительных тренировок. Потому что выполнение методов без физических и специальных упражнений не так хорошо, как говорит тренер.

Причина в том, что методы поясной борьбы закладываются в том, что руки обхватывают пояс, привязанный к талии противника, то есть руки удерживаются с обеих сторон. Это значит, что метод выполняется когда руки связаны. Это один из интересных аспектов поясной борьбы. Он отличается от других видов борьбы тем, что требует большого количества упражнений для рук, пояса и ног. Это можно сделать без оппонента, используя воздух.

3. Метод сбивания шагом назад.

Этот метод включает в себя наступление правой ногой (шагом) на левую ногу соперника после борцовского сигнала. Плотно сжимая пояс соперника, приподнимая живот, слегка разведя ладони, ноги соперника отрываются от земли и отводятся назад.



Методическая инструкция по способу сбивания шагом назад.

В поясной борьбе весь метод в основном выполняется ладонями. Тогда методы выполняются правильно и красиво, иначе методы пойдут вспять. Методы, выполненные до окончания периода соревнований, считаются недействительными. В методе сбивания шага (шаг) левая нога стоит твердо. Правая нога наступают на тыльную сторону левой ноги соперника, плотно сжимая пояс соперника и пиная его коленями по ногам. Выполняется при нарушении равновесия типовой позиции соперника.

Например, во время тренировки нужно больше сидеть на обеих ногах. Прыжки в положении сидя, прыжки назад и прыжки в стороны выполняются в сидячем положении, и важно больше повторений на ковре. В обмен на большее количество повторений этот метод выполняется правильно.

4. Методика прижимание сбиванием левой ноги назад.

Прижимая плотно обхватывает талию соперника и откидывает назад на 30–40 см, а правой сбрасывает левую ногу.



Методическая инструкция по методу заброса левой ногой низом и сбивания ее выпадом.

При выполнении этого метода правая рука в основном перемещает левую руку наравне с прыском и левой ногой. Ноги противника оторваны от земли, и метод выглядит красиво. В поясной борьбе когда все приемы выполнены, сначала ноги противника отрываются от земли и бросаются влево и вправо. Также возрастает интерес зрителя. Необходимо чаще повторять упражнения на левый поворот в упражнениях при выполнении приема опрокидывания левой ноги назад. Акробатические прыжки слева необходимы для работы в непрерывном воздухе левой рукой и левой ногой.

5. Метод сбивания левой ноги шагом назад (шаг) перед правой стопой.

При шаговом методе сбивания правой и левой ногой вперед, к правой ноге соперника наступление 30–40 см пол шага. Левая нога отступает на 30–40 см и опрокидывается сзади на правый бок, подтягивая поясницу вверх.





Методические указания по приёму сбивания левой ноги (шага) перед правой ногой.

При выполнении двух шагового метода борцам требуется скорость. Потому что при этом нарушается баланс соперника. Ударяют по манжете, и правую ногу ставят между ног противника, а левой ногой — позади и выполняется метод. Затем ноги соперника отрываются от земли, разворачиваются и падают на ковер двумя лопатками. При выполнении методов увеличивается скорость тренировок. Прыжки в длину, прыжки в высоту (резина) подтягивания, перепрыгивание через различные препятствия, бег на скорости, быстрый подъем по лестнице, больше повторения метода во время тренировки с противником.

6. Способ сбивания вправо шагом (шаганием) левой ногой.

Противника ставят между двумя ногами левой ногой и поднимают, переводят вправо на воздухе и переводят вправо, при этом ноги отрываются от земли и бросают на правую пятку.



Методические указания по способу сбивания вправо шагом (шаганием) левой ногой.

В основном метод начинается с левой стороны, плотно прижимая. При нарушении положения соперника стоя, левая нога ставится между двумя ногами соперника и плотно сжимается руками, правое бедро ненадолго сгибается, а левая сторона соперника поворачивается вправо с правой стороной. При выполнении метода акцент должен быть на одном. Метод выполняется путем прижимания и прикосновения к рукам.

В поясной борьбе позиция удержания удерживается с обеих сторон от соперника. При использовании метода правая рука соперника отжимается от борца левой рукой. Иногда сжимается и левая рука. В методе удара левой ногой вправо левая ступня поднимается и поднимается вправо в воздухе. Для этого необходимо делать упражнения, повышающие гибкость на тренировке. Например, нужно спуститься по мосту, прислонившись к стене, спуститься по мосту в свободном состоянии, спуститься с моста, ни на что не полагаясь, работать с макетом человека (Чучила).

7. Способ расценивания в право.

Прижимая крепко обхватывает талию противника и плотно тиснет за талию противника, затем поднимает колени противника обеими ногами между ног, ударяя себя изнутри обоими коленями, он поворачивает пятку назад и падает ногой от земли.



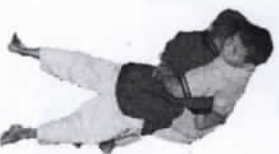


Методические указания по методу рассеивания в право.

Методом рассеивания могут заниматься высококвалифицированные борцы, владеющие техникой и секретами поясной борьбы. Этот метод немного сложнее, но очень приятный и быстрый. Нарушая положение заучивания позиции соперника, он быстро ударяет себя коленями соперника по коленям изнутри, приподнимает его за пояс и скачет на правом бедре, крепко сжимая пояс и приподнимая с груди. В основном вам нужно сделать пояс очень сильным. Человек, который весит менее пяти-десяти фунтов, должен повторять упражнения на гибкость и стибание, катаясь на плечах. В основном прием выполняется при падении соперника на землю, то есть в полукрещенном положении.

8. Способ удержания на коленях.

Прижимая правая рука переводиться налево руку. Плотно подтягивая противника за пояс, правая нога наступает на тыльную сторону левой ноги противника, и противник бьет коленом тыльной стороной колена, оторвав ноги от земли и упав на землю. Примечание: когда борец использует каждый метод, он равномерно перемещает конечности рукой. В противном случае метод полностью выполняется.



Методические указания по методу удержания на коленях.

При выполнении приема в основном противник используется в положение стоя. Во время соревнований, свадьбы или борцовского поединка после того, как рефери произносит борцовскую фразу, противник неосознанно ставит перед собой левую ногу вперед, чем правую. Тогда метод очень удобен для использования его борца и сбивает противника с ног за 4-5 секунд. Этот метод заключается в том, чтобы быстро наступить на тыльную сторону левой ноги противника левой ногой противника и сильно сжать поясницу, нанося удары ногой по задней части колен и падая на землю.

Метод требует от борца бдительности. Потому что нужно правильно использовать ошибку соперника. Быстрая победа достигается пониманием позиции противника стоя.

9. Способ сбивания слева направо.

Когда руки находятся с обеих сторон, атакуют левую сторону (входят), ставят левую ногу рядом с ногами противника.



Методическая инструкция по способу сбивания слева направо.

Метод сбивания — один из самых красивых методов полойной борьбы и требует от борцов большой работы, потому что этот метод выполняется руками, противник не должен поднимать один и тот же вес руками в воздухе слева направо. Особенно сопротивляется противник. Метод осуществляется путем преодоления этих сопротивлений. Ему нужно больше тренироваться, сильно потеть во время тренировки с человеком, который физически очень энергичен и может выступать только с борцом, который идеально применяет тактику полойной борьбы.

10. Способ сбивания слева направо.

Вначале противник наступает левой ногой на тыльную сторону правой ноги противника. Левая нога бьет соперника по колену, тогда он поднимает противника со своей стороны животом и бьет его ногой в воздухе правой ногой за ноги противника.



Методическое руководство по способу сбивания слева направо.

Метод возврата удивляет зрителей и наблюдающих полойной борьбы, которые по незнанию встают или кричат: борец легким движением сбивает соперника этим способом, соперник даже не-

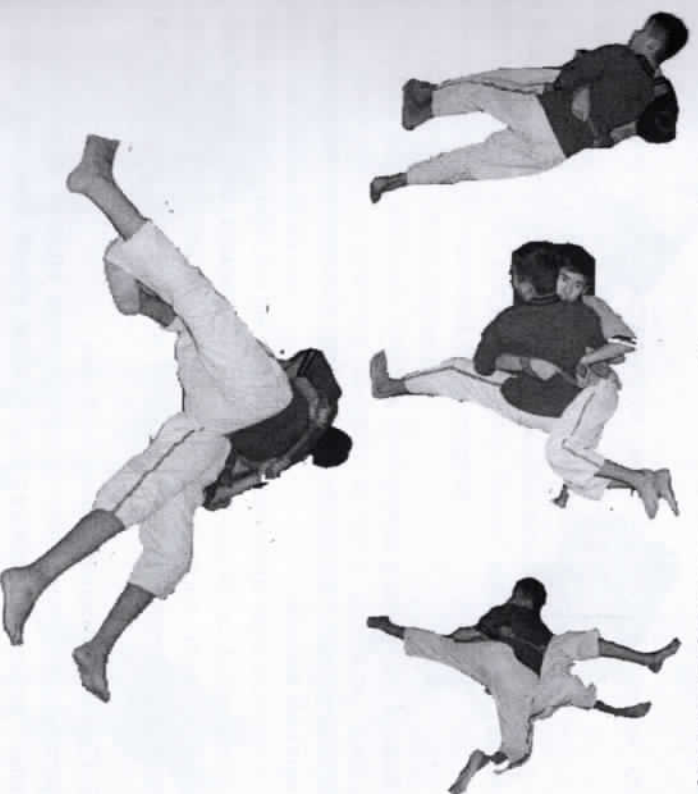
чувствует падения, так как при падении плечи сначала достигают ковер, а потом ноги.

Этот метод редко выполняется борцом. Он чаще выполняется опытными борцами, имеющими степень в методе возврата. Чтобы выполнить метод возврата, человек, набитый во время упражнения, может работать с кусочками резины и дерева, то есть весом меньше себя на 10–15 кг. Возможен возврат вручную. Это можно сделать ногами. Его можно вращать справа налево.

Выполнение метода требует от борца больших усилий и соблюдение рекомендаций тренера.

11. Способ сбивания вправо шагом левой и правой ноги (шаг).

Метод сбрасывания правой ногой обеими ногами заключается в том, чтобы наступить на соперника (сбить с ног) и шагнуть между левой ногой соперника, при этом правая нога отбрасывается назад, поднимается руками и бьет ногой вправо в воздухе.



12. Способ сбивания с ног противника правой ногой.



Правой ногой противник наступает на тыльную сторону левой ноги соперника правой ногой в положении, при котором руки не хватает, а правой ногой соперник сильно сжимается и падает на спину.

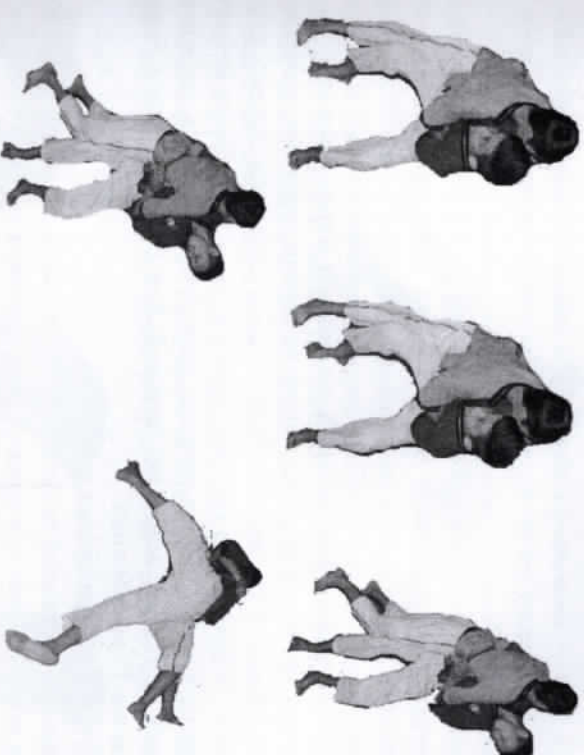


Методическое указание по приёму сбивания ноги соперника правой ногой.

В основном при применении метода метод применяется после знания слабой силы ног противника. Например, если у противника слабые ноги, противник сядет, когда он коснется подушки, или если положение стоя нарушено, этот метод используется чаще.

13. Способ сбивания сбоку вправо.

Противника крепко ловят, используя способ наручники и отпускают вправо, поднимая его правой рукой при опускании, наполовину выполняя прием сбоку.



Методическая инструкция по способу сбивания сбоку вправо.

Это очень полезно для борцов, которые используют метод бок о бок, в основном на боку. Последовательность действий нужно выполнять быстрее, когда соперник бежит вправо, как бы отвлечь соперника, отталкивая его в сторону.

14. Способ входа справа.

Перед выполнением приема соперника разбегает правой ногой, левая нога соперника соприкасается с коленом, поясница плотно прижимается, верхняя нога поднимается вверх и опрокидывается более трех раз.



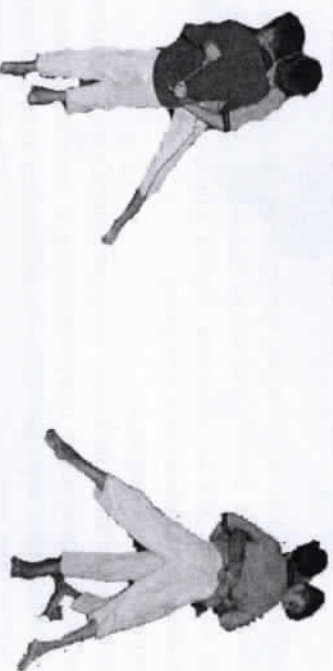


Методическая инструкция по способу входа справа.

Метод тройного прыжка — один из самых красивых приемов в поной борьбе. При выполнении приема соперник крепко удерживается, поднимается на всех тройках, то есть на заднюю часть поясницы, а затем падает вперед. Этот прием является любимым приемом чемпиона мира по поясной борьбе, известного борца Кахрамона Турсунбекова.

15. Способ вращения.

Вначале держится за пояс крепко руками, затем плотно сжимается вокруг пояса соперника, приподнимая его в полусидячем положении, два-три раза поворачивая вправо и сбивая с ног.



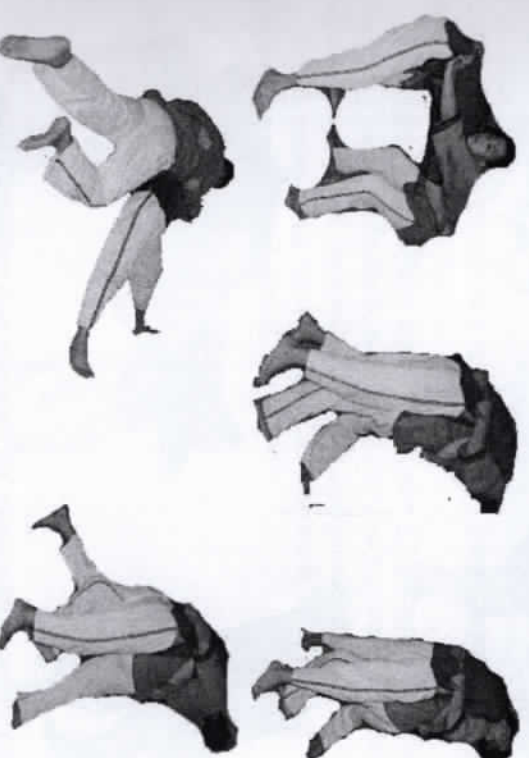
Методические указания по способу вращения.

Метод вращения — один из самых красивых приемов в поной борьбе. Метод вращения может выполнять человек, который больше тренируется, с более полным и плотным соперником во время тренировок. Руки и ноги также должны быть физически сильными. Поворот метода осуществляется повторным подтягиванием. Акробатические упражнения требуют большого количества приседаний вперед и назад, потому что они выполняются таким образом, чтобы голова не кружилась при повороте.

Способы сбивания влево

1. Способ сбивания прижиманием влево.

Прижима подтягивает соперника за пояс и встает на ноги, левое колено касается его ноги, а левая нога поднимается и опускается.



Методические указания по способу сбивания прижиманием влево.

При методе удара влево, преимущественно в методе нокдауна руками, ногами, а также головой, первым берется предплечье. Левая рука поднимается с пояса, а правая рука тянется вправо.

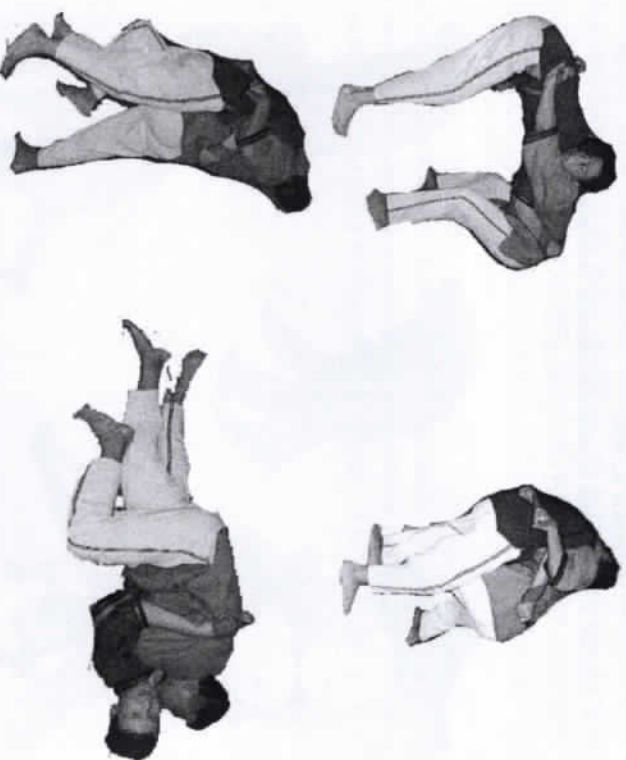
Если борец не овладевает техникой, выполняемой на левой стороне, он выигрывает больше. Метод не должен выполняться, если правая рука движется до того, как левая рука будет развита до

того, как левая рука должна овладеть движением руки, ноги, рука, голова, колени, равно колену.

При применении метода слева правая рука сильно сжимает, тогда как при выполнении метода справа противник сильно сжимает правую руку левой рукой.

2. Пошаговый метод сбивания (шевеления).

Левую ногу бросают на 30—40 см вперед левой ноги соперника, правой рукой попадая в левую руку соперника. Левая рука опускается за талию соперника.



Методические указания по способу поэтапного сноса.

В поясной борьбе следует отметить, что на языке борцов это называется шаг. Шаг по-разному бросается перед правой ногой и перед левой. Шаг бросают на тыльную сторону правой ноги и вперед в полтора шага. Например, бросок шага по тыльной стороне ноги соперника и удар ногой коленями по колену соперника или по тыльной стороне колена, то положения соперника искажаются. Чтобы сбить противника с ног, должны сильно ударить его бегом, или можете сбить его с ног, сломав позицию,

наступив на него. Поэтому, конечно, используется метод поэтапного метания и при подеме ноги соперника поднимаются от пола и падает вниз. И достигается чистая победа.

3. Способ сбивания с ног шагом влево (шаг за шагом).

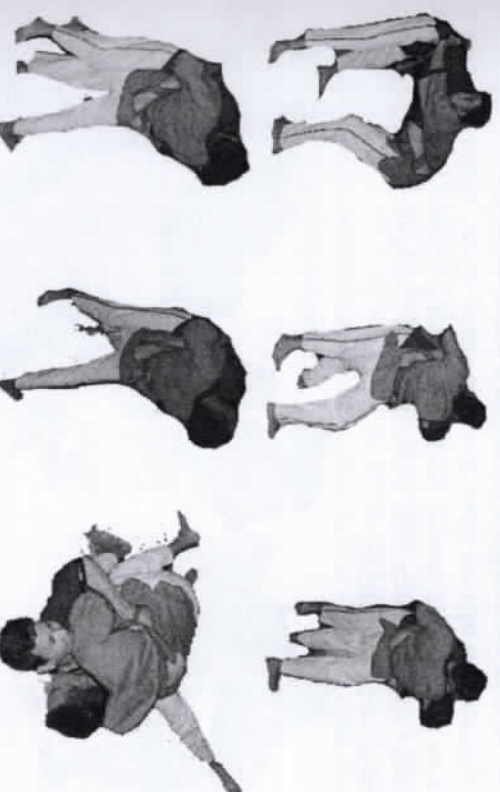
Наступив по задней части ноги соперника, руки крепко сжимают пояс соперника, поднимают живот ударяет коленом по ноге соперника и поднимается налево и сбрасывается налево.



4. Методика сбивания влево шагом (шаг правой и левой ногой).

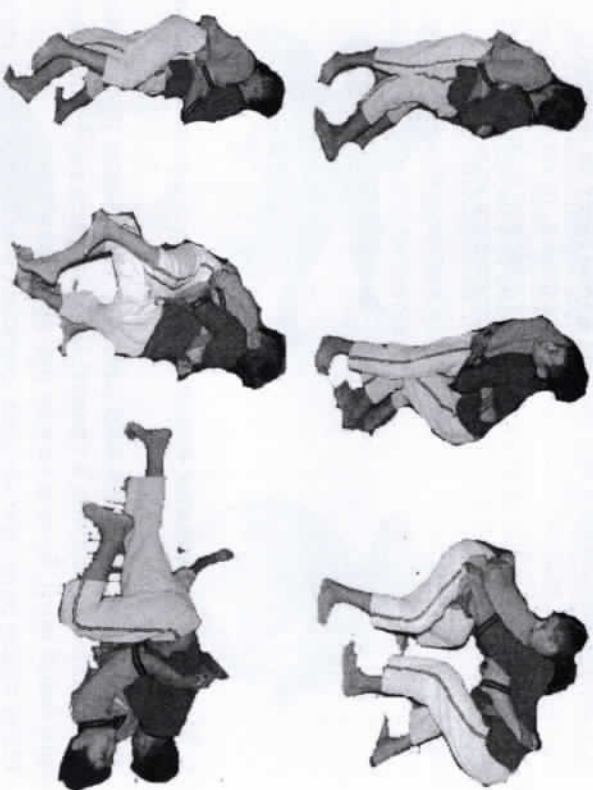
Этот метод включает в себя крепкое удержание противника за пояс и удары по ладони, а правую ногу забрасывают к тыльной стороне левой ноги, бросая между ног противника.

Затем левая рука противника сжимается правой рукой, когда пояс соперника поднимается.



5. Метод рассеивания влево.

Правая рука наносится ударом левой рукой, а поясница соперника сильно стягивается и притягивают к себе.



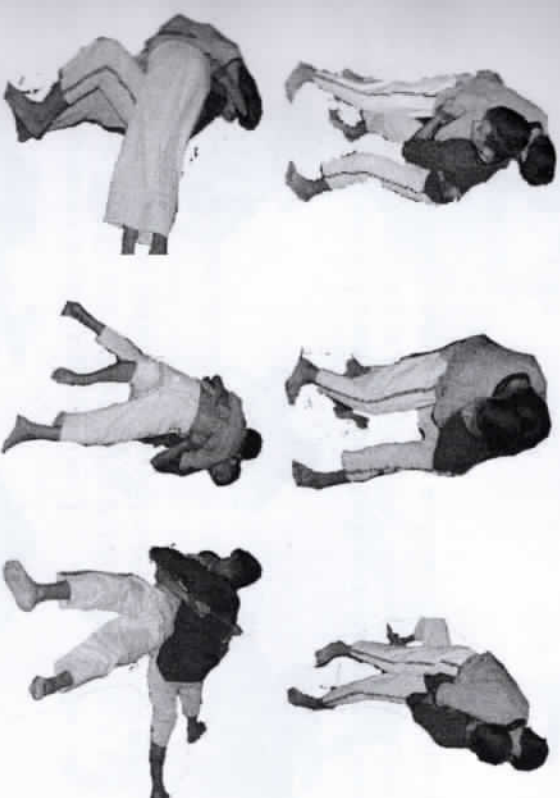
6. Метод стояния на коленях и падение влево.

Прижимая правая рука достает левой руки, левая нога наступает на тыльную сторону. Поднимающая правую руку, сгибают и прижимают грудь соперника, а левой ногой отбивают за колено и отрывают ноги от земли.



7. Метод сбивания влево путем блокировки ноги правой ногой.

Бросок соперника осуществляется путем наступления на тыльную сторону левой ноги противника (шаг) правой ногой, прижатия правой рукой к груди соперника, удара правой ногой по ноге соперника коленом и подъема правой ногой.



8. Способ сброса слева направо.

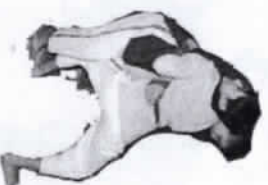
Изначально руки прижимаются вручну. И левая рука опускается влево, сильно сжимая правую руку, руки на поясе нужно быстро двигать, большой палец на ремне снова зажат с края ремня и другие пальцы открываются.





9. Метод заброса шагом вправо и сбивания влево.

Противник держится крепко, бегая и наступая между ног соперника, ударяя его коленями и возвращаясь руками справа налево.



10. Метод сбивания (пратиб) слева и входа сзади.

Прижимая сильно захватывает соперника. Затем он поднимается на левое колено, используя калено. И сбрасывается назад. Этот метод используется для работы слева направо, если противник заблокирован при работе вправо и влево, т.е. если он защищен.



11. Метод заброса правой ногой и отбрасывания ее обратно влево.

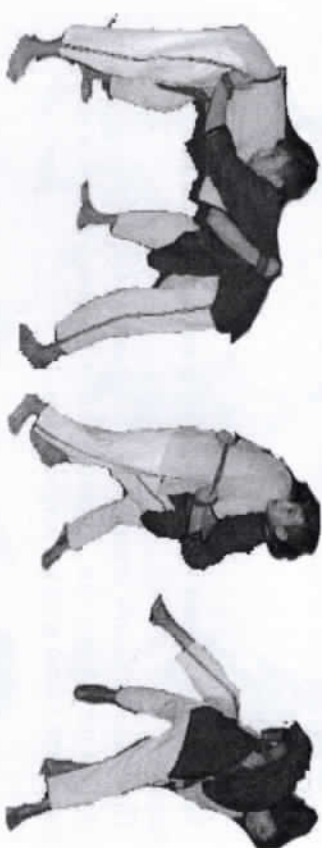
Прижимая сильно захватывает соперника. Он делает шаг правой ногой по центру ног. Правой рукой поднимают его в воздух, переместите влево и опустите обратно.





12. Методика сбивания колен соперника левой ногой.

Левой ногой противник наступает на тыльную сторону правой ступни, ударяет по тыльной стороне колена и поднимает ногу от земли в полукруговым движением.



13. Метод сбивания слева направо.

Он толкает противника влево, танет влево, поднимает в левое плечо, отрывает ноги от земли.



14. Метод сбивания влево с пропуском 3-х шагов.

Крепко удерживая соперника, сделайте 3 шага назад, стоя перед левой ногой. Противопоставляя ноги соперника, он поднимает руку и сбивает его ноги от земли.





15. Способ сброса слева.

Соперник поднимается в полусидячее положение, крепко удерживая соперника на руках, разводящая 3, 4 раза и оторвите ноги соперника от земли.



Обманные методы.

1. Медленной ходьбой противник входит из правой полой стороны позиции и сбивает с ног левой ногой. Он входит с правой стороны

ни, поднимает ее правой рукой, левой сжимает правую руку противника и пинает его левой ногой и сбивает.

2. Ударьте по манжете и введите наполовину позицию слева. Противник сильно сжимает его левую руку правой рукой, плотно подтягивает его за пояс левой рукой и пинает блокируя ее правой ногой.

3. Ожидание, пока противник почувствует ладонь своей руки. После отбивания подьемника полой стороны срабатывает справа и поднимает его вниз. Этот метод делается быстро. Когда противник попадает в манжету, правая рука сжимается левой рукой. Поднимаясь правой рукой, сильно потяните соперника за пояс и катайтесь на правом бедре, отрывая ноги от земли и сбивая их с ног.

4. Когда противник пойман, он садится на полпути к той стороне наручников, опускается на колени слева направо, блокируя его коленями. Этот прием выполняется с ощущением, что противник застрял.

5. Когда соперник пойман, его можно отбросить слева направо с шагом, вернув сжатый кулак. Этот метод заключается в блокировании ноги противника, подтягивании ее левой ногой и сбивании в воздухе позади стопы противника.

6. Когда противник поворачивается направо, вы можете сбить с ног, повернувшись вправо вместе с противником. Когда противник бьет и бьет правой ногой, он пинает правой ногой. Тот, кто быстрее и сильнее, решит в пользу этого боя.

7. Противник с правой ногой сгибается, правой ногой и бросает в полукрестном положении и его также можно бросить вправо или влево, подтянув в воздух, когда ноги оторваны от земли.

Контрольные вопросы:

1. Что вы знаете о технике поясной борьбы?
2. Выполняйте прижимающие и рывковые движения практически-кием движениями.

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 стр.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

4.5. Защита от методов

- План:
1. Выполнять действия против методов
 2. Защитные действия обороне
 3. Страницы истории профессиональной педагогики

Ключевые слова: встречное движение, стояние на коленях, метод отжиманий, метод скручивания, метод вбок, колебательное движение.

1. Против рывковых движений – удерживать равновесие, подерживать состояние борьбы, не ходить на тате, под действием силы.
2. Остановите движение рук и ног против движения бедер, остановите движение талии руками.
3. Поддержание баланса в противовес толчковому движению, остановка движения ног, не ходите в толчке.
4. Не меняйте позицию боя на метод стоя на коленях, выберите правильную позу поединка.
5. Против метода обструкции – не двигать локтем или остаивать движение.
6. Против напорного метода прессы – остановка поясничного движения рукой и остановить движение ноги ногой.
7. Против обратного метода – не ходите на повороте, остановите движение ног.
8. Против метода бок о бок – пойдем на тяге, останавливая поясничное движение рукой.
9. Против метода приседания – не ходите на вытягивании ног, остановите движение ног, остановите движение поясницы руками.

10. Против обратного метода – не ходить на тягу, останавливать движение ног.

11. Противоположность шагового метода – умение удерживать равновесие в борьбе, не менять положение стопы и останавливать движение стопы.

12. Против метода вращения – сохранение равновесия, а не идти вперед.

13. Против метода подвешивания – не потерять равновесие, не вести.

Защита от рывковых движений



Приседания выполняются с помощью двух разных ног или без них. Равновесие противника нарушается в обоих рывках:

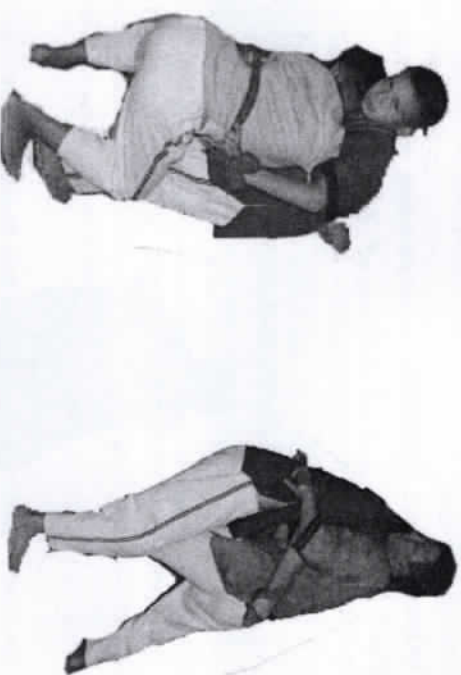
- наклон назад;
- наклониться вперед;
- отклонение стружки влево;
- можно наклонять вправо.

Для этого нужно стараться не наклоняться ни в какую сторону и не реагировать на рывок соперника не дергаться. Необходимо не менять состояние борьбы, не следовать за весом. Как это понимать. Например, положение в борьбе не должно меняться, если правая ступня находится вперед, а левая ступня находится инереди.

Противник часто дергает рывком, тряска, и в этом случае, чтобы не ходить в тягу, он должен будет ответить встряхиванием, когда противник трясется. Вам нужно будет сильнее давить но-

гой на ковер или подтянуть самого противника, чтобы не ходить по краю коврика.

Защитные действия против прижимающих методов



Соперник выполняет прижимные действия двумя различными способами:

- а) ногами, руками и плечами;
- б) руками и плечами.

В обоих случаях противник старается больше держать правую руку на поясе. Например, если смотрит на прижимную позицию руками и плечами, в таком купировании противник будет пытаться дотянуться до руки шагом. Поэтому необходимо остановить движение ноги ногой с внутренней стороны или с внешней стороны, или с противоположной стороны. Одновременно с этим следует сжать локтевую часть правой руки, используя левую руку, чтобы предотвратить ее прохождение через локтевую часть левой руки.

Если противник наступает правой ногой, движение должно быть остановлено левой ногой, а если он делает шаг левой ногой, движение должно быть остановлено правой ногой. Противник не использует ногу, когда у него ушиб руки и плечи. Поэтому необходимо в ответ постучать левой рукой по противнику сбоку.

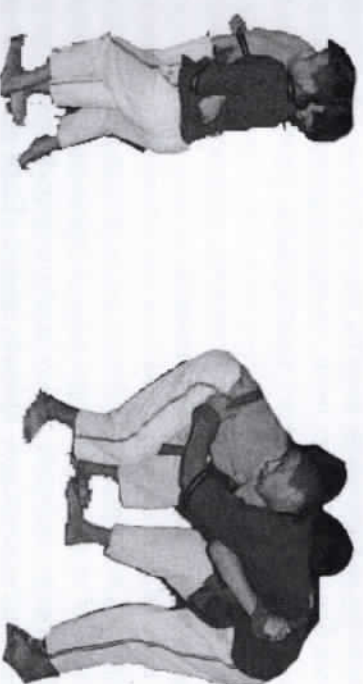
Защита от нажатия



Движением нажатия противник пытается толкнуть. Итак, чтобы прекратить толкать, вы должны подтолкнуть левую руку к правой стороне противника. Если вы потянетесь назад в режиме борьбы, вы будете защищены от метода толчка. Противник пытается отвести ногу в сторону и согнуть ее. На этом этапе вы должны стараться избежать ноги и не позволять противнику приблизиться к вам, кладя руку на бок. Стоя вертикально, важно обращать внимание на положение ног, максимально толкать и сгибать ногу соперника, сжимать рукой локоть. Лучшая защита в методе нажатия — это возможность поддерживать баланс.

Если он не может хорошо удерживать равновесие во время боя, противник будет использовать метод нажатия.

Защита от метода коленопреклонения



При выборе правильной борцовской позы в методе коленного рефlekса учитываются четыре различных борцовские позы. Например: правая циклотка, левая циклотка, ноги прямые, ноги согнуты. Предположим, противник пытается поднять левым коленом.

Следовательно, правая нога должна идти вперед. Потому что движение левой ноги можно остановить правой. Одновременно с движением ноги противнику нужно будет также остановить локоть. Если движение ноги остановлено, а движение руки не остановлено, соперника можно переставить и поднять. Если замечено, что противник использует прием левой ногой, необходимо идти правой ногой в переднем положении или с согнутыми ногами. Такая ходьба – тоже защита.

Когда наша правая нога находится в передней позиции, важно не упасть в положение левой ноги, когда противник тянет, так как он может использовать этот метод с левой ногой в этом положении. Вам также не следует идти в том направлении, в котором вы идете, потому что, когда вы идете, вы будете становиться на колени, чтобы идти, но вам придется идти в противоположном направлении.

Метод защиты от блокировки

Когда противник использует метод блокировки, он в основном пытается разыграть руку. Для этого он использует метод прижимания. Выполняет удары ногами или без ног. При шаге стопы можно будет попытаться согнуться, отвести стопу в сторону и сжав левым локтем правый локоть. Если противник ведет вперед, вам придется попытаться стоять твердо и идти в противоположном направлении вместо того, чтобы вести вперед. Если он хочет блокировать без ноги, то он попытается толкнуть руку, не используя ногу. Для этого нужно сжать левым локтем правый локоть соперника.

Примечание. Возможность сохранять равновесие – тоже защита.

Защита от нажимного движения

В методе нажимного движения противник в основном пытается поднять и надавить. Поэтому он пытается поддерживать метод зажима. Вам нужно будет при шаге останавливать движение ног стопы, а также сжимать левым локтем правый локоть соперника, чтобы не перецепивать правый локоть. Если вы поднимаетесь,

поставьте обе ноги на ступни и положите руки с обеих сторон. В этом случае противник трясется и ударяется о землю плечами и руками, в этот момент ноги должны быть помещены дальше.

Кроме того, при падении следует подавать и удерживать правую руку за ремень.

Защитные движения против метода разворота

В методе разворота оппонент в основном пытается поднять, потому что он использует этот метод после подъема. Следовательно, нельзя позволять поднимать противника.

Правый локоть не должен позволять двигать рукой, останавливать движение ног, а также препятствовать ведению, так как возможен поворот в направлении движения.

Он пытается подойти для поднятия, поэтому не подпускайте его слишком близко, кладя руку на бок.

Противоскользкая защита для метода бок о бок

Для защиты от бокового приема нельзя ходить по лотку. Поэтому что противник тянет его и кладет ноги на пояс. Также кроме того, не следует ходить в лидерах, для этого можно упираться рукой в правую сторону в противоположном направлении.

Также необходимо упираться правой рукой в правый бок, чтобы не сгибать поясницу. При любом шаге нужно будет согнуть ногу соперника, толкая ее внутрь или наружу. Если противник тянет своего соперника в вертикальное положение, то он должен толкнуть ногой внутрь или наружу, используя ступню. Вам также нужно будет сжать левым локтем правый локоть противника.

Защита от полускользкого движения

Противник в использовании метода полувозврата:

- а) хочет наступить на фишку;
- б) пытается тянуть руками без ног.
- а) при попытке использовать ступенчатый метод с помощью стопы первый шаг нужно согнуть ступеньку, толкая ее внутрь или наружу. Идти нужно в обратном направлении, стараясь не тянуть и вести.

Избегайте попадания правого локтя внутреннюю часть пояска и сжимать правый локоть противника левым локтем;

- б) не следует идти на тягу или ведение соперника при попытке применить метод на самой боковой руке. В этом случае противник

будет пытаться подтянуться, при этом левую руку нужно отвести в правую сторону. Если он идет вертикально на тпу противника, в этом случае правый локоть можно сжать левым локтем.

Также необходимо сгибать ногу, толкая ее внутрь или наружу, в зависимости от положения стопы. Метод полувозврата требует, чтобы вы шли назад, не делая шага прямо, то есть вам нужно больше сгибать спину и идти назад, удерживая противника за талию. В этом случае противнику становится сложно применить метод.

Защита от обратного метода

В защиту от обратного метода противник в основном входит пошатно. Поэтому нужно останавливать шаговое движение соперника ступнями, а также обращать пристальное внимание на положение ног. Если правая нога находится впереди, сопернику будет комфортно. Поэтому ноги можно сгибать, идя в борцовской позе. Независимо от того, на какую ногу наступает противник, лучше попытаться согнуть ноги, толкая их внутрь или наружу. Поэтому он должен попытаться оттолкнуть и согнуть ногу, как только он ее наденет. Кроме того, Противник должен сжимать правый локоть левым локтем. Вы должны попытаться удерживать плечо соперника правой рукой.

Потому что противник пытается вернуть свою руку. В это время необходимо не двигать рукой, то есть сжимать правый локоть левым локтем. Нужно идти в обратном направлении, чтобы не брать на себя инициативу.

Защита пошатывающему методу

Пошатывающий метод может использоваться противником в лобной боевой обстановке. Потому что противник шагает, подтягивается и принимает в вертикальное положение. Противник использует прием шага правой или левой ногой. Независимо от того, на какую ногу он наступит, он может стопой остановить движение ног. Как упоминалось ранее, если противник хочет использовать метод шага левой ногой, левая ступня выбирает переносное положение или положение сгиба стопы. Если вы хотите использовать ступенчатый метод правой ногой. Выбирает положение правой передней ступни или положение ступни.

Методы также можно использовать во всех четырех режимах борьбы. Если ноги находятся в согнутом положении, использо-

вать метод в этом положении затруднительно, поскольку стопа защищена. Если противник хочет использовать метод шага левой ногой. Правая ступня может быть в положении вперед или ноги могут быть в согнутом положении.

Или, если вы хотите использовать метод шага правой ногой, тогда левая ступня должна быть впереди или ноги должны быть согнуты. Можно не только защитить правильный выбор положения стопы, но, как мы уже отметили, противник может применить этот метод в любой борьбе. Например, когда противник делает шаг левой ногой, правая нога делает шаг внутрь или в сторону, а правый локоть сжимает руку и отбрасывает ее назад. Чтобы остановить это, правую ногу отталкивают изнутри или снаружи от левой стопы. Также важно стараться не позволять, чтобы правый локоть давил руку и не тянуть или не вести противника.

Правую руку нужно потерять. Если противник хочет использовать правильный шаг правой ногой, необходимо использовать противоположный шаг. Вам также нужно будет сжать правый локоть. Он должен стараться не тянуть и не вести соперника.

Метод защиты от вращения

Важно хорошо знать защиту от рывков или рывков соперника. Если баланс пуст, когда противник трясется. То есть, если ноги плохо растянуты по ковру. В этом случае противник может быстро развернуться, не пожимая руки. Поэтому необходимо сохранять равновесие, идти в противоположную сторону от толка, ведущего.

Когда вы хотите вращать, вы должны положить руку на правый бок соперника. Если плечень была удалена. Левый локоть следует сжимать правым локтем. Кроме того, левую ступню сгибают, толкая правую ногу внутрь или наружу.

Защита от метода крепления

В методе крепления противник в основном обращает пристальное внимание на положение стопы. Так что мы должны знать лучшую оборонительную позицию. Для этого необходимо знать, в каком положении лучше двигаться, ходить только в согнутом положении ног, так как это положение считается наиболее удобным для защиты. В любом другом случае противник может использовать свой метод.

При использовании этого метода можно использовать прием подвешивания на позиции ноги соперника или на ведущей стороне. Так что если сможем. Нам нужно научиться ходить с согнутыми ногами. Также важно не ходить и не танцевать вперед оппонента.

Насколько это возможно, нога противника не должна попасть между ног. Для этого желательна с внутренней стороны стопы попытаться остоновить стопой ноги соперника. Если противник хочет висеть левой ногой, он бьет правой рукой по плечу, если он хочет висеть правой ногой, он тянет за плечо левой рукой. Вы должны стараться не идти на стороне, которую ведет противник, а вместо этого идти в противоположном направлении.

Контрольные вопросы:

1. Что вы подразумеваете под действиями против методов?
2. Что вы подразумеваете под защитой от методов?

Используемая литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

4.6. Методы против методов

План:	1. Теоретическая значимость использования методов против методов.
	2. Методические указания по действиям.

Ключевые слова: *рывки, защита от приемов, приседание, методические, инструкции, бок, прессинг, бэквес, блокирование.*

1. Против рывков используется метод рывков и приглушения.
2. Методы шага, приседания, переворота и вставания на колени используются против движения захвата.
3. В методе коленного рефлекс используются методы «стоя на коленях» и «надавливание».

4. Методы движения бок, шаг и левый задний ход используются против метода левой руки.

5. Против толкающего движения используется метод коленного преклонения и шагания.

6. Методы пошатового, реверсивного и реверсивного используются против метода реверсирования.

7. В отличие от метода «боком», используется пошатовый, левосторонний, бок о бок, возвратный метод.

8. Стоя на коленях против толкающего движения, используется метод толкания.

9. Боковой частичный возврат по сравнению с методом «возврата» используются методы возврата.

10. Методы бок о бок, полустойбы используются против метода вращения.

11. Используется метод встречной подвески.

12. Против пошатового метода – используются методы пошатовый, левосторонний возврат, возврат.

13. Метод бок о бок используется против метода блокировки.

Антивариационные или антирывковые методы.
В национальной полевой борьбе используется показывающее движение при использовании любого приема.

В рывках сила руки в основном направлена на пол, поэтому необходимо отвечать рывками, когда противник использует этот метод.

Если необходимо использовать метод замаха, когда правая нога соперника находится впереди или в равном положении. Следует использовать метод качки. Если будет поздно, метод может не сработать или противник может победить.

Методы борьбы против метода прижимания.

Можно остановить любой метод с помощью первой защиты и использовать против него методы, которые называются контр-методами. Против метода основного тона можно использовать несколько методов. Как уже отмечалось, при использовании метода сгибания противник держит правую руку внутри и делает шаги ногами.

Для того, чтобы применить этот метод встречного движения, необходимо не пройти левым локтем правого локтя противника и

остановить его ногами. Это можно сделать тремя способами, используя ноги противника:

а) когда борец ставит правую ногу между ног соперника (хлопает в ладоши);

б) когда борец наступают на левую ногу внешней стороной правой ноги соперника (хлопки в ладоши);

в) когда борец входит в правую ногу, наступая на левую ногу соперника с внешней стороны (хлопки в ладоши).

а) когда борец встает между своей правой ногой и двумя ногами своего соперника, он должен сначала остановить правую ногу соперника левой ногой.

Правая ступня ставится на заднюю сторону, а соперник подтягивается к правому плечу и переводится в позицию шага. Важно помнить, что всегда необходимо сжимать правый локоть левым локтем, когда противник выполняет метод сгибания. Опять же, вы можете использовать метод приседания или возврата, когда противник встает между двумя ногами. Когда противник шагает между ног правой ногой (в наручниках), он останавливается левой ногой снаружи и сжимает правый локоть левым локтем.

В этом случае ремень держится за локоть правой руки. Затем, помимо отведения правой ступни назад, соперника отводят в сторону рукой. Таким образом оппонента можно сбить с ног или отбросить назад;

б) когда левую ногу соперника бьет с внешней стороны правой ноги, ее можно использовать в шаговом методе. Для этого можно выполнить прием шатания, бросив соперника, сжимая локоть правой руки локтем правой руки, пока противник сидит на корточках, ступнив левой ногой между правой ногой.

Возможно выполнение того же метода, то есть метода приседания или поворота, когда противник наступает на левую ногу. Когда противник наступает на левую ногу, сожмите его правый локоть локтем левой руки, протолкните правую ногу внутрь, следуйте шаг вперед левой ногой и отведите правую ногу назад. Есть возможность использовать прием оттягивания соперника в сторону или возврата.

в) когда противник входит с правой ногой, наступая на внешнюю сторону левой ступни (суставы), левая ступня сначала пере-

мещается к внешней стороне правой ступни соперника, а локоть правой руки сжимается локтем левой руки и правая рука поднесена к поясу. В этом случае используется прием постановки соперника на колени правой коленной ногой к левому плечу.

Обратные методы – методу стояния на коленях.

Как уже упоминалось, противник, который использует метод коленного рефлекса, будет пытаться подняться стоя левой или правой ногой, то есть используя колено. Он использует контрметод, чтобы остановить движение противника, не позволяя ему достичь конца. В противном случае метод счетчика работать не будет.

Когда противник подходит левой ногой для выполнения контратаки, его движение останавливается правой ногой. Правый локоть следует сжать левой рукой и, по возможности, прижимать правую руку к поясу. Затем он бросает соперника в лицо, ставя левую ногу ему на колено. Если противник наступает правой ногой – это наоборот. То есть останавливаясь на левой ноге и бросаясь на правую ногу.

Также возможно падение на защиту ногой при подъеме ногой соперника.

Обратные методы – левостороннему методу.

Как упоминалось выше, разворот выполняется двумя разными способами:

1. Полувозврат с помощью ног, рук и плеч.

2. Полувозврат с помощью рук и плеч, без ног.

В первом методе противник наступает на нашу правую ногу с внешней стороны, используя левую ногу, используя ступню и руку. В этом случае правая нога остается позади. Когда правая нога остается позади, левая ступня используется, чтобы войти в правую ногу, повернуться талией и сесть на поясницу боковым методом. Следует отметить, что если мы не сжимаем правую локтевую руку, поднося правую руку к поясу соперника, противоположный метод не работает. Когда противник ставит левую ногу рядом с правой, его правая ступня остается позади.

В этом случае мы можем использовать метод шатания левой ногой по внутренней стороне правой стопы и правой ногой сзади. При выполнении этого шагового приема не обязательно удерживать

вать правую руку, а только сжимать правый локоть соперника. Если руку соперника не сжать, метод шага не сработает.

Чтобы использовать метод разреза или разворота противник танкет противника назад, шагая левой ногой к правой ноге и оттягивая правую ногу назад.

Таким образом, противник может быть брошен в метод разброса или иным образом возвратат.

Пошаговый метод используется, когда противник шагает правой ногой между нашими ногами. Как это может быть сделано? Когда противник делает шаг правой ногой, его левая нога остается позади, и в этот момент мы можем быстро использовать метод шага, отводя левую ногу назад, помещая правую ногу ближе к внутренней стороне левой. Но нельзя забывать прижимать правую руку к поясу. Возможно использование противоскользящего ступенчатого метода, который выполняется с помощью руки и плеча, без ноги. Когда оппонента наносит удар ногой, применяя метод шагания, заклинивающийся в том, что правая ступня входит внутрь левой ногой и перемещается правой ногой назад. Этот прием можно выполнить так же, как и стибание, поскольку центр тяжести противника перемещается из одной стороны в другую. Может использоваться пошаговый метод за то же короткое время.

Обратные методы против нажимного движения.

Хорошо известно, что во время прессинга противник пытается прямо нажать двумя плечами, не отрывая ног от земли. Какие меры противодействия мы можем применить к этому методу? Предполагать, прижимая руку соперника к поясу, правая нога отойдет левой ногой в сторону и попытается толкнуть стопу внутрь. В этом случае может остановиться движение стопы, переместив правую ногу в сторону от левой ноги противника. В этом случае противник использует прием на колени с рукой за пояс, и часто противник пытается наступить на левую ногу в сторону.

На этом шаге повторяется противоположность движения, как будто вы пытаетесь наступить на правую ногу: то есть, используя метод остановки движения левой ногой, кладя руку на пояс и становясь на колени.

В каком случае можно использовать пошаговый метод вместо

нажимного метода? Например, вы можете использовать пошаговый метод, когда противник пытается толкнуть. В этом случае противник будет помогать себе своим движением, ведь при толчке можно наступить на левую или правую ногу, повернуться и бросить.

Обратные методы против метода возврата.

Известно, что противник движется ногами при броске назад. Противник пытается применить метод, когда наша правая нога находится впереди. Когда правая нога находится в переднем положении, противник наступает левой ногой рядом с правой ногой, и в этом случае правая ступня противника остается позади. В этот момент левая ступня забрасывается в правую ногу противника, сжимая локоть и поворачиваясь к правому плечу. Следует иметь в виду, что при использовании метода шага левой ногой необходимо подносить правую руку к поясу соперника, а только крепко сжимать правый локоть.

Итак, в каком случае можно использовать метод возврата против метода возврата оппонента? Предположим, противник наступает на нашу правую ногу левой ногой. В этом случае, не успев ответить правую ногу противника назад, левую ногу ставят рядом с правой ногой противника и сильнее толкнут вперед-назад. Когда борец наступает на правую ногу, он может руками стянуть противника с пояса. Непосредственно перед тем, как вы успеете поставить ногу, нужно сильно отвести ее руками в сторону, иначе метод может не сработать.

Методы против бокового метода.

Борец пытается оттянуть соперника в сторону в позиции упора, чтобы бросить его боком. При этом он пытается отвести обе ноги в сторону. Если противник хочет отвести правую руку в сторону, в этом случае можно поставить левую ногу на правую ногу, повернуться к правому плечу, сжать локоть правой руки и бросить методом шага. Боковой метод может быть изменен, чтобы перетянуть противника на свою сторону.

Пример: когда борец хочет тянуть в сторону, целесообразно использовать метод «бок о бок», поворачивая пояс и катаясь на носу перед собой. Независимо от того, каким бы способом оппонент ни захотел использовать метод бокового движения, вы мо-

жете шагнуть в этом направлении и отбросить противника в сторону руками метод приседания или поворота.

Методы против нажимного метода.

Когда противник использует нажимной метод, он пытается поднять борца и ударить по земле. Поэтому необходимо стараться при подъеме и броске на ковер упасть на обе ноги, применяя прием против него.

При подъеме соперника обе руки можно отводить в сторону, а при броске правую руку опускать до пояса и поднимать и опускать до колен.

Еще, вы также можете оттолкнуться толкая правую руку вниз.

Методы против метода разворота.

Чтобы использовать метод анти-кувырка, нужно держать тело прямо, поднимая и поворачивая соперника, не позволяя телу сгибаться.

При броске соперника можно использовать приемы боком, левой рукой или спиной к спине, падая на обе ноги и укладывая соперника на пояс.

Встать на ноги при броске приседания сложно, поэтому это упражнение следует многократно повторять много раз в течение упражнения.

Методы против метода вращения.

Когда вы хотите повернуться, подтягивая противника, используйте противоположный метод вращения. Приходится ставить ноги ему на ноги и ждать, пока он бросит.

Соперник поднимает и бросает вправо или влево, естественно, падает на обе ноги в сторону от броска, а после подачи руки боком, приседая, на корточках. Вы можете использовать метод щелчка.

Примечание: защищаться при повороте любому борцу сложно, поэтому поддержание равновесия в тренировочном процессе более повторяющееся. Поэтому предпочтительно не допускать вращения.

Методы против способа подвешивания.

Метод подвешивания — самый сложный и быстрый в исполнении. Если противник хочет повиснуть на левой ноге, вам придется использовать левую ногу, чтобы повиснуть в ответ.

Если противник хочет использовать метод на левой ноге, конечно, с дальней дистанции он хочет повесить правую ногу снизу, в противном случае используйте следующий метод.

Перед тем, как поставить левую ногу соперника на кончик правой ноги, выполняется прием левой ногой подвешивания правой ноги за носок.

Примечание: наряду с постановкой левой ноги на правую ногу, вам нужно будет отвести правую ногу назад и повернуться. Вы можете сделать тот же метод на правой ноге. Допустим, противник стоит на правой ноге, пытаюсь свесить левую ногу снизу.

Методы против пошатывающего метода.

Когда противник использует этот метод на левой ноге, он кладет правую руку за локоть, не доходя до пояса, вместо этого сжимая правый локоть противника и выполняя шаг левой ногой. В этом случае противник делает шаг левой ногой, отбрасывает правую ногу в сторону и пытается сжать руку соперника локтем правой руки.

В этом случае левая ступня сразу ставится ближе к внутренней стороне правой ступни, правая ступня отводится в сторону, а противник отбрасывается рукой и ногой. Важно не забывать сжимать правый локоть соперника локтем левой руки.

Примечание: эти противоречивые методы нужно применять быстро.

В каком случае можно использовать метод рассеивания или метод возврата? При выполнении шагового метода противник наступал правой или левой ногой с внутренней или внешней стороны стопы. Легче повернуть, когда противник наступает левой ногой.

Предположим, противник шагает левой ногой рядом с правой, ставит правую ногу на тыльную сторону, а рука сжимает наш локоть. В этом случае левая нога прикладывается к правой ноге соперника на том же уровне или немного и применяется метод приседания или отталкивания. Также возможно выполнение методов качания и возврата, когда противник использует метод шага правой ногой.

Самостоятельно это сделать сложнее.

Методы против метода блокировки.

Противник пытается подняться, чтобы завершить прием блокировки. Когда борец поднимает своего соперника, он должен попытаться уласть с обеих сторон в сторону от броска, не позволяя сопернику ударить себя по ноге. Затем он может выполнить метод бокового, левостороннего или возвратно-поступательного движения, удерживая руку над поясом и сильно оттагивая ее в сторону.

Борец не должен позволять сопернику играть после того, как поднял его, иначе маха противника не выйдет.

Методические указания по рывкам.

Большая часть силы руки используется при выполнении рывков. Поэтому необходимо хорошо тренировать мышцы рук, то есть поднимать штангу, выполнять упражнения сгибания рук леза на перекладине, на ковре.

Вам нужно больше тануть за скакалку, больше приседать на коврике и выполнять больше упражнений для увеличения скорости.

Как только качественное движение будет хорошо освоено, будет легче выполнять другие приемы.

При использовании метода маха с противником необходимо больше разводить его колени в стороны, назад, вперед, а приемом двигаться как можно медленнее и быстрее, причем лучше это делать без элементов метода.

Во время тренировок по возможности лучше надевать более тяжелую, скользкую обувь, потому что чем сложнее будут усвоены борцовские навыки во время тренировки, тем легче будет справиться на ковре во время настоящей борьбы.

Падение борца босиком во время соревнований позволяет ногам прилипнуть к коврику и лучше чувствовать движения соперника.

Один из самых деликатных секретов поясной борьбы — чувствительность борца.

Методические указания по движению прижимания.

Отжимания используются при выполнении приемов отжимания ноги от земли.

Как видно, для выполнения этого метода требуется мощность и сила. Для этого каждый борец в зависимости от своего веса вы-

полняет упражнения с гантелями, различными камнями для рук, а также упражнение на тугу вниз, обнимая деревья, что также помогает человеку развиваться по всем параметрам.

Метод прижимания выполняется двумя способами:

1. Используя ноги, руки и плечи.
2. Используя руки и плечи.

Выполнение метода амортизации стопы, рук и плеч индивидуально, чтобы лучше овладеть каждым движением, помогает улучшить технические навыки. Освоив шаг в сторону от ног, можно завершать перенос руки на пояс.

После того, как шаг выполняется отдельно правой и левой ногой и рука хорошо освоена, шаг и перенос руки объединяются.

При разминании руками и плечами ноги не работают, поэтому сила рук на полу.

Вдвоем вам предстоит отжиматься и подтягиваться с мощью силы рук, делать мануальные упражнения с ланшой.

Рекомендуется повторять приемы поочередно во время тренировочного процесса.

Методические указания по нажимным действиям.

Отличие от других методов толчка в том, что он не поднимает и не бросает противника, а прижимает его.

Судя по всему, борцу придется все силы направить на низ, то есть на ковер.

Чтобы использовать этот метод без соревнований, мы рекомендуем следующие упражнения:

Толкание дерева с применением силы вручную подходит для выполнения упражнений.

Упражнения следует выполнять руками и ногами вниз.

Во время упражнения ноги соперника следует толкать стопой и повторять нажим плечом. Когда противник делает этот метод, желательны повторять шепчок больше в целях самозащиты.

Методические указания по методу вставания на колени.

Как уже упоминалось, метод коленного рефлекса выполняется путем подъема противника.

В этом методе, в основном, большое значение имеет сила рук и ног. Следовательно, если сила ног и рук хорошо развита, метод будет легче применять.

Этот метод не требует большой скорости, так как мощность занимает больше места. Коленный рефлекс должен быть сосредоточен на упражнениях, укрепляющих ноги и руки во время подготовки.

В зависимости от веса ног рекомендуется поднимать камни 16, 24, 32 кг руками на пояс, а нижние камни поднимать руками на столе. После освоения этого метода необходимо потренироваться поднимать тяжелые мешки ногами и руками, привязывая ремень к середине мешка и поднимая его на правую или левую ногу.

Только тогда вы сможете соревноваться с противником во время тренировки. В процессе тренировок будет полезно сравниться с противником в неудобных, сложных условиях.

Например, позу соперника должен быть шире обычного, вес должен быть тяжелее, также можно носить более тяжелую обувь.

Когда пояс широкий, поднять соперника будет сложно. Чем тяжелее его вес, тем труднее оторвать его от земли. Чем сложнее выполнять упражнения во время тренировки, тем легче бороться во время соревнований.

Для повышения чувствительности нужна более тяжелая обувь. Ноги плохо чувствуют движение соперника, когда на ноге есть обувь, а ноги хорошо чувствуют движение соперника при падении босиком во время забега.

Методические указания к способу блокировки.

В методе блокировки применяются методы силы как рук, так и обеих ног. В этом методе вы должны оторвать ногу противника от земли. Чтобы хорошо подготовиться к выполнению метода блокировки, необходимо обращать внимание на силу рук и ног. Для этого поднимите мешки с песком и выполните метод блокировки. Лучше всего поднимать тяжелые камни снизу вверх, выполнять упражнения по переносу стружки и тренироваться с противником, который тяжелее их собственного веса во время тренировки.

Метод блокировки выполняется с разными вариантами:

1. Правой ногой сделайте шаг к левой ноге и поднимите ее.
2. Шагать между правой ногой и стопой.
3. Подъем и блокирование обеих ног правой ногой. То же самое можно проделать и левой ногой.

Каждый боец может выполнить методику с вариантом, который ему подходит. Метод блокировки также можно выполнить, наступив на правую ногу и блокируя левую ногу, или наступив на левую ногу и заблокировав правую ногу.

Например, наступить между ног противника на правой ноге и толкнуть правую ногу противника левой ногой.

Движение стопы играет ключевую роль в методе блокировки. При выполнении метода блокировки следует применять метод с большей защитой ног. Во время выполнения упражнения нужно чаще повторять, чтобы стопа соперника перестала наступать на стопу. Таким образом, метод блокировки делится на тех, кто подготовил почву.

Методические указания к нажимному движению.

Прессование – тоже метод подтяжки, но делать это нужно быстро. Для выполнения любого метода необходимо выполнение специальных упражнений, поскольку выполнение упражнений по этому методу облегчает выполнение метода.

Для овладения нажимным движением рекомендуется повторить следующие упражнения:

Например, используя силу вышеупомянутого предмета, тащить вещи вниз: поднимать камни вверх, быстро бросать вниз обеими руками: поднимать простую мотыгу на более высокой скорости и бегать по земле.

Выполните упражнение по быстрому отсечению ноги противника от ковра и укладыванию ее на землю, отсечение ноги противника от ковра и удержанию ее длительного времени. Поднятие соперника между ног и повторение упражнения подтягивания несколько раз без отпускания руки, а также перепрыгивание через соперника через несколько минут при подъеме соперника могут выполнить метод лучше.

Освоив указанные выше физические и специальные упражнения, вы можете попробовать методику с противником.

Например, оторвать ногу противника от земли и перепрыгнуть через нее или пропустить ее между ног. Этот прием повторяется с партнером поочередно. Метод следует выполнять как можно скорее. Причина в том, что противник не должен уметь защищаться.

Методические указания по способу развязарота.

Метод разварота выглядит как блокирование.. Если внимательно присмотреться, стопа не работает при повороте. Помогает гибкость и сгибание поясницы. По-видимому, этот метод требует большого количества упражнений на силу и гибкость рук.

Упражнения можно выполнять вручную, с помощью резиновой лопши для выполнения упражнений на гибкость.

Например, вам нужно где-то разместить резинку для лопши и выполнять упражнения на тягу, поворачивая талию обеими руками влево или вправо. В положении стоя противник поднимается слева направо или справа налево. При подъеме ноги должны быть в одном положении и повернуты за талию. Необходимо поднять тяжелый груз и повернуть его вправо или влево. На ковре необходимо выполнять упражнения на гибкость с использованием упражнения мостика (мостика) и поясницы.

Конечно, после выполнения этих упражнений прием следует повторять с противником до конца.

Метод разворота тоже нужно делать быстро, иначе противник может перейти в защиту. Всегда держите пояс скрещенными руками и выполняйте метод, сжимая локоть соперника.

Методические указания по боковому способу.

В национальной поющей борьбе боковой прием — один из самых красивых и применяется только на вечеринках, свадьбах и представлениях.

Государственной борьбе — это не метод борьбы боком, однако нам нужно научиться этому методу. В этом методе нога противника выполняется без отрыва от земли. Боковой метод в основном выполняется путем скручивания поясницы и сильного вытягивания руками.

Чтобы подготовиться к этому методу, нужно обнять дерево, повернуться влево или вправо в пояснице и повторить упражнение подтягивания руками.

При повороте положите обе руки на заднюю сторону и потяните соперника вперед. По всей видимости, на полу важна сила рук, поэтому вам придется использовать вспомогательных упражнения, например, упражнения на перетягивание каната.

Стоя с противником во время тренировки, поверните поясницу и потяните. Чтобы хорошо выполнить метод, дважды повернитесь поясницей, притяните соперника к себе и в третий раз бросьте.

Во время упражнения он поворачивается в обе стороны и падает на пояс. Вам нужно знать, в какую сторону бросать во время забеге. Потому что лучше бросать в ту сторону, в которой бросок лучше освоен. Во время боя можно использовать прием боком, используя движение противника.

Методические указания по методу возврата левой руки.

Левша — это метод, который можно быстро сделать вручную. Чтобы подготовиться к этому способу, серьезное внимание уделяется скорости.

Чтобы подготовиться к способу левого поворота, необходимо быстро научиться выполнять упражнения по натягиванию пружин влево и вправо рукой.

Общее внимание следует обращать на движение кисти руки при выполнении метода левой рукой. Потому что метод легко применить при движении рукой.

Обратный метод может быть выполнен с несколькими вариантами. Например, с помощью стопы:

- а) шаг правой ногой между ног соперника;
- б) наступление левой ногой на правую ногу соперника;
- в) наступление правой ногой на левую ногу соперника.

Метод разворота также можно отменить, щелкнув. Потому что тряска неустойчива. Чтобы применить метод приседаний, вам нужно легко поднимать вес во время тренировки. То есть повторяется несколько раз с помощью руки, оттягивая ее в сторону с помощью рывка, отсекая ногу и снова отпуская. После этого это следует медленно повторить с противником тяжелого весом.

Выполнение метода левой рукой боком. Например, бросить противника вперед, удерживая ноги в том же положении, что и ноги. Для этого нужно многократно повторять упражнение во время выполнения упражнения.

Методические указания по способу возврата.

Метод возврата — самый красивый и трудоемкий прием в поющей борьбе. Потому что этот метод состоит из набора из нескольких методов. Для завершения приема нужно оторвать ногу сопер-

ника от земли, приподняв соперника силой за руку. Поэтому следует уделять внимание физическим упражнениям.

Необходимо вручную поднимать камни, выполнять различные упражнения, поднимать тяжелые мешки.

На ковре этот прием следует чаще повторять с соперником.

Для этого, когда правая нога соперника находится в переднем положении:

- а) протянув сложенную руку;
- б) наступление левой ноги на правую.
- в) поднять и перейти к правому плечу.
- г) толкать вперед.

Эти упражнения нужно повторять много раз. Прием также можно повторить, оставив ноги между ног противника. Также возможно выполнение обратного метода без ног. Для этого нужно переместить форму справа или слева от противника. Стопа не работает при самостоятельном повороте, поэтому нужно больше поворачивать. Будет сложно получить метод быстро и качественно. Поэтому во время тренировок необходимо «попотеть» с большим количеством противников.

Методические указания по пощоговому способу.

Шаговый метод выполняется броском без подъема соперника. Для того чтобы овладеть этим приемом, необходимо особое внимание уделить технике борьбы, скорости применения приема. Для этого нужно быстро делать беговые упражнения, занимаясь резиновой лашпой.

Натягивая резины под стопу, выполнение упражнений руками, на стибание. То есть на ковре полезно делать упражнения моста.

Когда перед правой ногой соперника:

- а) левая ступня ставится рядом с правой ногой соперника.
- б) поставьте правую ногу на спину, сожмите локоть правой руки и поверните вправо.
- в) перекидывается в правое плечо.

Присед входит между ног и выполняется только после многократного повторения поворота.

Причина в том, чтобы попытаться освоить правый поворот, сжимая локоть соперника левой рукой.

При использовании метода на левой ноге от локтя соперника, конечно, нужно сжимать, а не двигать правой рукой.

Если метод используется на правой ноге, конечно, идет правая рука. Причина в том, что при использовании метода на правой ноге противник может отжать руку от локтя, если правая рука не удерживается за пояс.

Метод также выполняется на правой ноге:

- а) правая ступня ставится рядом с левой внутренней ступней соперника;
- б) передать правую руку и повернуться, чтобы удерживать ремень;
- в) перекидывается в левое плечо.

Лучше сделать это как метод, чтобы лучше освоить ступенчатый метод. Вам нужно больше повторять прием на ковре с противником. Только тогда метод может быть освоен.

Методические указания по способу конвертации или реверота.

Метод конвертации выполняется двумя способами:

- 1) встряхиванием;
- 2) прижиманием.

Чтобы освоить оба метода, необходимо обращать внимание на гибкость и скорость тренировочного процесса. Для этого поработайте резиновой лашпой, ступнями, руками. При выполнении метода вращения толчков рукой не нужно подавать, потому что метод выполняется непрерывно. Поэтому при выполнении метода внимание уделяется скорости пола, необходимо выполнять упражнения путем встряхивания соперника во время тренировки и вращения соперника на несколько кругов. Вращение необходимо повторить несколько раз в присутствии соперника. Только тогда будет легче освоить вращение при встряхивании руками.

При вращении прижимным методом — сначала поднимается, потом вращается. Итак, рука ловится на доставке. Этот метод также следует применять быстро при выполнении приседаний, так как противник может пройти в защиту.

Каким бы способом борца ни хотел бросить соперника, чтобы упростить этот метод. Соперник должен вести борца в противоположном направлении. Стопа используется как для приседаний, так и для приседаний. То есть сделан шаг вперед.

Метод вращения также можно использовать, когда нога стоит при выполнении приседаний. Ходит по направлению вращения.

Методические указания по способу крепления.

В национальной полевой борьбе метод крепления – один из самых красивых и сложных в освоении.

Метод крепления осуществляется путем подвешивания стопы за кончик. Вот почему это тоже сложно. При освоении этого метода необходимо обращать внимание на скорость и гибкость. Упражнения следует повторять с резиновой лопшой ступнями и руками. Этот метод выполняется только рывком, а не с руками.

Во время тренировки прием следует повторять, так как противник легче по весу. Постепенно упражнение медленно повторяется с весом, равным весу противника, и, наконец, равным его собственному весу.

Трудно применить этот метод сразу, поэтому, если метод не работает, не выпадайте в психологическую депрессию.

Во время упражнения на правую стопу или кончик левой стопы накладывается резинка, а за пояс натягивают резиновую лопшу. Вы также можете выполнить упражнение, поворачивая резиновую лопшу рукой.

Чтобы овладеть методом подвешивания, необходимо уделять внимание гибкости, выполняя более нисходящие упражнения.

На короткие дистанции нужно быстро бегать, руками отбрасывать мячи в сторону.

Важно, чтобы детские и юношеские спортивные школы максимально удобно организовывали распорядок дня учеников, активно отдыхали и укрепляли здоровье, сохраняли и повышали трудоспособность, готовили в специальных школах физического воспитания зрелых учителей и тренеров, готовя их к труду и труду, работать по выбранной профессии, активно отдыхать и укреплять свое здоровье, сохранять и повышать свою трудоспособность. В специальных школах физической культуры, которые готовят к защите Родины, она является важным средством подготовки зрелых педагогов и тренеров.

Физическое воспитание студентов играет важную роль в их нравственном, волевом и эстетическом воспитании, а также в формировании и совершенствовании ряда практических навыков,

связанных с организационной работой, которые будут необходимы в их дальнейшей работе. Кроме того, период обучения в вузе также очень удобен для достижения высоких спортивных результатов в основных видах спорта. Поэтому в школьные годы в детско-юношеских спортивных школах учащиеся успешно совершенствуются по видам спорта, которые они выбирают с учетом индивидуальных интересов и способностей.

Большинство детско-юношеских спортивных школ специализируются более чем на 20 видах спорта. Однако в республиках Центральной Азии борьба больше специализируется на национальной борьбе. Также в детских и юношеских спортивных школах есть специальные секции для детей и подростков с ограниченными возможностями.

Занятия в этих отделениях проводятся в целях реабилитации и реабилитации молодежи. В них студенты получают профессиональную и практическую физическую подготовку на основе общепринятых стандартов и стандартов тестирования Альбомов.

Важную роль в подготовке спортсменов играет деятельность педагога-тренера, врача и студенческой команды.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите защитные действия против методов?
2. Какие существуют методы в полевой борьбе?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ГЛАВА V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Воспитание духовно-волевых качеств у спортсменов

План:

1. Волевые качества и целеустремленность.
2. Процесс воспитания духовно-волевых качеств.
3. Страницы истории профессиональной педагогики.

Ключевые слова: сила воли, целевые качества, духовно-волевые качества, духовная подготовка.

В структуре добровольной подготовки: можно выделить такие качества, как целеустремленность, настойчивость, отвага, смелость, самостоятельность и инициативность.

Волевые качества, целеустремленность объединяют всю структуру качества. Среди волевых качеств следует особо выделить сильное произвольное возбуждение мышечной деятельности. Исследования показывают, что кратковременные нагрузки предвдляют принципиально узкие требования к волевым качествам. Спортсмен должен понимать поставленные перед ним задачи, доверять тренеру, понимать, что без труда достичь высот в спорте невозможно, знать методы тренировок. Если поставленные задачи не выполнены, может возникнуть недоверие к спортсмену и причинить спортсмену вред. Включение этих трудностей в тренировочный процесс не только увеличивает физическую и умственную нагрузку на спортсмена, но и создает такие условия для спортсмена, которые требуют от спортсмена дополнительных волевых качеств, и эти качества начинают развиваться у спортсмена. Одним из постоянных факторов добровольных тренировок является обучение спортсмена таким образом, чтобы он понимал работу, которую он хочет выполнять. В этом случае:

- а) в общем режиме;
- б) уверенность в себе, самокоррекция, принуждение, умение контролировать эмоции;
- в) контроль над собой.

В процессе развития духовно-волевых качеств используются следующие методы: убеждение, принуждение, постоянный рели-

гиозный рост, соревнование. Структура физической подготовки спортсменов отличается от выбранного вида спорта количеством физических возможностей, заложенных в особенностях этого вида спорта, их ограниченностью и разнообразием. Специфика вида спорта или отдельных его разделов заполняет проблемы в требованиях к спортивной психологии. Одним из основных факторов психологической подготовки является умение прогнозировать направление будущих соревнований. Обрабатывать механизм прогнозирования который следует производить и порядок действий, которые характеризуются узким разнообразием условий, возникающих в ходе соревнований. Рефлекторное мышление в какой-то мере показывает внутреннюю паузу борьбы. Удержание соперника от лицезрения движений, дневных движений и ежедневных движений позволяет атлету вовремя совершить прыжок и выполнить противозащитный ход.

Одним из наиболее важных факторов при выборе наилучшего способа участия в соревнованиях является способность перемещать способы. Это способность называется адаптацией. Есть два типа адаптации:

- а) контролировать движение закрываемого объекта и по возможности останавливать его.

- б) предсказание движения объекта-рецептора в определенной точке

С точки зрения адаптивного внимания, существует четыре типа:

Первый тип – характеризуется большой концентрацией внутреннего внимания.

Второй тип – характеризуется большой концентрацией внешнего внимания, что означает, что спортсмены могут прийти к определенному решению через внешние факторы.

Третий тип – характеризуется накоплением внешнего напряжения в небольшом объеме, что помогает увидеть сразу несколько предметов или движений и быстро прийти к определенному решению.

Четвертый тип – характеризуется накоплением внутреннего напряжения в небольшом объеме.

Контрольные вопросы:

1. Что вы подразумеваете под волевыми качествами, качествами целеустремленности?
2. Опишите понятие объект-рецептор.
3. Объясните понятие адаптации.

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ГЛАВА VI. АРБИТРАЖНАЯ И ИНТЕРПРЕТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА

6.1. Критерии организации соревнований

- План:**
1. Международное признание национального вида полевой борьбы.
 2. Положение о конкурсе.
 3. Виды соревнований.

Ключевые слова: *саженицы надежды, гармонично развитое поколение, Универсиада, спортивные соревнования, регламент соревнований, вид соревнований, жюри, время соревнований, мандатная комиссия.*

Поясная борьба – национальный вид спорта в Узбекистане и более чем в 100 странах мира, история которого насчитывает более 5000 лет.

После обретения Узбекистаном независимости количество молодых людей, занимающихся поясной борьбой в нашей стране, превысило 50 тысяч человек. Поясная борьба представляет собой трехэтапную систему: «Умид нихолиари», «Баркамол авлод» и «Универсиада».

Проводятся чемпионаты мира, Азии, континента и чемпионаты по поясной борьбе. Сборная Узбекистана успешно участвовала в этих международных соревнованиях, завоевав множество золотых, серебряных и бронзовых медалей, а также заняв призовые места в командном зачете.

Наш спортсмен Я. Утабердиев завоевал золотую медаль в весовой категории до 81 кг на Первых Евразийских играх среди юношей и девушек 1992–1993 годов рождения, которые прошли 17–23 сентября 2007 года в городе Брест (Беларусь).

Поясная борьба также был включен в программу Азиатских игр в закрытых помещениях 2009 года во Вьетнаме.

Поясная борьба также включена в программу Всемирной Универсиады 2013 года в городе Казани (Россия).

Поскольку покаяная борьба является национальным видом спорта во многих странах мира, в настоящее время она развивается и набирает популярность.

В целях сохранения и дальнейшего развития покаяной борьбы, которая является национальным видом спорта, 23 декабря 2006 года была создана Международная федерация покаяной борьбы, официально зарегистрированная 19 сентября 2008 года Министерством Юстиции Республики Узбекистан.

Сегодня создаются очень благоприятные условия для признания нашего национального вида спорта – покаяной борьбы на международной арене. В частности, на чемпионате мира по покаяной борьбе в Ташкенте в 2009 году выступили спортсмены примерно из 64 стран – яркое тому подтверждение.

Правила конкурса разрабатываются и утверждаются организацией, проводящей конкурс.

Правила конкурса должны включать следующее:

1. Тип конкурса.
2. Цели и задачи конкурса.
3. Участвующие организации и команды, участники (спортивная классификация, возраст, пол, от какой команды).
4. Место и время проведения конкурса.
5. Порядок проведения конкурса.
6. Условия участия в конкурсе.
7. Организация, ответственная за соревнование.
8. Члены жюри.
9. Время соревнований.
10. Срок подачи заявок на участие в конкурсе.
11. Порядок врачебного наблюдения и соблюдения гигиены.
12. Документы, рекомендованные в мандатную комиссию.
13. Порядок апелляции и их рассмотрение.
14. Дата соревнований и время начала соревнований в каждой весовой категории.
15. Порядок награждения победителей и призеров конкурса.

Виды соревнований

1. Индивидуальное первенство.
2. Командное первенство.

3. Индивидуальные и командные первенства.
4. Открытый чемпионат ковров.
5. Абсолютное первенство.

1. **Индивидуальное первенство** проводится для определения места каждого борца в данном соревновании по результатам соревнований. По окончании соревнований будут определены победители и призеры в каждой весовой категории.

2. **Командное первенство** – определяется место каждой команды в командном первенстве.

3. **Индивидуальные и командные первенства** – определяется место каждого участника в личном и командном первенстве и соответственно, место каждой команды.

4. **В чемпионате открытого ковра** – каждый борец соревнуется, чтобы улучшить свою спортивную классификацию, титул и навыки.

5. **Абсолютное первенство** – любой борец, независимо от весовой категории (с разрешения Главного судьи), имеет право участвовать в абсолютном первенстве.

Контрольные вопросы:

1. Какие виды соревнований вы знаете?
2. Что отражено в правилах конкурса?
3. Что вы знаете о победителях чемпионатов?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

6.2. Члены жюри и обслуживающий персонал

План:

1. Положение судей и их обязанности
2. Чрезвычайные ситуации вне правил борьбы.

Ключевые слова: главный судья, генеральный секретарь, заместитель главного судьи, судья в коллегии, судьи на ковре, комедант, врач, судья.

№	Должность судей	Кол.во
1.	Главный судья	1 человек
2.	Главный секретарь	1 человек
3.	Секретари	2 человека
4.	Заместитель главного судьи	2 человека
5.	Объявляющий арбитр	2 человека
6.	Судья, который считает время	2 человека
7.	Рефери на доске	2 человека
8.	Рефери на ковре	18 человек
9.	Рефери завязывающий пояс	2 человека
10.	Компьютерный специалист	2 человека
11.	Переводчик	2 человека
12.	Комедант	1 человек
13.	Врач	2 человека
14.	Рабочие	4 человека
Всего		43 человек

Примечание: судьи, упомянутые выше, работают на двух коврах соревнований.

Перед каждым соревнованием принимающая страна должна представить в Федерацию список борцов, в зависимости от масштаба соревнования, и судьи, утвержденные федерацией, имеют право участвовать в этом соревновании.

Главный судья

Главный судья – лицо, ответственное за организацию и проведение соревнований в соответствии с правилами полевой борьбы. Инструкции судьи должны выполняться борцами, руководителями команд, тренерами, судьями и всеми участниками.

Обязанности главного судьи:

1. Проверять место проведения (стадион), оборудование и подготовку ковра.
2. В процессе жеребьевки сильные борцы делятся на две группы.
3. Распределяет судей по коврам.
4. Создает график соревнований.
5. Назначает судей для взвешивания борцов.
6. Назначает судей на каждое соревнование и контролирует их движения.
7. Перед началом конкурса провести заседание жюри.
8. Ежедневно во время соревнований, после соревнований, жюри вместе с тренерами, представителями команд рассматривает результаты и отчет сегоднешнего соревнования, устраняет имеющиеся недостатки в пределах своих полномочий.
9. Жюри может собираться в любое время при необходимости.
10. Оценивает готовность судей к соревнованиям и соревновательному процессу.
11. По окончании конкурса заполните письменный отчет об уровне его организации и проведения и отправьте его в соответствующую организацию.

Права главного судьи:

1. Если помещение для соревнований, оборудование и коври не подготовлены, соревнования могут быть запрещены и перенесены.
2. Соревнования могут быть приостановлены, если во время соревнований возникнет ситуация, не позволяющая провести их на высоком уровне.

3. Порядок или расписание конкурса могут быть изменены.
4. После уведомления жюри поясной борьбы может дисквалифицировать судью, который грубо нарушил или не выполнил правила соревнований по борьбе.

5. Борцы, не допущенные к участию в соревнованиях или нарушившие правила поясной борьбы, также могут быть дисквалифицированы с соревнований.

6. Любые представители группы и тренеры могут быть предупреждены или дисквалифицированы за грубость или нарушение правил борьбы.

Примечание: рефери не может отменить или изменить правила поясной борьбы.

Заместитель главного судьи

1. Главный судья выполняет свои обязанности в соответствии с полномочиями, предоставленными им с его разрешения, во время временного отсутствия на соревнованиях.

2. Объясняет результаты конкурса и тех, кто готовится к следующему конкурсу.

3. Наблюдает и заменяет рефери в центре, секретаря, контролера времени, рефери на доске.

Главный секретарь

1. Генеральный секретарь проверяет документы борцов при их прохождении через мандатную комиссию.

2. Генеральный секретарь ведет протоколы заседаний жюри, протоколы соревнований и соревнований, порядок поясной борьбы и другие документы.

3. Секретари делают записи на своих коврах.

4. Секретари записывают результаты соревнований и предупреждения в контрольный список.

5. Генеральный секретарь вместе с главным судьей несет ответственность за заполнение и подписание протокола соревнований.

Судьи на ковре

Рефери по середине

1. Перед началом соревнований гигиеническое состояние борцов на ковре проверяет соответствие формы для поясной борьбы

требованиям правил, и при несоответствии пояса требованиям правил борьбы, необходимо передаться (в пределах разрешенного времени).

2. Во время поясной борьбы следит за тем, как проходят соревнования и строго соблюдает правила борьбы во время соревнований.

3. Он также будет следить за оценками судей во время соревнований.

4. При оценке каждого метода, использованного борцом, он должен остановить схватку (командой «СТОП»), выставить соответствующую оценку и снова начать схватку как «БОРЬБА».

5. Для объявления предупреждений за нарушение во время соревнований, судья в середине должен остановить соревнования (командой «СТОП»), дать соответствующее предупреждение и снова начать соревнование как «БОРЬБА».

6. По уведомлению рефери, наблюдающего за временем, рефери в центре должен остановить соревнование, произнеся слово «ВРЕМЯ» о том, что назначенное время соревнования истекло и сделав жест рукой.

Боковые судьи

1. Судьи сбоку помогают рефери в центре, оценивая все движения борцов.

2. Судейство действий борцов основывается на мнении большинства из трех судей на ковре.

3. Боковые судьи сидят на скамейках с противоположных сторон, и при необходимости во время соревнования судья, находящийся сбоку, может наблюдать за соревнованием стоя.

4. Если одному или обоим борцам необходимо ненадолго покинуть ковер, их должен сопровождать один из боковых судей.

Судья, следящий за временем

1. Судья – хронометрист следит за тем, сколько времени борцы находятся на ковре после вызова на соревнование, и немедленно уведомляет рефери, если они опаздывают без причины.

2. Контролирует и подсчитывает каждую минуту соревнования во время. Если во время соревнования борцу оказывается медицинская помощь или соревнование останавливается по другим причинам, он должен уведомить об этом рефери, засчитав их все.

Судья на доске

1. Судья в центре показывает каждую оценку или предупреждение, объявленное на доске.
2. Отметки, изображенные на доске, должны оставаться на ковре до тех пор, пока один из борцов не объявит победителя.

Объявляющий арбитр

1. Объявляет повестку дня соревнований, в какой весовой категории, среди которых будут соревнования, какие борцы будут готовиться к соревнованиям.

Объявляющий рефери также информирует публику о каждом борце, который появился на ковре, и о рефери на ковре.

2. После объявления результатов конкурса объявляющим судьей решение судей является окончательным и пересмотру не подлежит.

3. Объявления, не связанные с соревнованиями и борьбой, должны быть сделаны только с разрешения главного судьи или его заместителя.

Комедант соревнований

1. Лицо, ответственное за подготовку спортзала, стадиона или поля, где будут проходить соревнования, борцовского ковра (татами), стола для судей, стульев, ржавчины (пыли) и другого оборудования.

2. Лицо, ответственное за мирное проведение соревнований.

3. Комедант соревнований действует по указанию главного судьи.

Врач соревнований

1. Перед началом соревнований борцы проверяют справку о состоянии здоровья, подписи и печати и, если есть какие-либо недостатки, не допускают этого борца к соревнованиям.

2. Борцы проверяют свой вес во время взвешивания.

3. Контролирует место проведения соревнований и чистоту борцовских ковров полевой борьбы и формы борцов.

4. Лечит травмы, полученные во время боя.

Чрезвычайные ситуации вне правил борьбы

Если возникает ситуация, не указанная в правилах борьбы, то рефери в середине консультируется с рефери на боковой линии. Если решение не будет принято, ситуацию следует разрешить после консультации с главным судьей и членами жюри.

Обязанность борцов

Борцы, участвующие в соревнованиях, должны соблюдать следующие:

1. Поклонитесь и поприветствуйте друг друга перед началом соревнований.
2. Строгое соблюдение правил полевой борьбы и правил соревнований.
3. Подчиняться инструкциям арбитра.
4. Уметь правильно вести себя во время соревнований.
5. По вызову судьи по борьбе, участвующего в соревновании, немедленно пройти в указанное место.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите обязанности главного судьи.
2. Каковы обязанности заместителя главного судьи и секретарей?
3. Каковы обязанности комеданта соревнований и врача?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

6.3. Правила соревнований по поясной борьбе

План:

1. Пресс-код рефери и борцов по борьбе на поясах.
2. Порядок оценки конкурса.
3. Оценка соревнований по борьбе на поясах, а также выражений и жестов, используемых на соревнованиях.

Ключевые слова: *пальто, футболка, пояс, борцовский коврик, возраст спортсменом, весовые категории спортсменов.*

1. Борцовский костюм.



№	Название	Цвет
1	Чапан	Синий, зеленый
2	Футболка	Белый (для девочек)
3	Штаны	Белый
4	Пояс	Красный
<i>Обувь можно носить с разрешения главного судьи.</i>		

2. Форма судьи по поясной борьбе.

№	Название	Цвет
1	Рубашка	Белый
2	Галстук	Черный
3	Костюм	Черный
4	Брюки	Черный
5	Носки	Черный
6	Летом не обязательно одевать костюм.	



3. Ковер для поясной борьбы.

Размеры ковра для борьбы 8×8 м; 10×10 м; 12×12 м.

4. Возрастные и весовые категории борцов на поясах.

№	Возраст спортсменов	Весы спортсменов
1	12–13 лет	Больше 27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 кг
2	14–15 лет	Больше 32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 кг
3	16–17 лет	Больше 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 кг
4	18–20 лет	Больше 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 кг
5	20–35 лет	Больше 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 кг
Почетные спортсмены		
1	35–45 лет	Больше 65, 75, 85, 95, 95 кг
2	46–55 лет	Больше 65, 75, 85, 95, 95 кг
3	56–65 лет	Больше 65, 75, 85, 95, 95 кг
4	Больше 65 лет	Больше 65, 75, 85, 95, 95 кг
Женщины и девушки		
1	12–13 лет	Больше 28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 кг
2	14–15 лет	Больше 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 кг
3	16–17 лет	Больше 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 кг
4	больше 18 лет	Больше 48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 кг

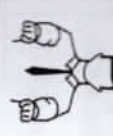
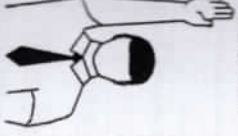
Объяснение: борец может участвовать в абсолютной весовой категории с разрешения рефери, независимо от весовой категории.

5. Оценка соревнований.

Борец в синем костюме	Борец в зеленом костюме	Оценка	Победитель
Халиль	-----	6-0	Борец в синем костюме
2 балла	-----	6-0	Борец в синем костюме
-----	наказание, наказание, наказание	6-0	Борец в синем костюме
2 балла	1 балл, 1 балл	1-0	Борец в синем костюме
1 балл	1 балл, наказание	2-0	Борец в синем костюме
Наказание, 1 балл	-----	3-0	Борец в синем костюме
2 балла, наказание, наказание	-----	1-0	Борец в синем костюме
-----	1 балл, наказание, наказание	3-0	Борец в синем костюме
1 балл	1 балл	звенеть	
Наказание	Наказание	звенеть	

Объяснение: (обруч – это круглый пояс между кулаками двух борцов.) Если очки обоих борцов равны и время соревнований истекло, борцы держатся за пояс с обручем и сражаются в течение одной минуты. Через минуту проигрывает борец, который первым падает на борцовский ковер.

6. Оценка соревнований по поясной борьбе, а также выражений и жестов, используемых на соревнованиях.

Жесты	Ишораларнинг мазмунин
 ПОКЛОН	До и после соревнований по судейской фразе «ПОКЛОН» борцы кладут правые руки на грудь и кланяются друг другу.
 УШЛА	Борец проводит правой рукой под левую руку соперника, а левую руку – над правой рукой соперника. Борец захватывает пояс, перемещая правую руку под левую руку соперника, а левую руку – поверх правой руки соперника.
 КУРАШ	Фраза «КУРАШ» используется для начала боя после того, как борцы схватили друг друга за пояс. В этот момент рефери начинает бой.
 ТУХТА	Фраза «СТОП» используется для остановки соревнования во время его проведения. По сигналу рефери борцы останавливаются поединком.
 ХАЛЮЛ	Знак «ХАЛЮЛ» означает чистую победу. – борец отрезает сопернику обе ноги и обеими руками касается земли; – если баллы различаются на шесть баллов; – противнику трижды ставится оценка «ШТРАФ»; – противник не появляется на ковре в течение трех минут без причины; – по мнению врача, соперник не достоин соревнований; – при использовании борцом приема противник намеренно выдергивает руку из-за пояса; – если противник отказывается соревноваться; – если соперник не подчиняется правилам борьбы, судье и грубо обращается с противником, судья ставит борцу оценку «ХАЛЮЛ».



БЕКOP
Знак «ОТМЕНА» произносится, когда действия борцов не оцениваются.
— борцы во время движения падают на ковер;
— все методы и действия, выполняемые после сигнала «СТОП»;
— любые приемы и действия, выполняемые вне ковра;
— когда три судьи на ковре дают три разные оценки, судья ставит оценку «ОТМЕНЕНО».



ЖАЗO
«Жазо» используется для предупреждения борца.
— борец сидит на спине;
— борец касается ковра коленом соперника;
— борцы не держатся за ремни в течение 15 секунд после сигнала «ловить»;
— борец кладет руку на плечо соперника для защиты (блока);
— борец держит на поясе одежду соперника;
— борец бьет ногой соперника по ноге сзади или сбоку;
— ставит ногу рядом с ногой соперника;
— когда борец поднимает своего соперника, его противник обхватывает ногой его ногу;
— борец не выходит в течение минуты после вызова на ковер;

— тренер борца кричит на судью или соперника во время соревнований, оскорбления и оскорбления;
— Если борец носит форму другого вида спорта вместо борцовской формы или носит грязную форму, судья дает борцу оценку «ШТРАФ».



BAKT
Когда наблюдатель объявляет об окончании соревнования, рефери в центре показывает знак «BAKT».



ЧАЛA
Знак «1 балл» — это оценка, присваиваемая методу, выполненному без каких-либо промежуточных или без отрыва ног соперника от ковра;
— борец отрезает ногу соперника от ковра и становится на оба колена;
— борец отрезает обе ноги от ковра и кладет их себе на спину;



ЕНБОШ
— борец касается земли двумя лопатками, не отрывая ногу соперника от ковра.
Если борец отрезает обе ноги от ковра и падает обеими руками на ковер, соперник:
— способу выступления борца, не отрывая ног соперника от ковра.
судья выставит оценку «1 балл».

Если борец сбивает своего соперника с земли обеими ногами;
Если борец несет своего соперника на спине и выполняет полный прием боком, рефери дает ему оценку «2 очка».

7. Время борьбы

№	Возраст спортсменов	Время борьбы
1	12–13 лет	3 минуты
2	14–15 лет	3 минуты
3	16–17 лет	3 минуты
4	18–20 лет	4 минуты
5	20–35 лет	5 минут
Почетные спортсмены		
1	35–45 лет	3 минуты
2	46–55 лет	3 минуты
3	56–65 лет	3 минуты
4	Старший 65 лет	3 минуты
1	35–45 лет	3 минуты
Женщины и девушки		
1	12–13 лет	3 минуты
2	14–15 лет	3 минуты
3	16–17 лет	3 минуты
4	Старший 18 лет	5 минут

Пояс борцов привязывается к груди кулаком и двумя пальцами.

Если борец дисквалифицирован в середине боя по какой-либо причине, его или ее накопленные результаты не будут приняты во внимание.

Тренеры и борцы могут направить судьям любые возражения во время соревнований. Главному судье соревнований в пись-

менной форме в течение пятнадцати минут после окончания соревнований.

Контрольные вопросы:

1. Что вы знаете о том, как одеваются борцы?
2. Что вы знаете о возрастных и весовых категориях борцов на поясах?
3. Практически продемонстрировать фразы и жесты, используемые на соревнованиях.

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ГЛАВА VII. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

7.1. Отборочные матчи сборной

План:

1. Критерии отбора спортсменов.
2. Предсоревновательный период.
3. Период конкурса.

Ключевые слова: отбор спортсменов, подсистема, критерии отбора, спортивно-технический результат, технические ошибки, чемпион, сборная команда.

Отбор спортсменов – важная часть (подсистема) подготовки высококвалифицированных спортсменов. Он будет двух видов: отбор кандидатов в сборную; отбор членов национальных сборных для участия в международных соревнованиях.

Основные критерии первого типа являются первыми и служат условием для подготовки кандидатов ко второму типу отбора. Это включает:

- динамика спортивно-технических результатов и их достижений за последние годы тренировок;
- здоровье борца с учетом его возраста, антропометрических показателей и специфики спорта;
- степень их усиления для устранения технических ошибок при выполнении важнейших этапов и элементов боевых приемов;
- уровень развития особых физических качеств, которые мало меняются за многие годы тренировок;
- способность функциональной системы организма выполнять определенные действия в борьбе;
- психическая устойчивость к специализированным тренировочным нагрузкам;
- целеустремленность.

Отличное изучение и практическое применение упомянутых выше социально-педагогических аспектов поясной борьбы в исследовательских процессах повысит научную и общетеоретическую подготовку студентов.

1. Соревнования исключительно важны для борцов. Невозможно представить спорт и воспитание спортсмена без участия в соревнованиях. Соревнования являются кульминацией тренировочного процесса, позволяя не только анализировать результаты тренировочного процесса в спорте, но и объективно оценивать его эффективность.

2. В системе физической культуры сформировалась устойчивая система спортивных соревнований. В зависимости от цели соревнования делится на следующие виды:

3. Чемпионат, в котором определяется чемпион

4. Отборочные соревнования, проводимые с целью демонстрации сильных спортсменов для правильного выбора национальной сборной.

5. Контрольные соревнования, организуемые на тренировочных сборах, целью которых является педагогический контроль спортивных достижений участников и состояния их активности.

6. Массовые соревнования, организованные с целью прохождения начального комплекса спортивной подготовки.

7. Показательные соревнования по популяризации различных видов индивидуальной борьбы.

По форме организации подразделяются следующие виды соревнований:

1. Соревнования закрытого типа, в которых участвует только определенная группа спортсменов возможные соревнования открытого типа, в которых может участвовать другая группа спортсменов

2. Товарищеские матчи – соревнования между командами, проводимые по взаимной договоренности.

Соревнования делятся на районные, городские, областные, республиканские и др. Этапы согласно условиям конкурса.

Для возрастных категорий действует следующая система соревнований:

I группа. Мальчики 8–10, 11–12 и 13–14 лет, занимающиеся в секциях и группах БОСМ.

II группа. Подростки 15–16, 17–18 лет, систематически обучающиеся в спортивных секциях спортивных школ.

III группа. Молодые люди 19–21 лет обучаются в спортив-

ных секциях СДЮШОР ВШСМ, в высших и средних специальных учебных заведениях в области спорта, обучаются в статусе мастера спорта.

IV группа. Старшие спортсмены.

Спортивные соревнования – необходимая часть тренировочного процесса, характер и продолжительность которой планируются заранее.

Предсоревновательный период. Проведение специальной подготовки с целью достижения высокого уровня тренированности и духовной подготовки обучаемых (индивидуальная подготовка технических, тактических, психологических средств к определенным соревнованиям). Этот фазовый цикл длится от 2 до 6 недель, в зависимости от следующего прибытия и важности (масштаба) соревнований.

Соревновательный период (соревновательный день) Здесь, в условиях прямого соревнования, реализуются физические, технико-тактические и духовные качества, достигается опыт соревнований и арбитража.

После соревновательный период. На этом этапе проводится анализ участия в прошлых соревнованиях, восстановления сил и поддержания физической формы.

Основным документом при планировании и проведении соревнований являются календарный план и решения по соревнованиям, которые заранее утверждаются и рассылаются на объекты. Календарный план соревнований может быть составлен на будущие и ежегодные соревнования.

Расписание соревнований должно быть стабильным и традиционным, пример расписания соревнований приведен в таблице 1.

Соревнования следует планировать таким образом, чтобы спортсмен, в зависимости от направления и уровня сложности, адаптировался к задачам, поставленным перед ним на подготовительном этапе многолетних видов спорта. Таким образом, соревнования на начальных этапах многолетних тренировок находятся только на подготовительном и контрольном этапах. Планируется. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним нет. Основная цель соревнований – проконтролировать эффективность данного этапа тренировок, набраться опыта в сорев-

новательном процессе, поднять эмоциональный настрой тренировочного процесса. Количество соревнований также будет увеличиваться по мере роста навыков спортсменов в течение многолетних тренировочных этапов. Соревновательная практика включает отборочные и крупные соревнования, которые имеют большое значение на этапе совершенствования в спорте.

Решения по соревнованиям. Основными документами при проведении этих соревнований являются условия и процедуры, основанные на регламенте. Каждая часть решения должна быть хорошо продумана и четко сформулирована. Решения по конкретному виду спорта принимаются в соответствии с расписанием и правилами соревнований и отправляются участникам за месяц до соревнований.

1) решения о соревнованиях состоят из следующих разделов: цели и задачи, место и время проведения соревнований; участники; управление и ведение процесса подготовки к конкурсу; программа конкурса и условия проведения; порядок определения победителя, награждения победителей индивидуальных и групповых первенств;

2) условия приема участников. Содержание разделов о решениях конкурса зависит от масштаба и типа конкурса. Определение победителей группового первенства проводится разными способами;

3) о минимальном количестве мест, занимаемых участниками конкурса;

4) по максимальному количеству баллов;

5) от суммы чистого выигрыша;

6) о минимальном весе борца в одной весовой категории.

Контрольные вопросы:

1. Сколько существует видов соревнований в зависимости от цели?
2. Сколько разделов в конкурсных решениях?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ГЛАВА VIII. РЕКОНСТРУКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

8.1. Методы лечения после интенсивных физических нагрузок

- План:
1. Методы лечения после интенсивных физических нагрузок
 2. Процессы восстановления
 3. Режимы питания и диетические добавки
 4. Психологическое выздоровление

Ключевые слова: организм, жизненная сила, интенсивные физические нагрузки, оздоровление, активное выздоровление, полное восстановление, массаж, термо- и холодомерания, режим питания и БАД, психологическое восстановление.

Кураш — одна из самых распространенных форм организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, благотворно влияющая на жизненную емкость организма и одновременно источник положительных качеств. По сравнению с другими видами, используемыми для аналогичных целей, борьба предъявляет большие требования к функциональным возможностям организма, а потому требует достаточно серьезных отношений.

После интенсивных физических нагрузок можно использовать различные процедуры. После тренировок и соревнований появляются первые признаки физических нагрузок, а методы восстановления часто откладываются. Возникающий разрыв влияет на физическую форму спортсмена и не позволяет ему продолжать тренировки. Примерно 50 процентов эффективности спортсменов связано с организацией процесса восстановления: если процессы восстановления плохо организованы, существует риск замедления процесса адаптации.

Процессы восстановления зависят от нескольких факторов, каждый из которых имеет определенную степень воздействия. Ключевыми факторами являются возраст, опыт, пол, окружающая среда, наличие источников энергии и психологический ста-

тус. У спортсменов старшего возраста на восстановление требуется больше времени, чем у спортсменов более молодого возраста. С другой стороны, более опытным спортсменам обычно приходится проводить больше времени, чем более молодым. Женщины выносливее мужчин, чем мужчины. Кроме того, важную роль играет нормальное питание клеток. В частности, белки, жиры и углеводы служат энергией для работающих мышечных клеток. Страх, конфликт или недостаток силы воли также могут негативно повлиять на полное выздоровление организма.

Процесс восстановления напрямую связан с нагрузкой, полученной от тренировки. В первой трети процесса извлечения составляет 70 процентов, а в следующих двух третях — 20 процентов и 10 процентов, соответственно. Период, необходимый для восстановления, зависит от энергосистемы.

Чтобы быть более эффективными, спортсмены должны использовать методы восстановления в конце каждой тренировки, особенно на этапах подготовки и соревнований. Восстановление осуществляется следующими способами.

Активное восстановление.

Легкая физическая активность, например, плавание в течение получаса или бег в течение 15 минут. Такие упражнения улучшают кровообращение и ускоряют процесс восстановления. Это занятие также можно выполнять в форме футбола, волейбола или любой другой легкой игры. Самое главное, чтобы движения в нем не были тяжелыми и трудными.

Полный отдых.

Полный отдых — уникальное требование для всех спортсменов. Чтобы работать по максимуму, спортсмены должны спать 10 часов в день, что требует короткого приема пищи в течение части этого периода. Спортсмены также должны соблюдать распорядок дня перед сном, и важно, чтобы они ложились спать не позднее 23:00. Также очень важно, чтобы ум спортсмена находился в спокойном состоянии перед сном.

Массаж.

Массаж — это метод лечения мягких тканей тела с лечебной целью. Наилучшие результаты при проведении лечебного массажа достигаются при привлечении сертифицированного специа-

листа. Влияние массажа на физиологию человека достигается за счет механического вмешательства, сенсорной стимуляции или их комбинации.

Механическое воздействие массажа снимает мышечную усталость и уменьшает чрезмерный отек мышечной ткани. В результате массажа достигается максимально эффективный результат по устранению некоторых видов воспалений. Кроме того, массаж помогает бороться с скоплением миофасциальных волокон. Механическое давление и сокращение тканей помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Сжатие расслабленных мышц увеличивает давление в кровеносных сосудах, что обеспечивает открытие капилляров и увеличивает кровоток в зоне массажа. Хотя в нормальное время открыто около 4 процентов капилляров, во время массажа это число может быть увеличено до 35 процентов. В результате кровоток в мышцах увеличивается, что обеспечивает хороший обмен веществ между капиллярными и тканевыми клетками.

Массаж может постепенно усиливать эмоциональный поток в центральной нервной системе и уменьшать боль и болевую чувствительность. Для этого нужно аккуратно помассировать болезненный участок. Легкое воздействие на кожу приводит к временному расширению митрации капилляров. Массаж оказывает только местное влияние на обмен веществ, что в первую очередь связано с усилением кровообращения в зоне массажа. Скорость разложения продуктов распада и их абсорбции сердечно-сосудистой системой может увеличиваться в два с половиной раза по сравнению с состоянием покоя.

Массаж также помогает снять мышечные спазмы. Он имеет мягкий эффект с принудительным сокращением мышц, наблюдаемым при мышечных спазмах, обеспечивая расслабление за счет рефлекторных механизмов. В области мышечных спазмов в первую очередь необходимо осторожно двигаться в направлении, параллельном мышечному волокну.

Массаж кожи следует проводить за день до интенсивной тренировки или за два-три дня до начала соревнований.

Тепловая и холодная терапия.

В жаркую погоду в паровой бане можно использовать термотерапию как оздоровительное средство. С помощью первоначаль-

ного прогрева кожа благотворно влияет не только на ткани, но и на мышцы. Продолжительное парение в сауне (не менее 20 минут) помогает улучшить кровообращение вокруг мышц под воздействием тепла. Одним из недостатков этого метода является то, что мышечная ткань вызывает перегрев кожи до того, как она получит необходимое количество тепла.

Спортсменам для восстановления полезно согревать поверхность тела, а не глубокие мышечные ткани.

Холодная терапия также имеет значительный положительный физиологический эффект на выздоровление. Такая процедура включает в себя ледяные ванны на 5-10 минут, пакеты со льдом или холодной тканью на 10-15 минут. При травмах растянутых мышц трение льдом предотвращает отек.

Режимы питания и пищевые добавки.

В идеале спортсмены должны поддерживать ежедневный энергетический баланс, то есть ежедневное потребление энергии спортсменом примерно равно количеству потребляемой пищи. Спортсмены легко могут оценить правильность диеты, посчитав количество калорий. Спортсмену необходимо потреблять достаточно калорий, чтобы набрать вес на мышцы во время тренировок.

Помимо естественной потребности в белке (особенно в белке животного происхождения), организму нужны еще и углеводы. Таким образом, с точки зрения потребления энергии и реабилитации спортсмены должны уделять максимум внимания диете.

Однако даже при сбалансированной и адекватной диете спортсмены должны продолжать употреблять витаминные и минеральные добавки. Спортсменам не все витамины, кроме витамина А. Добавки следует добавлять в меню спортсмена вместе с другими нутриентами во время подготовки к соревнованиям.

При планировании дополнительного питания тренеры и спортсмены должны учитывать каждый тренировочный период годового плана и знать норму дополнительного питания.

Например, если на промежуточной стадии необходимо принимать большое количество витаминов (особенно витаминов В₆, В₁₂ и С и некоторых минералов), потребность в физических упражнениях снижается в периоды уменьшения и уменьшения объ-

ема. Планирование приема витаминов и минеральных добавок определяется физическим состоянием спортсмена.

Спортсменам рекомендуется разделить дневное потребление пищи как минимум на четыре части – 20–25 процентов дневного рациона за завтраком, 15–20 процентов за вторым завтраком, 30–35 процентов за обедом и 20–25 процентов за ужином. Перерыв между приемами пищи не должен превышать четырех часов, завтраком и ужином – не более двенадцати часов.

Спортсмену не следует есть перед тренировкой, так как полный желудок поднимает диафрагму и затрудняется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортсменам также не следует употреблять пищу сразу после тренировки, так как за это время выделяется небольшое количество желудочного сока. Вместо этого спортсмены должны употреблять только жидкости, содержащие углеводные, белковые и аминокислотные добавки после тренировки. Здоровую пищу можно принимать через 30–60 минут после тренировки.

Психологическое восстановление.

Психологическое восстановление также включает такие компоненты, как мотивация и сила воли, на которые может повлиять стресс от физических и физиологических нагрузок. Скорость реакции организма на внутреннее и внешнее воздействия оказывает значительное влияние на спортивные результаты спортсмена. Чем больше внимания уделяют спортсмену тренеры, тем лучше откликнется на различные упражнения, тем положительнее их влияние на восстановление после различных травм и переутомления организма. Поэтому скорость восстановления спортсмена практически всегда зависит от повседневного образа жизни и психологической обстановки. Процесс восстановления напрямую связан с отношениями, установленными родственниками спортсмена, братом или сестрой, родителем, командой или тренером. Спортсменам, испытывающим серьезные эмоциональные проблемы, следует проконсультироваться с психиатром.

Если мозг спортсмена расслаблен, все другие части тела падают в подобное состояние. Возможно, лучше применить эту технику перед вечерним отдыхом. Например, принятие теплой

ванны или душа перед сном способствует более психологическому восстановлению.

Контрольные вопросы:

1. В каких случаях возникают интенсивные физические нагрузки?
2. Каков активный процесс восстановления?
3. Что вы знаете о процессе восстановления с помощью массажа?
4. Опишите процессы психологического восстановления.

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.
2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

8.2. Медицинский осмотр

План:

1. Основные задачи спортивной медицины
2. Порядок организации и проведения врачебного наблюдения
3. Осмотр врача спортивной медицины

Ключевые слова: спортивная медицина, практика клинической медицины, биомедицина, травмы и заболевания, врачебное наблюдение в спорте, травматология.

Основными задачами спортивной медицины являются:

- изучить генетические и фенотипические возможности индивида, определить их пригодность к занятиям спортом и биологические особенности.
- давать рекомендации по занятиям спортом на основе большого количества информации по оценке состояния здоровья и человека.

• изучить динамику уровня подготовки спортсменов с использованием практики клинической медицины, средств и методов, разработанных на основе традиционной народной медицины, в том числе специфических комплексов коррекции;

• обеспечение физического роста спортсмена с помощью специального физиологического комплекса (педагогического, биомедицинского, психологического);

• профилактика и лечение травм и заболеваний, полученных спортсменами во время занятий;

• реабилитация спортсменов после травм и болезней.

• оказывать экстренную помощь спортсменам с травмами и в чрезвычайных ситуациях.

• контроль за соблюдением спортсменами гигиенических требований, помощь в профилактике и лечении заболеваний.

Контролировать употребление наркотиков в спорте.

• компоненты спортивной медицины;

• врачебное наблюдение в спорте;

• функциональный контроль в спорте;

• функциональная реабилитация спортсменов и повышение спортивной результативности;

• лечение соматических заболеваний спортсменов;

• спортивная травматология;

• медицинская реабилитация спортсменов;

• скорая медицинская помощь при занятиях спортом;

• спортивная гигиена;

• исследования в области спортивной медицины;

Основные направления научных исследований в спортивной медицине:

• спортивная кардиология;

• функциональная диагностика;

• диагностика и лечение заболеваний спортсменов;

• выявление и коррекция иммунного статуса спортсменов;

• диагностика и лечение травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов;

• восстановление спортсменов после болезней и травм;

• восстановление спортсменов после тренировок и нагрузок;

• повышение физической подготовки спортсменов.

Порядок организации и проведения медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом:

1. Углубленное медицинское обследование спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом, проводится в соответствии с многолетней подготовкой спортсменов.

2. Прием в группы начального образования в целях сохранения спортивного здоровья (1 этап) осуществляется на основании заключения врача спортивной медицины после медицинского осмотра в спортивной клинике, где:

Медицинский осмотр:

— педиатр, терапевт;

— специалисты: травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, офтальмолог, стоматолог, кардиолог, акушер-гинеколог и другие медицинские специалисты по показаниям.

Антропометрия:

— изучение электрофизиологических показателей сердца на ЭКГ, в том числе при наличии показаний при стрессе;

— ЭКО-кардиографические исследования;

— рентгенологические исследования грудной клетки (старше 15 лет или по медицинским показаниям);

— клинические анализы крови и мочи.

Дополнительные диагностические и лабораторные исследования проводятся при наличии медицинских показаний.

По результатам медицинского осмотра педиатром (терапевтом, терапевтом) поликлиники медицинское заключение включается в медицинскую карту и включается в медицинскую справку пациента, в том числе:

— оценка здоровья;

— заключение о физическом развитии;

— рекомендации по лечебно-профилактическим мероприятиям.

Информация предоставляется врачом спортивной медицины после медицинского осмотра для вынесения заключения о допуске к занятиям спортом.

Осмотр врача спортивной медицины основан на:

— заключения кардиолога, педиатра, травматолога-ортопеда, хирурга, стоматолога, невролога, отоларинголога, офтальмолога;

– электрофизиологическое обследование (по областям медицины) с физической нагрузкой, тестирование, в том числе кардио-ЭКГ-индекс;

– ЭКО – кардиографическое исследование при наличии показаний;

– рентген грудной клетки (для спортсменов старше 15 лет или по показаниям);

– клинические исследования крови и мочи;

Кроме того, могут быть выполнены следующие проверки:

– исследование дыхательной функции;

– консультативный осмотр врача физиотерапевта;

– осмотр кардиолога, диетолога, эндокринолога, акушера-гинеколога, уролога, дерматолога, др. врачей (по медицинским показаниям);

– может быть выполнено электрокардиографическое исследование, включая стресс-тест, обнаружение томографии сердечного ритма (кардиоинтервалографии);

– определить эффективность упражнений с помощью теста на велосипеде или беговой дорожке;

– общий анализ крови, лабораторные исследования;

– ультразвуковое исследование органов;

– изучить психофизическое состояние.

Контрольные вопросы:

1. Каковы основные задачи спортивной медицины?

2. Каков порядок организации и проведения медицинских осмотров?

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. – Т.: «Узбекистан», 1998. – 48 с.

2. Национальная программа обучения Республики Узбекистан. – Т.: «Шарк», 1997. – 31 с.

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ

№	Тестовые задания	Правильный ответ	Альтернативный ответ	Альтернативный ответ	Альтернативный ответ
	Что означает понятие матриархат?	материнство	патриархат	Спортивные игры	Название локальной игры
	Каков спрос на третий вид эпической борьбы в девятом веке?	девушка выбрала победителя поединка из соперничающих за жениха парней	Женщины боролись за престол	Мужчины боролись за престол	Победителю разрешается жениться
	В какие дни Навруза проводились соревнования по борьбе в IX–X вв.	В первые три дня праздника	В первые дни праздника	На второй день праздника	На третий день праздника
	Укажите источник, что в Ферганской области проводились регулярные поединки по борьбе.	Китайский манускрипт Тан-шу	Японская рукопись – Тан-шу.	Алпамыш	Горугли
	Определите источник, описывающий борьбу между Амиром Темуrom и Килич Арсланом	Темурнома	Алпамыш	Горугли	Рустам
	Кому принадлежит произведение «Холоти Пахлавон Мухаммад манокби»?	Алишер Навоий	Амир Темур	Фарабий	Ибн Сино

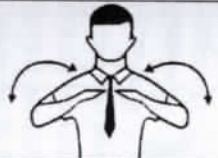
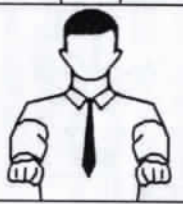
Как называется организационно-методическая система, в которую входит процесс воспитания и тренировки спортсмена?	Школа борьбы	Достижения спорта	Высокий уровень успеха	Занятия спорта
Какое понятие отражает весь набор возможностей организма спортсмена по проявлению максимального потенциала в процессе соревновательной деятельности?	Подготовка	Занятия	Специальная помолвка	Вид спорта
Как называется выполнение технических действий бойцов, применяемых для достижения победы, атаки, самообороны, встречным методом в соответствии с правилами соревнований?	Техника борьбы	Правила борьбы	Элементы борьбы	Система упражнений
Каков наиболее эффективный способ выполнения действия?	техника	тактика	вид	вид
Какие технические приемы достигаются борцом, одерживая чистую победу или преодолевая соперника, сбивая его с ног?	Метод	Стиль	тактика	техника

Что вы понимаете под рациональным использованием технико-тактических действий?	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка	Стильная подготовка	Физическая подготовка
Найдите имя ученого, который использовал упражнения в лечебных целях.	Ибн Сино	Фарабий	Алишер Навоий	Амир Темур
Где были созданы первые самые популярные методики физического воспитания?	В Древней Греции	В Египте	В Европе	В Америке
Кто является одним из основоположников биомеханики движения человека?	Леонардо до Винчи	И.Г.Гестолочи	П.Ф.Лестгафт	Ибн Сино
Какая часть общего развивающего упражнения включена?	Подготовительная часть урока	Основная часть урока	Заключительная часть урока	Независимое обучение
Структура изучения приемов борьбы состоит из нескольких этапов.	3	2	4	5
Какая система упражнений включает ходьбу и бег по прямой?	Общие подготовительные упражнения	Базовые упражнения	Развивающие упражнения	Упражнения на улучшение
Что за упражнение по перепрыгиванию пока партнер, наклоняясь и вылезает из-под ног?	Работа в паре	Общие подготовительные упражнения	Базовые упражнения	Развивающие упражнения

Какая система упражнений включает подкладку, ходьбу, легкий бег, дыхание через рот, выдох через нос и легкое размахивание руками стоя?	Заключительные упражнения	Работа в паре	Общие подготовительные упражнения	Главные задания
Основа спортивного мастерства – это ...	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Стильная подготовка
В каком возрасте у мальчиков-подростков легко развиваются скорость и гибкость?	10–15	9–10	15–16	11–12
Какие упражнения называются вращениями, приседаниями	акробатические упражнения	Технические задания	Физические занятия	Специальные упражнения
Каков наивысший уровень долгосрочной активности при интенсивности, активирующей все группы мышц?	Общая долговечность	Общесфизическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения
Нарушение равновесия, сжимая, вытягивая или толкая противника обеими руками, стоя на месте?	Движение качание	Движение прижимание	Нажмите действие	Как встать на колени
Приблизить руку, держащую правый пояс, к руке, держащей левый пояс, в результате тряски противника под левой рукой?	Движение прижимание	Движение качание	Как встать на колени	Нажмите действие

Толкает противника через плечо, толкая его ногами, руками и плечами?	Нажмите действие	Движение качание	Движение прижимание	Как встать на колени
Подъем соперника ступнями и коленями в результате удара	Как встать на колени	Нажмите действие	Движение качание	Движение прижимание
Удар ногой по ноге снаружи или изнутри после поднятия соперника?	Метод блокировки	Как встать на колени	Метод печати	Метод поворота
Удар о землю рывком плечом после поднятия соперника?	Кнопка нажатия	Метод блокировки	Как встать на колени	Метод поворота
Поворот на левое или правое плечо без использования левой ноги при подъеме соперника?	Метод поворота	Кнопка нажатия	Метод блокировки	Как встать на колени
Сжимая соперника и отводя обе ноги в сторону и кладя их на пояс?	Боковой метод	Метод поворота	Метод печати	Метод блокировки
В результате удара ногу соперника отрывают от земли и пропускают полукруг?	Способ возврата	Боковой метод	Метод поворота	Метод печати
В результате рывков или отжимов, поднятия соперника в сторону и бросания его в обратную сторону?	Левый метод возврата	Боковой метод	Метод поворота	Метод нажатия

Бросать соперника ногой или рукой, шагая при помощи взмаха или кулака?	Шаговый метод	Левый метод возврата	Боковой метод	Метод поворота
Бросок соперника вперед в виде одного или нескольких кругов в результате рывка или удара кулаком?	Метод конвертации	Шаговый метод	Левый метод возврата	Боковой метод
В результате тряски соперника, бросания его с большого расстояния, не ставя ногу на колени?	Метод крепления	Метод конвертации	Шаговый метод	Левый метод возврата
Пока пытаюсь использовать метод. Вдруг другим методом?	Метод отвлечения	Метод крепления	Метод конвертации	Шаговый метод
Сколько выполняется различных качелей?	2	3	4	6
Сколько существует разных типов гонок?	5	4	2	7
Какой судья отвечает за проверку места проведения соревнований (спортзала или стадиона), оборудования и ковров?	Главный судья	Заменитель главного судья	Объявление арбитра	Объявление арбитра
Какой судья отвечает за объявление результатов соревнований и кто готовится к следующим соревнованиям?	Арбитр объявления	Главный судья	Арбитр времени	Судья, который считает время

Каковы размеры ковра для борьбы на поясах?	8×8 м; 10×10 м; 12×12 м	9×9 м; 10×10 м; 12×12 м	8×8 м; 9×9 м; 10×10 м	8×8 м; 9×9 м; 12×12 м
	поклон	держи	борьба	стоп
	держи	поклон	борьба	стоп
	борьба	держи	поклон	стоп
	стоп	борьба	держи	поклон

ГЛОССАРИЙ

Минутный объем сердца – это количество поступление крови, которое сердце бьется за минуту. Это одинаково для правого и левого желудочка, в среднем 4–6 л/мин для мужчин и 3–5 л/мин для женщин в состоянии покоя.

Нагрузка – это нагрузка определенной величины воздействия на тело спортсмена во время выполнения упражнения.

Непрерывная система – игровая система баскетбольного матча. Атакующая команда, имеющая численное преимущество на одной стороне поля, использует комбинацию на другой стороне поля, в которой игроки меняются местами, чтобы занять исходную позицию для продолжения атаки.

Низкий старт – в забеге на 400 метров спортсмен начинает бег, опираясь руками и одним коленом о землю.

Обучение плаванию – обучение плаванию включает в себя базовое обучение и методы спортивной тренировки. Оба они считаются целым процессом.

Общая выносливость – общая выносливость – это высокий уровень способности выполнять длительные действия с интенсивностью, которая активизирует все группы мышц.

Общая емкость легких – это объем воздуха в легких после максимального дыхания.

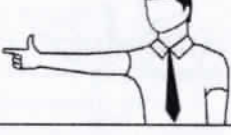
Общая физическая подготовка – это отличная физическая подготовка. В то же время спортсмен развивает всестороннее здоровье с помощью различных видов упражнений.

Специальная физическая подготовка – это подготовка спортсмена к специально подобранному виду спорта.

Общеразвивающие упражнения – это движения или комбинации движений, выполняемые разными частями тела. Их основная задача – развитие физических качеств, правильное формирование осанки и формирование моторики обучаемых.

Объем нагрузки – объем нагрузки означает, как долго делаются определенные упражнения, а также общий объем физической работы, выполненной за определенный период времени.

Одиночный блок – барьер для одного человека против игрока, атакующего ударом в волейболе. Отдача мяча игроком, продолжавшая лунку руками.

	Халол	стоп	борьба	держи
	чала	Халол	стоп	борьба
	1 балл	чала	Халол	стоп
	время	1 балл	чала	Халол
	2 балла	1 балл	чала	Халол

Осанка или фигура — это человек, который со свободной осанкой. Высота означает пропорции и эластичность частей тела.

Офсайд — в некоторых видах спорта, например в футболе, игрок может нарушить правила и забить гол.

Перетренированность — это событие, характеризующееся снижением работоспособности спортсмена и ухудшением нервного и физического состояния, когда во время тренировки неправильно используются законы физической культуры и спорта.

Введение мяча в игру — подятие мяча, пас, удар ногой, начало игры / в основном используется в волейболе, теннисе, настольном теннисе.

Предстартовое состояние — это особое эмоциональное состояние, которое возникает у спортсменов перед соревнованиями. Его симптомами можно наблюдать за несколько дней до забега, но они становятся очевидными еще до начала забега. Реакции, протекающие в предстартовом состоянии, имеют механизм условного рефлектора. Это связано с изменением функционального состояния коры головного мозга под воздействием внешних и внутренних факторов, дающих информацию о предстоящей гонке.

Прессинг — это система защиты, используемая в баскетболе. Выполняйте тематические оборонительные движения на максимально близком расстоянии, чтобы заставить нападающих совершать поспешные движения, приводящие к ошибке, разрывая мяч. **Метод** — искусство движения, используемое в спорте для победы над соперником.

Дополнительный шаг (в баскетболе). При передаче мяча на землю игрок должен сломать опорную ногу, удерживая мяч в руке, а игрок, получивший мяч во время движения, не может пройти более двух шагов с мячом в руке.

Спортивная психология — в каждом виде спорта и в подобных группах изучаются основы повышения квалификации спортсмена с учетом личных качеств спортсмена, изучение психических проблем.

Психологический тренинг — это педагогический процесс, направленный на формирование и развитие психических процессов и качеств личности, связанных с определенным видом спорта.

Стиль — в спорте борьба проявляется как структурная единица и система методов. У каждого великого спортсмена есть своя система стилей.

Частота дыхания — количество вдохов в минуту. Взрослые дышат 14–18 раз в минуту. Упражнения ускоряют дыхание во время занятий спортом и могут быть 40–50 раз в минуту и даже больше.

Частота пульса — у здорового взрослого человека сердце бьется со скоростью 60–80 ударов в минуту в покое. Количество ударов сердца зависит от возраста, пола, физической формы и других факторов. Число ударов сердца в минуту у женщин в 6–10 раз выше, чем у мужчин, в 100–140 раз у детей до года, в 90 раз у детей до 10 лет, в 150–200 раз и более под воздействием физической нагрузки. Пульс колеблется днем и ночью. Например, ночью уменьшается количество ударов сердца.

Художественная гимнастика — один из видов гимнастики, которым занимаются только женщины. Он состоит из множества упражнений, выполняемых с разными предметами и без них.

Фристайл — это вид горнолыжного спорта. На лыжах с трамплина выполняются различные простые и сложные акробатические упражнения.

Физическая подготовка — это высокий уровень развития физических качеств и способностей человека, который является одной из основных частей его гармоничного развития.

Физическое развитие — это изменение внешнего вида и функционалирования человеческого тела в результате физических тренировок.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на улучшение морфологических и функциональных аспектов человеческого тела, формирование и совершенствование основных двигательных навыков, мастерства и связанных с ними знаний, важных для его жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методология физического воспитания. «ITA PRESS», 2015.
2. Теория и методика поясной борьбы. 2015.
3. Туркестанская поясная борьба. – Т.: «Ўқитувчи», 1998.
4. Теория и методика борьбы самбо. – Т.: «Танадун», 2016г.
5. Теория и методика видов борьбы. – Т.: «Иқтисод ва молия», 2015.
6. Журнал «Истории Турана». №3, 2003.
7. Журнал «Истории Турана». №3, 2002.
8. Техника спортивной борьбы. Ф.А. Керимов. – Т., 2005.
9. Теоретические основы спортивной тренировки. Р.С. Саломов – Т., 2005.
10. Узбекская национальная борьба. Р.А. Тоймуродов. – Т.: «Ибн Сино», 1990.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
---------------	---

І ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЯСНОЙ БОРЬБЫ

1.1. Теоретическая подготовка.....	7
1.2. Критерии отбора детей для поясной борьбы.....	16
1.3. Техника поясной борьбы.....	20

ГЛАВА II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Задачи физического воспитания студентов.....	28
2.2. Методические подходы к урокам борьбы.....	32

ГЛАВА III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая и специальная физическая подготовка.....	38
3.3. Развивать компактность.....	43

ГЛАВА IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Вопросы общей физической и специальной подготовки для изучения и совершенствования техники и тактики тренировок.....	47
4.2. Планирование учебного процесса.....	51
4.3. Физическое развитие и формирование высокой работоспособности.....	54
4.4. Техничко-тактические основы борьбы на поясах.....	57
4.5. Защита от методов.....	90
4.6. Методы против методов.....	98

ГЛАВА V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Воспитание духовно-волевых качеств у спортсменов.....	116
--	-----

ГЛАВА VI. АРБИТРАЖНАЯ И ИНТЕРПРЕТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА

6.1. Критерии организации соревнований.....	119
6.2. Члены жюри и обслуживающий персонал.....	122
6.3. Правила соревнований по поясной борьбе.....	128

ГЛАВА VII. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	
7.1. Отборочные матчи сборной.....	135

ГЛАВА VIII. РЕКОНСТРУКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

8.1. Методы лечения после интенсивных.....	140
физических нагрузок.....	140
8.2. Медицинский осмотр.....	145

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ	157
-------------------------------	------------

ГЛОССАРИЙ	157
------------------------	------------

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУР	157
--	------------

А.М. Мирзаев, А.М. Ахатов

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ

Редактор: Х. Тахиров
Художественный редактор: Т. Рахматуллаев
Компьютерная верстка: А. Мухаммадиев

Лицензия издательства № 2244. 25.08.2020.
Разрешение на печать 03.02.2023.
Формат 60x84 1/16. Печать офсетная.
«Times New Roman» гарнитура. Уч. изд. л. 32,5. Тираж
100. Заказ № 12.

Отпечатано в типографии «YANGI CHIRCHIQ
BOOK». Адрес: о. Ташкент, г. Чирчик, ул. А.Темур.

ISBN 978-9943-9168-5-2



9 789943 916852