

## Педагогические науки

УДК 796

### **ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ВИДЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ И МЕТОДИКА ЕЁ ОБУЧЕНИЯ» С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*К.П. Арслонов, Р.С. Шукуров, Х.Н. Хакимов. Бухарский государственный университет (Бухара, Узбекистан) e-mail:*

**Резюме.** В статье описана методика обучения студентов по предмету «Виды национальной борьбы и методика её обучения». Дано описание одного из инновационных методов, подробно расписаны этапы обучения, в частности, национальной борьбе «кураш».

*Ключевые слова:* методика обучения, этапы обучения, инновационные методы, студенты, национальная борьба.

В обучении предмета «Виды национальной борьбы и методика ее обучения» решающим моментом является не только предоставление студентам теоретической информации, но и проведение практических занятий с использованием инновационных технологий. Так как практические занятия, во-первых, помогают закреплению научных теоретических навыков и знаний; во-вторых, знания, полученные на основе инновационных технологий способствуют активности, свободному мышлению и самостоятельности студентов. В связи с этим, инновационные технологии, направленные на повышение интереса студентов к предмету, развитие социально-политической активности и независимости, и повышение критического мышления имеют важное педагогическое значение.

Практические занятия, проведенные на основе инновационных технологий не только дают глубокие и прочные знания, но также направляют студентов на дополнение занятий с помощью других источников и использование их в качестве практических навыков. Также они способствуют увеличению предметов и результатов знаний по предмету, развивают способность проявлять инициативу. А это очень важно для будущего борца, тренера и учителя физической культуры.

Как известно, в современной теории педагогики существует очень много видов инновационных технологий. И один из них – это метод 3/Х3/У (знаю/хочу узнать/узнал). Данный метод позволяет студентам восстановить в памяти предметные знания по теоретической информации, обобщать эти знания и оценивать свои навыки (знания).

По научно-педагогическим данным, учитель может использовать этот метод с группами студентов или индивидуально.

Во время групповой работы, студенты делятся на несколько групп, выполняют рекомендуемое учителем задание в группе, анализируют его и с помощью старосты группы оглашают свой ответ. У. Толипов и М. Усмонбоева организовать групповую деятельность советуют следующим образом:

1) Каждая группа выполняет данное учителем задание по общей схеме и в конце занятия обобщаются отношения групп по разделам проекта;

2) Группы выполняют отличенные учителем задания по отдельным разделам общей схемы.

Теперь покажем проект проведения темы «Общеразвивающие и специальные упражнения» по предмету «Виды национальной борьбы кураш» и методика его преподавания» по методу 3/Х3/У.

#### Схема 3/Х3/У

Знаю	Хочу знать	Узнал
------	------------	-------

Как известно, в процессе изучения данной темы следует выполнять следующие задачи:

1. Отметить индивидуальные способности физической подготовки борца в национальной борьбе;

2. Изучать методы и способы общей специальной подготовки борца;

3. Изучать понятия общеразвивающих упражнений, таких как – сила, ловкость, скорость, гибкость и эластичность, и их применение;

4. Получить информацию об упражнениях, выполняемых с помощью палочек и препятствий и умения их выполнять;

5. Обучить борцов упражнениям, развивающим физические качества.

В целях выполнения этих задач, упражнения распределяются между студентами, а студенты делятся на маленькие группы. В первую очередь заполняется столбец «знаю» в таблице по теме. Например, студенты высказывают всё, что знают по теме, используя такие способы

как «умственное нападение» и «критическое мышление». В 1-столбец таблицы пишется тот ответ, который считается верным после обсуждения и анализа. Это может быть следующим образом:

### ***Знаю***

1. Способности борца и его победа на соревнованиях зависят от физической подготовки.

2. Следует совмещать индивидуальные способности, технико-тактическую, общую и специальную подготовку борца.

3. Общая физическая подготовка служит основой для специальной подготовки.

4. Для развития общеспециальных и волевых качеств нужно развивать средства и методы физической подготовки.

5. Общая и специальная физическая подготовка нужна не только в спорте, но и в труде, социально-полезной деятельности и на защите Родины.

6. Для общей и социальной подготовки следует заниматься зарядкой, гимнастикой, бегом, больше гулять на свежем воздухе.

7. Такие качества как сила, скорость, ловкость, стойкость, важны при физической подготовке.

### ***Хочу знать***

1. Чем полезны для спортсмена средства общей и специальной физической подготовки?

2. Какие правила следует соблюдать при выборе средств общей физической подготовки?

3. Из чего состоят средства и методы общеподготовки борца?

4. Какие упражнения входят в средства и методы специальной физической подготовки борца?

5. С помощью каких упражнений развиваются сила, скорость и ловкость?

6. С помощью каких упражнений развиваются эластичность и гибкость?

7. Из каких элементов состоит единоборье?

8. Какие упражнения рекомендуется выполнять с помощью чучела?

9. Что входит в элементы борьбы по захвату предметов?

10. Как можно развивать подвижные физические способности?

11. Для чего нужен бег и как определяется его время?

**Узнал**

1. Общая и специальная физическая подготовка оздоравливает спортсмена физически и духовно, подготавливает его к труду и защите Родины.

2. Правильный выбор упражнений помогает избежать напряжения мускулатуры и органов движения, а также должен служить для улучшения деятельности центральной нервной системы.

3. Снаряд средств общефизической подготовки борца состоит из упражнений, акробатики и спортивных игр.

4. Специальная физическая подготовка борца состоит из сложных упражнений соревнований, таких как, падение, кувырки, перетягивание и захваты.

5. Упражнения, развивающие силу, скорость и ловкость выполняются с помощью ног, рук и туловища.

6. Мускулы ног и рук, суставы и мышцы развиваются с помощью подвижных упражнений.

7. Сидеть на корточках, сгибать плечи, производить кувырок стоя через голову.

8. Такие упражнения, как забивной, подножка, перекидывание через плечо, метание и т.д.

9. Элементы, выполняемые с помощью палок и каната.

10. Повышение физической подготовки, развитие ловкости, захваты и эстетическое напряжение, повышение трудоспособности и т.д.

11. Развитие гибкости, укрепление дыхательной системы, улучшение деятельности нервной системы и т.д.

**Рекомендуется** заполнять данную таблицу поэтапно. Занятия проводятся по следующим этапам:

**1-й этап.** Подготовка. Деятельность преподавателя. Изучается предмет, задачи по данной теме, ознакомление с нужным учебно-методическим обеспечением (текст лекции, учебник, учебная методика и т.д.), определяется состав групп, разрабатывается критерий анализа мнений и оценок, объясняется порядок изложения решения.

**2-й этап.** Введение в изучении предмета темы. В процессе изучения предмета обсуждается спорт, упражнения и движения, способствующие физической подготовке по национальной борьбе «кураш» и после этого заполняется столбец «что мы приблизительно знаем». В

столбце складываются ответы всех групп. Данные ответы распределяются по категориям. Например, виды спорта, особенности национальной борьбы «кураш» упражнения, способствующие развитию технико-тактической подготовки и индивидуальных способностей борца, и движения распределяются по категориям. Затем, обсудив между собой, каждый член группы заполняет столбец «Хочу Знать» интересующими вопросами и задачами по общей и специальной физической подготовке борца. Во 2-м столбце на доске складываются вопросы всех групп. Преподаватель направляет студентов к решению данных задач и ознакомливает с критериями оценки результатов:

1. Почему при выборе средств общей физ. подготовки следует соблюдать именно эти правила?

2. Почему выбор средств физ. подготовки состоит из 2-х групп упражнений?

3. По какой причине эти упражнения называются рядовыми, приблизительными и расслабляющими упражнениями?

**3-й этап.** Этап полного понимания предмета темы. Изучение источников, раскрывающих предмет темы, способствует обобщению мыслей, а также призывают к овладению данными о сплоченности, осанке, дисциплинированности, развитию подвижных упражнений, упражнениях способствующих увеличению эмоционального состояния, упражнениях для развития силы, скорости, ловкости, эластичности и гибкости, и о парных упражнениях, выполняемых с помощью предметов.

**4-й этап.** Преподношение результатов. Преподнесенные результаты внимательно выслушиваются, задаются вопросы с целью внести ясность в ответы, и рекомендуется записать правильные ответы в столбец «Узнали».

**5-й этап.** Обобщение, итог. Излагаются и оцениваются решения задач, выполненных в процессе изучения темы, и после поощрения деятельности групп подводятся итоги.

В итоге можно сказать, что изучение методики преподавания физической культуры и спортивных предметов на основе инновационных технологий преподавания способствуют увеличению активности студентов. Их рвение к самостоятельному образованию, а также усовершенствованию физической подготовки, профессиональных и педагогических навыков будущих учителей физкультуры и тренеров.

**Литература:**

1. Абдуллаев Н. «Санъат тарихи». 1-кисм Тошкент. 2001 год.
2. История зарубежного искусства. Москва. 1987.
3. История искусства Древней Греции. Москва. 1987.

Arslonov K.P., Shukurov R.S., Hakimov H. Izuchenie predmeta «Vidy nacional'noj bor'by i metodika ee obuchenija» s pomoshh'ju innovacionnyh tehnologij / K.P. Arslonov, R.S. Shukurov, H.N. Hakimov // *Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri*. – 2013. - №4. – URL: <http://bulletinpp.esrae.ru/205>

© К.П. Арслонов, Р.С. Шукуров, Х.Н. Хакимов, 2013.

© *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, 2013.



Подписано в печать 30.12.2013.

© Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2013.

Запрещается перепечатка статей без разрешения редакции.

При использовании материала ссылка на журнал обязательна.

Журнал зарегистрирован в системе электронного нотариата ([www.copytrust.ru](http://www.copytrust.ru)) 05.11.2012 г.

Регистрационный номер - 07N-4S-SH.