

*Момбаев С.*

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ КУРЕШИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*S. Mombaev*

## TECHNICAL TRAINING OF YOUNG KURESHIST AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

УДК: 378.5/373.167.1

*В данной статье рассматриваются педагогические проблемы технической подготовки юных курешистов на начальном этапе спортивной специализации, особое внимание обращается на скоростно-силовые высокоинтенсивную работу, координацию движений, гибкость.*

**Ключевые слова:** *техническая подготовка, юный курешист, физическая нагрузка, спортивные школы, спортивный педагог.*

*This article discusses the pedagogical problems of technical training young kureshist at the initial stage of sports specialization, there is an emphasis on speed and power of high-intensity work, coordination, flexibility.*

**Key words:** *technical training, young corelist, physical exercise, sports school, sports teacher.*

Несмотря на большое распространение борьбы «куреша» в республике, современное состояние развития «Ляйлякской, Алыш и национальной видов спортивной борьбы» в республике характеризуется недостаточной заинтересованности населения овладевать исконные традиционными видами спортивной борьбы, отдавая предпочтение восточным и латиноамериканским. Это на наш взгляд связано с недостаточностью финансирования, отсутствием надлежащей пропаганды спортивного движения, ориентированная на иностранные ценности жизни и недостаточностью целенаправленных научно-методических работ.

Итак, наблюдается нехватка учеников спортивных школ из подготовки юных курешистов. Существенное влияние на наполняемость групп начальной подготовки не только по национальным видам спортивной борьбы, но и другим национальным видам спорта (по тогуз коргоолу), оказывает тревожная тенденция снижения уровня здоровья населения республики, особенно детей, подростков и молодежи. Это приводит к тому, что работа спортивных педагогов на начальном этапе подготовки зачастую направлены не спортивно-оздоровительную, а восстановительную, т.е. реабилитационную работу.

Достижение достаточно высоких спортивных результатов невозможно без совершенствования систем начального обучения, главными задачами которого, наряду с обучением основам правильного выполнения технико-тактических действий, является всемерное укрепление общего состояния здоровья, закладка фундамента для дальнейшего успешного овладения технико-тактическими действиями избранного вида спорта. Не мало случаев, когда дети

начинали занятия одним видом спорта, а достигнув юношеского или молодежного возраста, меняли спортивную специализацию и достигли желаемого успеха в другом виде спортивной борьбы [5,8].

Оптимальная физическая нагрузка является своеобразным стимулом, рационально настраивающим все функции и системы организма человека. В связи с этим процесс всесторонней физической и спортивной подготовки детей возможен только с учетом закономерностей и своеобразий их биологического развития. Недооценка или игнорирование этого положения является существенной ошибкой в деятельности преподавателя – тренера, а также основной причиной неправильных прогнозов в процессе многолетней спортивной подготовки молодых спортсменов. Полноценное знание биологических, психологических и педагогических закономерностей развития формирующегося организма и соответствующих тренировочных воздействий являются необходимыми для любого педагога физической культуры и спорта. В единстве, т.е. совокупности эти закономерности и создают необходимую базу для системы многолетней спортивной подготовки [7].

Для успешного решения поставленных задач данного исследования использовались следующие методы:

- анализ литературных источников и обобщение передового опыта ведущих преподавателей-тренеров;
- методы математической статистики.

В соответствии с учебной программой по спортивной борьбе (вольной, греко-римской, дзюдо, самбо, в том числе и куреш) для детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, первичный отбор в группы начальной подготовки осуществляется среди детей в возрасте от 10 лет. Критериями первичного отбора в группы начальной подготовки являются желание ребенка заниматься борьбой куреш, отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья и показатели склонности, за результатами тестовых испытаний [4].

В период определения уровня физической подготовленности к занятиям спортивной борьбой особое внимание обращается на скоростно-силовые качества, способность выполнять кратковременную (взрывную) и высокоинтенсивную работу, координацию движений, гибкость [6].

Уровень проявления скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе куреш во многом зависит

не только от собственной скоростных и силовых возможностей, но и от уровня развития ловкости, умения руководить силовыми, пространственными и временными характеристиками движений, а также ориентироваться в необычных обстоятельствах, от психических способностей, настойчивости, решительности, смелости, упорство [2].

Для определения уровня физической подготовленности детей при отборе к группам начальной подготовки по спортивной борьбе используют специальные тестовые задания (таблица 1).

По итогам тестирования определяется общий уровень физической подготовленности детей методом вычисления среднего значения оценок всех тестов. Общая оценка «5» свидетельствует о достаточно высоком уровне физической подготовленности, «4» - среднем, «3» - удовлетворительно, «2» - низким (неудовлетворительном). При наличии оценки «2» по результатам одного из тестов общая оценка не может быть выше (3) удовлетворительно, при двух оценках неудовлетворительно (2) – общий уровень физической подготовленности рассматривается как неудовлетворительный.

Наше исследование проводилось на базе Детско-юношеской спортивной школы города Джалал-Абад и проходило в три этапа:

На первом этапе (январь – август 2014г) изучались литературные источники, освещающие проблему исследования, определялось общее направление работы, были сформированы цель и задачи исследования.

Таблица 1.

**Тесты для определения уровня физической подготовленности юных курешистов**

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки (для алыша)			
	О ц е н к а					
	5	4	3	5	4	3
<b>Тест 1.</b> Бег из высоко-го старта на 30 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,4	5,5	5,6
<b>Тест 2.</b> Прыжок в длину с места (см)	185	170	155	165	150	135
<b>Тест 3.</b> Удержание ног в положении угла 90 в висе на перекладине (с)	8	6	4	5	4	3
<b>Тест 4.</b> Подтягивание на перекладине к уровню подбородка (количество раз)	10	8	6	6	5	3

<b>Тест 5.</b> Гимнастический мост	О ц е н к а
<b>Условия выполнения</b>	
1.1. Крутой, выполняется из положения стоя	5
1.2. Крутой, выполняется из положения лежа	4
1.3. Средний, выполняется из положения лежа	3
<b>Тест 6.</b> Наклон вперед	

6.1. С касанием грудью и головой коленей (колени прямые)	5
6.2. С касанием головой коленей	4
6.3. Без касания головой коленей	3

На втором этапе (сентябрь-декабрь 2014г.) проводилось педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование на определение уровня физической подготовленности курешистов группы начальной подготовки.

Третий этап (январь-февраль 2015 г.) был посвящен аналитическому обобщению полученных фактических материалов.

В педагогическом тестировании принимали участие 30 курешистов группы начальной подготовки в возрасте 10 -11 лет, результаты которого отображены в таблице №2

В результате педагогического тестирования выявлены неутешительные показатели, что: 56,7% детей в возрасте 10-11 лет имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности для занятий в группе начальной подготовки по борьбе куреш, 36,7% удовлетворительный и по 3,3% средний и высокий.

Таблица 2.

**Результаты выполнения нормативов по физической подготовки курешистами группы начальной подготовки в возрасте 10 -11 лет (n=30)**

Тестовые упражнения	Результат (м)	Оценка (в баллах)
Тест 1	5,1	3
Тест 2	164	3
Тест 3	2	2
Тест 4	2	2
Тест 5	3	4
Тест 6	4	3

Практическое значение результатов исследования состоит в экспериментальном обосновании неспособности значительной части детей физически выполнять тренировочную нагрузку пердусмотренных в группах начальной подготовки по борьбе куреш и соответственно необходимом уровне освоить технико-тактический арсенал приемов борьбы куреша согласно существующей методики подготовки юных курешистов на начальном этапе их подготовки.

В наших исследованиях нами борьба куреш рассматривается не только как эффективный вид спортивного и прикладного единоборства, а как возможную составляющую системы физического воспитания населения республики. В процессе занятий борьбой толчок к всестороннему развитию получают все группы мышц, конечно же, все двигательные качества. Оздоровительный эффект от этих занятий практически очевиден.

Характерной особенностью мотивации детей к таким активным занятиям является непосредственно сам учебно-тренировочный процесс, его значимость как социально ценностной деятельности. При совер-

шенствовании учебно-тренировочной методики подготовки юных курашистов на начальном этапе следует учитывать индивидуальный уровень физических и психических качеств и общие особенности функциональной подготовленности детей.

**Литература:**

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов /В.Ф.Бойко, Г.В.Данько.- Киев: Олимпийская литература, 2004.- 221с.

2. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: соискатели: К.С.Самудинов, М.С.Кийизбаев.-Бишкек, 2000.- 36 с.
3. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов /Г.С.Туманян.-М: Советский спорт, 2006.- 494 с.

**Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Ф.Х.**

---