

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ КОРЭШ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Нурмухаметов А.А.¹, Коновалов И.Е.¹

¹ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, e-mail: igko2006@mail.ru

Актуальность исследования заключается в изучении потенциальных возможностей совершенствования форм и содержания тренировочного процесса юных борцов корэш, что продиктовано выходом на международную арену, и соответствующих изменений ряда положений в правилах соревнований, таких как сокращение времени схваток, изменение системы оценки проводимых приемов, проведение поединков с завязанными кушаками, стимулирование активных атакующих действий борцов. Представлен вариант тренировочного процесса для борцов корэш, разработанный с учетом требований федеральных стандартов к результатам реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «корэш» и включающий в себя два важных компонента игры и игровые упражнения, а также специальные упражнения, которые реализовывались с помощью спортивно-игрового метода и метода круговой тренировки. В статье представлены результаты исследования изменения показателей физической подготовленности юных борцов корэш по шести показателям, наиболее информативно отражающим специфику данного стиля борьбы. Дана также их краткая интерпретация и сделан соответствующий полученным результатам вывод о том, что в тренировочный процесс юных борцов корэш целесообразно активно включать специально подобранные упражнения, выполняемые с помощью игрового метода и метода круговой тренировки, о чем свидетельствуют положительные результаты в показателях физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы, причем в трех из них прирост является достоверно значимым ($p < 0,05$).

Ключевые слова: борьба корэш, юные борцы, тренировочный процесс, техническая и физическая подготовка

IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS CHILDREN ARE ENGAGED IN GROUPS OF INITIAL TRAINING OF THE FIRST YEAR OF THE FIGHT «KORESH»

Nurmukhametov A.A.¹, Kononov I.E.¹

¹Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, e-mail: igko2006@mail.ru

The relevance of the study lies in exploring the potential for improving the forms and content of the training process of young wrestlers «Koresh», which is dictated by entering the international arena, and the corresponding changes in a number of provisions in the competition rules, such as reducing the time of bouts, changing tied sash, stimulation of active attacking actions of fighters. A variant of the training process for wrestlers «Koresh» was developed. It was developed taking into account the requirements of federal standards for the results of implementing sports training programs for the sport «Koresh», and includes two important components of the game and game exercises, as well as special exercises that were implemented using sports-game method and the method of circuit training. The article presents the results of a study of changes in the physical fitness indicators of young wrestlers «Koresh» in six indicators that most informatively reflect the specifics of this fighting style. Their brief interpretation is also given, and the conclusion made is consistent with the obtained results that it is advisable to actively include specially selected exercises in the training process of young wrestlers «Koresh», which are performed using the game method and the method of circuit training, as evidenced by positive results in terms of physical fitness involved in the experimental group, in which in three of them the increase is significantly significant ($P < 0.05$).

Keywords: fight «Koresh», young wrestlers, training process, technical and physical training

Борьба корэш – это вид спортивного единоборства на кушаках; наряду с обычаями, обрядами и традициями он составляет значительную часть национальной культуры татарского народа. Становление и развитие борьбы корэш как вид спорта, ее выход на международную арену потребовали изменение ряда положений в правилах соревнований:

сократилось время схватки, изменилась система оценки приемов, поединки проводятся с завязанными кушаками, стимулируется активная атакующая борьба [1-3]. Все эти изменения предполагают пересмотр всей системы спортивной подготовки борцов корэш [4-6].

Имеющиеся подходы в спортивной подготовке борцов в настоящее время в большей степени опираются на сложившиеся местные традиции и авторские методики тренировки, а также на обобщение накопленного опыта в других видах единоборств [7, 8]. Достижение высоких спортивных результатов становится невозможным без совершенствования всей системы спортивной подготовки борцов, особое место в которой занимает физическая и техническая подготовка [9, 10].

Современная методика подготовки юных борцов корэш должна включать в себя подбор разнообразных тренировочных средств, обеспечивающих эффективное обучение техническим элементам и приемам юных спортсменов, а также направленных на всестороннее развитие физических качеств и двигательных способностей. При этом эффективность реализации разработанного нами варианта тренировочного процесса для данного этапа обучения юных борцов может оцениваться через измерение изменения показателей общей физической подготовленности, так как на данном этапе обучения техническая подготовка не является основной, здесь в соответствии с требованиями теории и методики спортивной тренировки преобладает всесторонняя физическая подготовка.

Цель исследования. Совершенствование тренировочного процесса юных борцов корэш, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Общеизвестно, что важным условием качественной технической подготовки спортсменов, в том числе и борцов корэш, является обеспечение необходимого уровня показателей их физической подготовленности с учетом развития наиболее важных физических качеств и двигательных способностей. Тем самым обеспечивается основа, фундамент для быстрого, а главное – качественного освоения технических элементов и приемов борьбы корэш.

Предложенный нами вариант тренировочного процесса для борцов корэш разработан с учетом требований федеральных стандартов к результатам реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «корэш».

Так, на этапе начальной подготовки борцов корэш основными маркерами реализации предложенного нами варианта тренировочного процесса являются следующие показатели:

- формирование устойчивого интереса борцов к занятиям спортом;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов;
- формирование у борцов широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее развитие физических качеств и двигательных способностей борцов;

- освоение борцами основных элементов техники по виду спорта «корэш»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «корэш».

Одним из важных компонентов предложенного нами варианта тренировочного процесса юных борцов является применение игр и игровых упражнений, реализуемых с помощью игрового метода. Подобранные нами игры и игровые упражнения содержат в себе не только огромный потенциал развития физических качеств и двигательных способностей, особенно необходимых борцу корэш, но также и элементы техники борьбы, что позволяет решать задачу погружения юных борцов в специфику конкретного стиля борьбы, поскольку игровой метод является отличной формой постепенной адаптации детей к особенностям предстоящей спортивной деятельности.

Для реализации игрового метода в предложенном нами варианте тренировочного процесса юных борцов были разработаны специализированные игры и игровые упражнения, которые были разбиты на две взаимосвязанные группы.

Первая группа состояла из комплекса игр и игровых упражнений, направленных точно и сопряженно на развитие физических качеств и двигательных способностей. Перечень игр и игровых упражнений, входящих в первую группу, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Комплексы игр и игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых юным борцам корэш

№	Наименование	Направленность
1.	1. «Не дай обручу упасть»	Быстрота, ловкость
	2. «Передача набивного мяча над головой и обратная передача поворотом»	Гибкость, сила
	3. «Эстафета тачка»	Сила, быстрота и внимание
	4. «Бег назад с захватом»	Быстрота, координация
2.	1. «Бег в связке с партнером»	Сохранение равновесия, быстрота, ловкость
	2. «Передача набивного мяча, согнувшись и прогнувшись»	Гибкость, сила, координация
	3. «Чехарда»	Быстрота, сила, ловкость
	4. «Силовой треугольник»	Сила, скоростно-силовые способности, оперативное мышление
3.	1. «Усложненное движение»	Быстрота, оперативное мышление, координация
	2. «Мостик и кошка»	Гибкость, сила
	3. «Эстафета прыжки с гантелями»	Сила, ловкость, прыгучесть
	4. «Борьба за мяч»	Быстрота, сила, ловкость

Вторая группа состояла из игр и игровых упражнений, направленных на изучение и освоение элементарных технических действий в борьбе корэш, они представлены в табл. 2.

Игры и игровые упражнения, направленные на изучение и освоение элементарных технических действий в борьбе корэш

Название игр	Направленность
1. «Зашагивание за рабочую ногу»	Действие ног, корпуса
2. «Блокирующие захваты»	Уход от захвата
3. «Повтори за мной»	Контрприем
4. «Дебюты»	Захват и начало приема
5. «Достань предмет из-за спины»	Захват, атака, защита
6. «Касание»	Имитация движений и бросков
7. «Ролевая борьба»	Атакующие и защитные действия

Другим не менее важным компонентом предложенного нами варианта тренировочного процесса юных борцов являются специальные упражнения, выполняемые с помощью метода круговой тренировки. Всего было разработано шесть комплексов круговой тренировки. Каждый из них содержал специально подобранные физические упражнения, направленные на развитие ведущих в борьбе корэш физических качеств и двигательных способностей, например гибкости и силы, а также скоростной и силовой выносливости, координационных способностей.

Необходимый уровень развития вышеназванных физических качеств и двигательных способностей обеспечивает эффективный режим работы тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при выполнении тех технических элементов, которые предусмотрены к освоению в группах начальной подготовки первого года обучения. Разработанные нами комплексы круговой тренировки состояли в среднем из 6–7 станций; время, затрачиваемое на их прохождение, в среднем составляло от 16 до 32 минут. При этом время работы на станциях составляет от 30 до 45 секунд, отдых при этом между станциями длится от 35 до 50 секунд, интервал отдыха между кругами составляет от 2 минут 30 секунд до 3 минут.

Первый, второй, третий и четвертый комплексы направлены на сопряженное развитие всех без исключения физических качеств и двигательных способностей, а пятый и шестой – на развитие силы различных групп мышц и специальной выносливости.

Таким образом, предложенный нами вариант тренировочного процесса юных борцов корэш охватывает широкий спектр решаемых задач, включающих в себя гармоничное развитие организма занимающихся; всестороннее совершенствование физических качеств и двигательных способностей в целом и особенно необходимых в борьбе корэш в частности; овладение техническими элементами и приемами, которые предусмотрены к освоению в

группах начальной подготовки первого года обучения.

В исследовании принимали участие дети, занимающиеся борьбой корэш в группах начальной подготовки. В соответствии с логикой исследования были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занималась по типовой программе для ДЮСШ, а экспериментальная группа использовала разработанный нами вариант содержания тренировочного процесса.

Для изучения изменения показателей физической подготовленности детей, занимающихся борьбой корэш в группах начальной подготовки первого года обучения, мы использовали следующую батарею тестов:

- прыжок в длину с места;
- метание набивного мяча (3 кг) из положения стоя;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту;
- подъем туловища из исходного положения лежа за 1 минуту;
- бег 30 м;
- челночный бег 3x10 м.

Исследование показателей физической подготовки проводилось в начале и в конце эксперимента. Полученные показатели физической подготовленности юных борцов экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности юных борцов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Показатели	Этапы исследования	Экспериментальная группа ($X_{\text{ср}} \pm \sigma$)	Контрольная группа ($X_{\text{ср}} \pm \sigma$)
Прыжок в длину с места, м	Начало	$1,53 \pm 0,02$	$1,53 \pm 0,02$
	Конец	$1,64 \pm 0,03$	$1,58 \pm 0,02$
Метание набивного мяча (3 кг) из положения стоя, м	Начало	$4,49 \pm 0,04$	$4,51 \pm 0,01$
	Конец	$4,64 \pm 0,03^*$	$4,57 \pm 0,01$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Начало	$23,00 \pm 1,20$	$23,08 \pm 1,05$
	Конец	$29,50 \pm 1,88$	$26,50 \pm 1,06$
Подъем туловища, лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	Начало	$13,92 \pm 0,76$	$13,75 \pm 0,71$
	Конец	$20,08 \pm 0,77$	$20,00 \pm 0,75$
Бег 30 м, секунд	Начало	$6,63 \pm 0,17$	$6,65 \pm 0,10$
	Конец	$5,67 \pm 0,05^*$	$6,29 \pm 0,10$
Челночный бег 3x10 м, секунд	Начало	$8,82 \pm 0,17$	$8,69 \pm 0,13$
	Конец	$7,95 \pm 0,08^*$	$8,24 \pm 0,09$

Примечание: * – статистическая значимость между группами при $p < 0,05$

Как видно из таблицы 3, в начале исследования у юных борцов, составивших контрольную и экспериментальную группы, статистически значимых различий между средними значениями показателей физической подготовленности зафиксировано не было ($p>0,05$), однако в конце эксперимента по некоторым исследуемым показателям были отмечены статистически значимые различия ($p<0,05$).

Сравнительный анализ результатов в тесте «Прыжок в длину с места» позволяет заключить, что в начале исследования значение данного показателя в контрольной и экспериментальной группах составило $1,53 \pm 0,02$ м и $1,53 \pm 0,02$ м, а в конце эксперимента равнялось $1,58 \pm 0,02$ м и $1,64 \pm 0,03$ м соответственно.

Прирост данного показателя в контрольной группе является незначительным, а в экспериментальной группе он составил 0,11 см, при этом полученные результаты в обеих исследуемых группах не являются достоверно значимыми ($p>0,05$).

Изучая результаты, продемонстрированные юными борцами в тесте «Метание набивного мяча из положения стоя», следует отметить, что в начале исследования данный показатель в контрольной группе составил $4,51 \pm 0,01$ м, а в экспериментальной группе равнялся $4,49 \pm 0,04$ м. В конце эксперимента значение данного показателя в контрольной группе было $4,57 \pm 0,01$ м и в экспериментальной группе $4,64 \pm 0,03$ м соответственно.

При изучении полученных результатов за период исследования следует отметить, что в контрольной группе практически не было прироста данного показателя, а в экспериментальной группе прирост составил 0,15 м, и он является достоверно значимым ($p<0,05$).

Сравнительный анализ результатов в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» позволяет заключить, что в начале исследования значение данного показателя в контрольной группе составило $23,08 \pm 1,06$ раза, а в экспериментальной группе – $23,00 \pm 1,20$ раза. В конце исследования значение данного показателя в контрольной группе составило $26,50 \pm 1,06$ раза, а в экспериментальной группе равнялось $29,50 \pm 1,88$ раза.

Таким образом, произошло улучшение данного показателя в обеих исследуемых группах: в контрольной группе на 3 раза, а в экспериментальной группе на 6 раз, то есть у юных борцов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента по сравнению с занимающимися контрольной группы, и этот прирост не является достоверно значимым ($p>0,05$).

При рассмотрении результатов в тесте «Подъем туловища лежа на спине за 1 минуту» в начале исследования у юных борцов контрольной группы данный показатель составил $13,75 \pm 0,71$ раза, а у занимающихся экспериментальной группы равнялся $13,92 \pm 0,76$ раза. При изучении результатов, зарегистрированных в конце исследования, следует отметить, что

в контрольной группе данный показатель составил $20,00 \pm 0,75$ раза, а в экспериментальной группе равнялся $20,08 \pm 0,77$ раза. Таким образом, произошло улучшение данного показателя в обеих исследуемых группах на 6 раз, при этом необходимо отметить, что данный прирост не является достоверно значимым ($p > 0,05$).

Изучая результаты, полученные нами в тесте «Бег 30 м», следует отметить, что в начале исследования значение данного показателя в контрольной группе составило $6,65 \pm 0,10$ секунды, а в экспериментальной группе он равнялся $6,63 \pm 0,17$ секунды. Значение данного показателя в конце эксперимента в контрольной группе составило $6,29 \pm 0,10$ секунды, а в экспериментальной группе – $5,67 \pm 0,05$ секунды. Таким образом, произошло улучшение данного показателя в обеих исследуемых группах: в контрольной группе на 0,3 секунды, а в экспериментальной группе на 0,9 секунды, то есть у юных борцов экспериментальной группы зафиксированы более высокие темпы прироста данного показателя за период эксперимента по сравнению с занимающимися контрольной группы, и этот прирост является достоверно значимым ($p < 0,05$).

В начале исследования в тесте «Челночный бег 3x10 м» в контрольной группе результат составил $8,69 \pm 0,13$ секунды, а в экспериментальной группе он равнялся $8,82 \pm 0,17$ секунды. В конце исследования результат по данному показателю в контрольной группе составил $8,24 \pm 0,09$ секунды, а в экспериментальной группе равнялся $7,95 \pm 0,08$ секунды.

Следует отметить, что улучшение показателя произошло в контрольной группе на 0,45 секунды, а в экспериментальной группе на 0,87 секунды. Улучшение в данном показателе в конце исследования у юных борцов экспериментальной группы является достоверно значимым ($p < 0,05$), в отличие от прироста в данном показателе у занимающихся контрольной группы.

Вывод. В тренировочный процесс юных борцов корэш целесообразно активно включать специально подобранные упражнения, выполняемые с помощью игрового метода и метода круговой тренировки, о чем свидетельствуют положительные результаты в показателях физической подготовленности занимающихся экспериментальной группы, причем в трех из них прирост является достоверно значимым.

Список литературы

1. Борьба на кушаках: Единые правила / Разраб. М. Фахретдиновым. М.: Московская федерация национальных видов спорта «Батыр», 2010. 35 с.
2. Правила борьбы на поясах Корэш. Казань: Федерация корэш России, 2018. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russiakoresh.ru/pravila-koresh/> (дата обращения:

10.11.2018).

3. Нурмухаметов А.А., Коновалов И.Е. Эволюция методики подготовки борцов на этапах исторического развития борьбы «Корэш» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы V международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2015. С.280-283.
4. Давлетшин В.Т., Нурмухаметов А.А. Развитие физических качеств средствами борьбы «Корэш». Казань: КФУ, 2013. 73 с.
5. Садыков Ф.Д. Спортивная борьба куреш. Малояз: Салаватский РОНО, 1996. 43 с.
6. Сахбутдинов М.М., Шарафутдинов Д.Р. Татарская борьба куреш. Казань: Татарское кн. изд-во, 1974. 112 с.
7. Аккуин Д.Ю. Поуровневая схема овладения техническими действиями в спортивной борьбе // Сборник науч. трудов кафедры борьбы. Челябинск: УралГАФК, 2001. С. 35-42.
8. Мутаева И.Ш., Коновалов И.Е., Болтиков Ю.В. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет. Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. 144 с.
9. Давлетшин В.Т. Борьба на поясах. Казань, 2010. 132 с.
10. Мавлиев Ф.А., Ахатов А.М., Болтиков Ю.В., Коновалов И.Е., Назаренко А.С. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 12 (130). 2015. С.127-131.