

УДК 79:796.015.1.

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/77/58>

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ КУРЕШ

©*Карабаяев Р. К.*, ORCID: 0000-0001-7545-0397, *Ошский государственный университет, г. Ош, Кыргызстан, rashid.karabayev@bk.ru*

METHODS OF TEACHING KURESH FIGHTING TECHNIQUES

©*Karabaev R.*, ORCID: 0000-0001-7545-0397, *Osh State University, Osh, Kyrgyzstan, rashid.karabayev@bk.ru*

Аннотация. Тема, вынесенная в статье, представляется сегодня актуальной особенно в аспекте развития, совершенствования и расширения технико-тактического арсенала спортивной борьбы куреш, основанной на национальных традициях. В данной статье речь идет о методах обучения технике спортивной борьбы куреш, раскрываются их особенности и эффективность в тренировочном процессе. Предметом исследования является процесс совершенствования атакующих технико-тактических действий в борьбе куреш; целью - содержание и организация учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности курешистов на основе обучения взаимосвязанным (единым) технико-тактическим действиям. Для раскрытия темы статьи, реализации поставленных задач и проверки гипотезы кроме двух основных — практического и теоретического или систематического методов был применен комплекс методов исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос и анкетирование, экспертная оценка, интервьюирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистические методы. Наряду с этим автор отмечает эффективность использования нетрадиционных методов и современных технических средств — наклонные платформы, электростимуляторы, кинотренажеры, анатомоморфные манекены с программным устройством. В результате анализа основных методов обучения технике национальной борьбы куреш выявлены наиболее эффективные методы в тренировочном процессе курешистов. К ним относят метод моделирования различных ситуаций поединка, метод программного обучения, предусматривающий разделение материала на конкретные задачи и контроль их освоения, метод разучивания последовательности выполняемых упражнений. В усвоении современных эффективных методов и приемов в подготовке квалифицированных курешистов и их обучении технико-техническим действиям отмечается практическая значимость деятельности тренеров и преподавателей. Основные положения исследования и практические результаты внедрены в учебно-тренировочный процесс кафедр физической культуры Ошского государственного университета, Киргизско-Узбекского Международного университета имени Батыралы Сыдыкова, Джалал-Абадского государственного университета.

Abstract. The topic presented in the article seems relevant today, especially in the aspect of development, improvement and expansion of the technical and tactical arsenal of kuresh wrestling based on national traditions. This article deals methods of teaching techniques of wrestling kuresh, their features and effectiveness in the training process are revealed. The subject of the research is the process of improving attacking technical and tactical actions in kuresh wrestling; the purpose is the content and organization of the educational-training process and competitive activity of kureshi

players on the basis of teaching interconnected (single) technical and tactical actions. To reveal the topic of the article, implement the tasks and test the hypothesis, in addition to the two main practical and theoretical or systematic methods, a set of research methods was used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, survey and questioning, peer review, interviewing, pedagogical observation, pedagogical experiment, mathematical-statistical methods. Along with this, the author notes the effectiveness of the use of non-traditional methods and modern technical means - inclined platforms, electrical stimulators, film simulators, anatomical mannequins with a software device. As a result of the analysis of the main methods of teaching the technique of national wrestling kuresh, the most effective methods in the training process of kuresh wrestlers were identified. These include the method of modeling various situations of one-on-one match a (duel), the method of program training, which provides for the division of material into specific tasks and control over their mastering, the method of learning the sequence of exercises performed. In the assimilation of modern effective methods and techniques in the preparation of qualified kureshists and their training in technical and technical actions, the practical significance of the activities of trainers and teachers is noted. The main provisions of the study and practical results are introduced into the educational and training process of the departments of physical culture of the Osh State University, the Kyrgyz-Uzbek International University named after Batyraly Sydykov, Jalal-Abad State University.

Ключевые слова: киргизская национальная борьба куреш, педагогика, методы обучения, тренер-преподаватель, техника борьбы.

Keywords: Kyrgyz national wrestling kuresh, pedagogy, teaching methods, trainer-teacher, wrestling technique.

Главный вопрос для каждого тренера-преподавателя "как учить" выводит нас на одну из важнейших категорий педагогики спорта - категорию методов обучения. Для решения задач обучения технике борьбы куреш используется множество различных методов, как специфических, так и не специфических (общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания).

П. Ф. Лесгафт [1] писал, что со всеми требуемыми действиями необходимо знакомить занимающихся непременно по слову, а не по показанному. Воспринимать объект зрения легче, воспринимать его по описанию, слухом — труднее; первое требует менее сознательной работы, второе — большого внимания, большего напряжения и составления представления. Методы словесного воздействия и их эффективность во многом зависят от того насколько подготовлен руководитель. П. Ф. Лесгафт [1] выделял два главных метода: один — практический, а другой — теоретический, или систематический.

Практический метод основан, главным образом, на развитии путем наблюдения, размышления над наблюдаемым и получаемой отсюда опытности. Развитие, как умственное, так и физическое, состоит, главным образом, в разъединении отдельных представлений и действий и в сравнении их между собой. При стремлении производить эти разъединения собственными силами необходимо ознакомиться со всеми отдельными моментами всего акта. Из этих же моментов должно состоять и воспроизведение разъединенного. Сравнениями же подтверждаются общие образы и истины; при неполном воспроизведении выводы окажутся неверными или нелогичными, потому что логичность вывода возможна только при полном воспроизведении фактов, находящихся в известной связи между собой.

Систематический метод при разъединении движений на элементарные их формы приучает соединять простейшие формы движений в более сложные, увеличивая постепенно их силу и быстроту. Теоретический способ должен приучить ученика к производству как умственной, так и физической работы с наименьшей тратой сил и в наименьший промежуток времени. Этот метод основывается на наблюдениях и опытности всех существовавших до сих пор поколений. В методах физического воспитания воплощаются рациональные подходы к освоению двигательных действий и определенные формы их общей регламентации (организации и регулирования) [2].

Тенденция к интенсивности учебно-тренировочного процесса привела к попыткам использовать нетрадиционные методы обучения. В работах В. В. Пыжова, В. С. Портах [3] предприняты попытки проведения борца по оптимальной пространственной структуре приема («обучающее лидирование»). Основные положения «обучающего лидирования» в определенной степени перекликаются с идеями И. П. Ратова об облегчающем проведении на структуре приема [4].

Предполагается оптимизировать двигательную установку на проведение приемов путем изменения двигательных ориентиров. Для оптимизации обучения технике приемов в стойке используются наклонные платформы. Кроме предложения по использованию нетрадиционных методических форм, имеются предложения по применению корректировки действий борцов с помощью электростимуляторов. Конструкции тренажеров постоянно совершенствуются в целях развития технико-тактического мышления, используются кинотренажеры. Для оптимального обучения изготовлен анатомоморфный манекен, снабженный программирующим контрольным устройством, позволяющим совершенствовать технико-тактические действия. Практическими методами обучения техническим действиям являются целостный и расчлененный (по частям), а также созданный на их стыке расчленено-конструктивный (комбинированный) метод. Методом целостного упражнения производится обучение достаточно простым приемам, расчлененным методом - более сложным в координационном отношении приемам. Расчлененно-конструктивный метод предполагает комбинированное применение указанных методов (поэтому его называют «конструктивным»). По мнению О. П. Юшкова [5], наиболее эффективным является метод целостного упражнения, так как он позволяет формировать двигательный навык с использованием различных методических приемов:

- последовательного перехода от упрощенных форм целостного;
- технического действия к конечному;
- применения ориентиров и ограничителей;
- создания облегченных внешних условий;
- упрощения;
- фиксации;
- оказания дополнительной помощи с использованием вспомогательных технических средств;
- последовательного переключения внимания на отдельные фазы движения;
- повторяющихся и постоянных условий;
- варьирования условий;
- игрового метода.

Также выделяют метод разучивания с помощью подводящих упражнений. Суть его состоит в выполнении упражнений, последовательность которых приводит к оптимальной реализации самого разучиваемого движения, что значительно повышает скорость его

усвоения. Достоинством этого метода является не только увеличение темпов разучивания (за счет использования явления положительного переноса двигательного навыка), но и значительное сокращение травм занимающихся.

При изучении способности юношей к освоению сложно координационных движений на примере борьбы куреша мы пришли к выводу: темп их освоения и его сохраняемость различны. В зависимости от качества и темпов освоения обучения, занимающихся можно выделить на:

- быстро осваивающих новый материал, но при этом их навыки остаются неустойчивыми;
- медленно осваивающих новый материал, у которых навыки также остаются неустойчивыми;
- быстро осваивающих новый материал, когда их навыки отличаются достаточно высокой сохраняемостью.

В процессе обучения данные закономерности считаем необходимым учитывать.

Для обучения и совершенствования техники борьбы предложено использовать следующие группы методов тренировки:

- без противника (на первых этапах обучения);
- с условным противником (вспомогательными приспособлениями — манекенами и т.д.);
- с партнером (оказывающим помощь и создающим выгодные ситуации);
- с противником (противодействующим напарником).

Для обучения и совершенствования техники борьбы применяются самые разнообразные контрольно-тренажерные устройства, манекены, мешки и т.д., но при всей их пользе (которая состоит в возможности акцентировано совершенствовать необходимый двигательный навык в искусственной среде) следует помнить о том, что злоупотреблять их использованием не следует, так как никакой, даже самый совершенный аппарат не сможет заменить партнера - живого человека. Важным фактором повышения качества обучения технике борьбы куреша является применение специализированных подвижных игр [6].

До недавнего времени считалось, что на начальном этапе достаточно обучать приемам и затем постепенно выполнять их в соревновательных условиях, т.е. включать их в соревновательную деятельность. Однако при этом тренеры-преподаватели упускали из виду необходимость формирования навыков ведения поединка, а также навыков выполнения приемов в условиях соперничества (при постоянно меняющихся ситуациях и присутствии сбивающих факторов).

Вышесказанное послужило основой для разработки ситуационных заданий. Основным противоречием, которое побудило нас к исследовательской работе, явилось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами - курешистами основами ведения поединка и неэффективностью решения данной проблемы на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремления детей к соревновательным формам проявления деятельности, к творческому освоению технического мастерства. В настоящее время разработана методика программированного обучения, подразумевающая деление материала на отдельные части, реализацию в каждой из них конкретных задач и использование методов контроля за его освоением. Одним из основных методов совершенствования технического мастерства борцов является метод моделирования. Педагогических способов моделирования противоборства весьма много. По мнению Ю. А. Шахмурадова [7], наиболее распространенными из них являются: формальное (ситуативное)

моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов); игровое противоборство по определенным правилам; функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

Предметом анализа в этом случае могут являться: эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов-курешистов; тактика ведения поединка; особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по борьбе куреш.

Моделирование различных ситуаций поединка, включая субъективные факторы судейства, позволяет, во-первых, разнообразить навыки и умения борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом деятельности и, во-вторых, вырабатывать индивидуальный стиль и тактику ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и спортивным мастерством.

Для моделирования соревновательной деятельности борцов применяются также различные инструментальные методы с использованием тренажеров, обеспечивающих обратную связь.

Вопросы коррекции технических действий представляют большой интерес для практики спортивной борьбы. Между тем, сама проблема переучивания отдельных элементов, сложных по координации движений (особенно у спортсменов высокой квалификации), довольно серьезна и трудна. Поэтому лучше исправлять ошибки, не допуская их закрепления. При выборе методов устранения ошибок нужно учитывать их вид, причину возникновения и индивидуальные особенности курешиста.

Список литературы:

1. Лесгафт П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1998. 410 с.
2. Шарабакин Н. И., Мамбеталиева К. У. Теория и методика физической культуры. Бишкек: Шам, 1997. 327 с.
3. Пыжов В. В., Портах В. С. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 27-29.
4. Ратов И. П. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств и тренажеров // Теория и практика физической культуры 1976. №10. С. 60-65.
5. Юшков О. П., Сердюк В. П. Оценка эффективности обучения техническим действиям в вольной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 19-23.
6. Анаркулов Х. Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. Бишкек, 2003. 237 с.
7. Шахмурадов Ю. А. Исследование процесса реавтоматизации сложных технико-тактических действий борца: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. М.: 1975. 22 с.

References:

1. Lesgaft, P. F. (1998). Psikhologiya npravstvennogo i fizicheskogo vospitaniya. Moscow. (in Russian).

2. Sharabakin, N. I., & Mambetalieva, K. U. (1997). Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury. Bishkek. (in Russian).
3. Pyzhov, V. V., & Portakh, V. S. (1981). Ispol'zovanie priemov neposredstvennogo vozdeistviya pri obuchenii tekhnike priemov. Moscow. 27-29. (in Russian).
4. Rатов, I. P. (1976). Perspektivy preobrazovaniya sistemy podgotovki sportsmenov na osnove ispol'zovaniya tekhnicheskikh sredstv i trenazherov. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, (10), 60-65. (in Russian).
5. Yushkov, O. P., & Serdyuk, V. P. (1982). Otsenka effektivnosti obucheniya tekhnicheskim deistviyam v vol'noi bor'be. Moscow, 19-23. (in Russian).
6. Anarkulov, Kh. F. (2003). Kyrgyzskie narodnye podvizhnye igry, fizicheskie uprazhneniya i sovremennost'. Bishkek. (in Russian).
7. Shakhmuradov, Yu. A. (1975). Issledovanie protsessa reavtomatizatsii slozhnykh tekhniko-takticheskikh deistvii bortsya: Avtoref. diss. ...kand. ped. nauk. Moscow. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 27.02.2022 г.*

*Принята к публикации
03.03.2022 г.*

Ссылка для цитирования:

Карабаев Р. К. Методы обучения технике спортивной борьбы куреш // Бюллетень науки и практики. 2022. Т. 8. №4. С. 499-504. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/77/58>

Cite as (APA):

Karabaev, R. (2022). Methods of Teaching Kuresh Fighting Techniques. *Bulletin of Science and Practice*, 8(4), 499-504. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/77/58>