

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

На правах рукописи

УДК: 371.372.879(575.2) (043.2)

КАРАБАЕВ РАШИД КАЛИЛОВИЧ

**ОБУЧЕНИЕ КУРЕШИСТОВ ЦЕЛЬНЫМ АТАКУЮЩИМ ТЕХНИКО -
ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ**

**13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

Диссертация

на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель: доктор
педагогических наук, профессор
Х. Ф. Анаркулов

ОШ - 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРА ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ	16
I.1. Физиолого-биомеханические основы обучения технико-тактическим действиям Кыргызской национальной спортивной борьбы куреш.....	16
I.2. Методы освоение техники Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш	33
I.3. Анализ программ, методики обучения технико-тактическим действиям юных спортсменов, правил спортивных соревнований по Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш.....	40
Выводы по первой главе диссертации.....	54
ГЛАВА II. ОБЪЕКТ, ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦЕЛЬНЫМ АТАКУЮЩИМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ БОРЦОВ-КУРЕШИСТОВ, МЕТОДИКА ПОЛУЧЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ФАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА И ЕЕ ОБРАБОТКИ.....	57
2.1. Объект, предмет исследования и методика получения собственного фактического материала и обработки.....	57
2.2. Разработка ситуационных заданий для групп начальной спортивной подготовки и обоснование необходимости оптимизации правил и системы спортивных соревнований по Кыргызской национальной борьбе куреш.....	87
2.3. Разработка правил и системы спортивных соревнований для юных спортсменов и цельных (унитарных) атакующих технико-тактических действий при переходе из стойки в партер (дожима с положений полумоста) и их особенности обучения	97
Выводы по второй главе диссертации.....	109

ГЛАВА III. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БОРЦОВ - КУРЕШИСТОВ ЦЕЛЬНЫМ АТАКУЮЩИМ ТЕХНИКО ТАКТИЧЕ - СКИМ ДЕЙСТВИЯМ В КЫРГЫЗСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ КУРЕШ.....	113
3.1. Анализ соревновательной деятельности борцов-курешистов: высокой квалификации: с позиций ошибок и 15-17 лет; количественный анализ технико- тактических действий борцов-курешистов.....	115
3.2. Анализ: технико-тактических показателей в условиях соревнований по опытно-экспериментальным правилам (борцов-курешистов опытно- экспериментальной группы; количественный анализ технико-тактических действий борцов-курешистов; анализ соревновательной деятельности с позиции ошибок борцов-курешистов опытно-экспериментальной группы).....	128
3.3. Обсуждение полученных результатов исследования.....	138
Выводы по третьей главе диссертации	142
ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	145
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	150

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ

НАК - национальная аттестационная комиссия

ДД - двигательная деятельность (действия)

ДЮСШ - детско-юношеская спортивная школа

ЗУН - знания, умения и навыки

ИВС - избранный вид спорта

ИФК - институт физической культуры

КГ - контрольная группа

КР - Кыргызская республика

КФК - коллектив физической культуры

ОФП - общая физическая подготовка

ПН - педагогические наблюдения

ПЭ - педагогический эксперимент

СБ –спортивная борьба

СБК - спортивная борьба куреш

СДЮШОР - специализированная детско-юношеская школа
олимпийского резерва

СД - соревновательная деятельность

СП - спортивная подготовка

СС - спортивное соревнование

СТ - спортивная тренировка

СФП - специальная физическая подготовка

ТД - техническое действие

ТТД - технико-тактические действия

ТТП - технико-тактическая подготовка

УТЗ - учебно-тренировочное занятие

УТП - учебно-тренировочный процесс

ФП - физическая подготовленность

ФУ - физическое упражнение

ЧСС - частота сердечных сокращений

ШВСМ - школа высшего спортивного-мастерства

ЭГ - экспериментальная группа

ЭЭГ - электрокардиограмма

М - среднее арифметическое

PWC₁₇₀ - физическая работоспособность

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы диссертации. Здоровая нация - здоровая страна, таково главное направление Программы развития физической культуры и спорта в Кыргызской Республике на предстоящие десятилетие. В данном контексте первейшей задачей работников сферы образования, науки, культуры в том числе физической культуры и спорта является формирование у учащейся молодежи здорового образа жизни, где приоритетной должна стать роль кыргызских национальных видов спорта и игр и в том числе, кыргызская национальная спортивная борьба куреш, как один из эффективных средств физического воспитания. В совокупности эти прилагаемые усилия обеспечат подготовку всесторонне развитых, духовно богатых, морально чистых и физически совершенных граждан республики, формирование у них активной мотивации собственному здоровью и здоровью окружающих.

Кыргызские национальные виды спорта и игры имеют большое идеологическое значение, поскольку способствуют развитию уникальной и неповторимой национальной культуры, и популяризации здорового образа жизни, особенно среди учащейся молодежи и распространению их на международном уровне. Переход к рыночной экономике негативно сказался на развитии физкультуры и спорта в нашей республике.

Сокращение физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений, коммерциализация спорта, резкое уменьшение ассигнований и многое другое привели к упадку массового физкультурного движения, значительному снижению двигательной активности населения, росту хронических заболеваний, ухудшению психофизического развития подрастающего поколения.

Необходимость использования и популяризации кыргызских национальных видов спорта и игр среди учащейся молодежи обусловлена не только растущим обостренным чувством к ним у юношей и девушек,

общенациональными региональными и возрастными особенностями, но и социальным заказом государства на формирование здорового поколения.

Между тем ситуация, создавшаяся в системе физической культуры и спорта в республике, характеризуется существующими противоречиями. С одной стороны, одним из принципов образовательной политики республики (Закон Об образовании КР) становится гуманистическая направленность обучения и воспитания, определяющая приоритет общечеловеческих ценностей, создание необходимых условий для всестороннего развития личности детей и молодежи на основе личностно-ориентированного подхода, а с другой, педагогика спорта физической культуры пока не обеспечивает создание научно-теоретических и методических знаний, способных обеспечить инновационные преобразования в использовании наиболее популярных и эффективных народных игровых видов физических упражнений в физическом воспитании и в подготовке спортсменов с учетом национальных и предъявляемых современных требований к здоровью, физической подготовленности всего населения и к уровню их физической культуры.

Развитие инновационных процессов сдерживается из-за недостаточного программно-методического обеспечения эффективных средств и форм подготовки спортсменов, так как существующие программы сориентированы на физическое воспитание и не рассчитаны на подготовку спортивных резервов.

Несмотря на имеющиеся достижения спортивной науки в подготовке спортивных резервов, концептуальные основополагающие подходы не нашли своевременного продолжения в современной теории и методике в целом и повышении методики обучения взаимосвязанным атакующим технико-тактическим действиям борцов – курешистов, в частности.

Технико-тактическое мастерство борцов-курешистов является основой достижения высоких спортивных результатов. Поединок, как в международно-признанных, так и в национальных видах спортивной борьбы в идеале, должен начинаться в стойке и заканчиваться чистой победой на туше.

Опыт преподавательско-тренерской работы спортивных педагогов доказывает, что структурно - сложные движения, построенные на эффективной техники и тактики, оказываются более доступными в освоении, нежели формальное простое упражнение, основанное на искусственных технических движениях и действиях [60, 70, 153].

Практика спортивной борьбы показывает, что в методике технико-тактической подготовленности борцов имеются значительные резервы. Сложилась ситуация, когда обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе производится отдельно в стойке и полумосте. Это приводит к тому, что у борцов-курешистов формируется «дискретный» двигательные умения и навыки выполнения атакующих технико-тактических действий при переходе из стойки в партер.

Подобный подход к обучению технико-тактическим действиям в спортивной борьбе куреш не оправдывает себя, поскольку негативно отражается на показатели соревновательной деятельности борцов-курешистов и ее зрелищности их поединков. Проблемность ситуации состоит в том, что специалисты, спортивные педагоги указывают на необходимость продолжения в дожиме после проведения технико-тактического действия в стойке, однако конкретных исследований и методических рекомендаций по обучению единым атакующим технико-тактическим действиям явно недостаточно [60, 94, 154].

Актуальность темы данного исследования также определяется:

- реализацией законов: «Об образовании Кыргызской Республики», «О физической культуре и спорте Кыргызской Республики», «О Кыргызских национальных видах спорта и играх»; Указа Президента КР «О духовном развитии и физическом совершенствовании молодежи»;

- недостаточной работанностью проблемы с научно-педагогической точки зрения;

-высокой теоретической, педагогической, методической и практической значимостью результатов исследования в современных условиях развития физической культуры и спорта в республике;

- достаточно большой популярностью национальной спортивной борьбы куреш среди учащейся молодежи республики и др.

Специальные работы, посвященные различным сторонам кыргызской национальной спортивной борьбы куреш, представлены лишь единично. В основном они посвящены вопросам совершенствования систем физического воспитания учащейся молодежи (Ф.Е.Байман, [29]; Асанов Т.О., [28]; М. К. Саралаев, [113]; А.Х. Анаркулова, [10]; Б. Х. Анаркулов, [13]; У. Ж. Калилов, [58] и др.)

Поэтому наиболее актуальным является поиск эффективных методов обучения борцов-курешистов на основе использования взаимосвязей (единых) атакующих технико-тактических действий в спортивной борьбе куреш.

Совершенствование методики обучения борцов-курешистов на основе применения взаимосвязанных атакующих технико-тактических действий и ситуационных (ситуативных) заданий позволит значительно повысить эффективность соревновательной деятельности борцов-курешистов.

Цель исследования - содержание и организация учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных борцов-курешистов на основе обучения взаимосвязанным (цельным) технико-тактическим действиям.

Задачи исследования:

1. Выявить теоретико-методические (педагогические) основы обучения атакующим технико-тактическим действиям в кыргызской национальной спортивной борьбе куреш.
2. Разработать ситуационные задания для начального обучения и унитарные (цельные) атакующие технико-тактические действия в кыргызской национальной спортивной борьбе куреш при переходе из стойки в партер (дожиме).

3. Определить эффективность опытно-экспериментальной методики обучения цельным унитарным атакующим технико-тактическим действиям в кыргызской национальной спортивной борьбе куреш.

Научная новизна исследования состоит в:

- теоретико-педагогическом обосновании методики обучения цельным атакующим технико-тактическим действиям на основе применения ситуационных заданий в кыргызской национальной спортивной борьбе куреш;
- выявлении наиболее эффективных цельных атакующих технико-тактических действий борцов-курешистов;
- определении ситуационных заданий, формирующих необходимых умений и навыки ведения поединка в кыргызской национальной спортивной борьбе куреш.

Основные принципы диалектики: причинность и обусловленность явлений; единство логического и исторического; научность и объективность; системный подход к исследованиям спортивно-педагогических явлений и фактов составили методологическую основу исследования. В процессе осуществления исследовательской работы мы опирались на научные труды ряда ученых и специалистов по:

- теории и методике физической культуры: А.М. Мамытова, [82]; Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова [129]; Н.И. Шарабакина, К.У. Мамбеталиева, [120]; и др.;

- теории спорта А.М. Мамытова, [82]; В.Н. Платонова, [101; 102]; и др.;

- спортивной борьбе А.П. Купцова, [115]; Г. С. Туманяна, [124;125]; И.И. Алиханова, [5]; и др.;

- кыргызским национальным видам спорта, подвижным играм и физическим упражнениям Х.Ф. Анаркулова, [20]; Э.М. Тукуева [122]; и др.

- научно-методическом плане обосновании педагогических представлений о необходимости использования единых технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе в группе начальной спортивной подготовки;

- улучшении атакующих технико-тактических действий борцов -
курешистов;

- привитии навыков здорового образа жизни и др.

Практическая значимость исследования. Выводы и основные положения диссертации направлены на улучшение существующей методики обучения и подготовки борцов-курешистов на начальном этапе. Научно-практические рекомендации позволяют уточнить действующую программу ДЮСШ и дополнить ее ситуационными заданиями и едиными технико-тактическими действиями при переходе из стойки в партер (дожим с полумоста).

Результаты проведенного исследования расширяют теорию и методику спортивной тренировки соответствующими знаниями, умениями и навыками (ЗУН) о возможностях оптимизации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов-курешистов на основе использования единых технико-тактических действий в спортивной борьбе куреш.

Официальные общегосударственные документы, законы: «Об образовании КР»; «О физической культуре и спорте КР»; «О кыргызских национальных видах спорта и подвижных играх», «Концепцию развития физической культуры и спорта Кыргызской Республики». Кроме того, были использованы соответствующие научно-исследовательские работы философского, педагогического, медико-биологического характера, явились источниками исследования.

Повышение эффективности подготовки борцов-курешистов на основе использования цельных (взаимосвязанных) технико-тактических действий при переходе из стойки в партер в кыргызской национальной спортивной борьбе куреш явилась ведущей идеей.

Опытно-экспериментальная работа по повышению эффективности методики обучения цельным атакующим технико-тактическим действиям осуществлялся на базе Ошского государственного университета и детско-юношеской спортивной школы Тимура балбана.

Личный вклад диссертанта заключается в:

- проведении тщательного анализа научно-методической литературы по изучаемой проблеме (физиологическо-биомеханические основы обучения, методы обучения технике и тактике, анализу соответствующих программ, методики и рекомендации по обучению технике и тактике, правилам и системам спортивных соревнований по кыргызской национальной спортивной борьбе куреш);

- получении собственного фактического материала по изучаемой нами проблеме;

- разработке методики обучения взаимосвязанных технико-тактических действий при переходе из стойки в партер (дожим, разработка ситуационных заданий для занимающихся в группе начальной спортивной подготовки, обосновании необходимости оптимизации правил и системы спортивных соревнований, разработка унитарных атакующих технико-тактических действий при переходе из стойки в партер и особенностей обучения единым атакующим технико-тактическим действиям юных борцов-курешистов);

- достигнута эффективность методики обучения взаимосвязанным атакующим технико-тактическим действиям при переходе из стойки в партер, путем осуществления (анализа: соревновательной деятельности курешистов высокой квалификации, борцов-курешистов 15-17 лет; технико-тактических показателей в условиях соревновательной деятельности опытно-поэкспериментальным правилам, борцов-курешистов опытно-экспериментальной группы).

Основные положения, выносимые на защиту:

- методика обучения взаимосвязанным атакующим технико-тактическим действиям борцов-курешистов при переходе из стойки в партер (дожим);

- противоречивые ситуационные задания на начальном этапе обучения;

- правила и система спортивных соревнований;

- унитарные атакующие технико-тактические действия борцов-курешистов с учетом противодействия соперника;

- результаты соревновательной деятельности борцов-курешистов.

Исследования проведены с учетом приоритетных направлений совершенствования подготовки спортсменов, путем обоснований педагогической технологий (средств, форм и методов) технико-тактической подготовки, оптимизации правил спортивных соревнований. При этом были приняты во внимание сложившиеся объективные и субъективные трудности в подготовке борцов-курешистов.

Полученные результаты и сформулированные выводы исследования обеспечиваются исходными (фоновыми) методологическими позициями; многогранностью источников информации; всесторонним качественным и количественным анализом полученных экспериментальных материалов.

Достоверность научных результатов исследования обеспечивается:

- четкостью и обоснованностью научно-педагогических и методических позиций;
- использованием комплекса теоретических и эмпирических методов, адекватных объекту, предмету, проблеме, цели, задачам и логике исследования;
- объективностью полученных показателей в результате осуществления опытно-экспериментальной работы;
- репрезентативностью выборки участников педагогического эксперимента;
- использованием математико-статистических методов обработки полученных материалов.

Апробация и внедрение полученных результатов исследования.

Основные положения, выводы и результаты докладывались и получили одобрение на ряде международных, республиканских, региональных конференциях: Международной научно-практической конференции г. Бишкек (2016, 2018гг); Международной научно-практической конференции г. Астана (2020г); Международной научно-практической конференции г. Чолпон-Ата (2011, 2014, 2016 гг); Научно-практической конференции Ошского государственного университета (2015, 2016, 2017, 2018, 2022 гг); Научно-практической конференции Кыргызско-Узбекского Международного

университета им. Б. Сыдыкова (2016, 2017, 2018, 2022 гг); нашли отражение в научных статьях, опубликованных в журналах рекомендованных НАКом Кыргызской Республики.

Полученные результаты внедрены в учебно-тренировочный процесс кафедр физической культуры и спорта Ошского государственного университете, Кыргыско-Узбекского Международного университета им.Б.Сыдыкова, Ошского государственного педагогического университета.

Полнота отражения результатов диссертации в публикациях. Основные положения и выводы исследования была отражены в 15 опубликованных работах, включая издания, рекомендованные НАК ом КР, введенные в информационную систему РИНЦ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из перечня условных сокращений и обозначения, введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы (168 наименований). Общий объем составляет 170 страниц, включая 22 таблиц и 10 рисунков.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУР)

1.1 Физиолого-биомеханические основы обучения технико-тактическим действиям кыргызской национальной спортивной борьбы куреш

Физиологические основы обучения техническим действиям кыргызской национальной спортивной борьбы куреш. Предстоящая задача каждого борца-курешиста в поединке непосредственном с предстоящим соперником состоит в том, чтобы вывести противника из устойчивого равновесия (положения) и изменить его положение по отношению к борцовскому ковру. Причем осуществляется такая задача путем изменения положений борцов-курешистов по отношению друг к другу, с использованием разрешенными правилами спортивных соревнований различных захватов за пояс, рук, туловища, головы, а также разнообразных комбинаций (сочетаний) этих захватов. Эффекты оказываемые сопротивлением (противоборства), опережения, неожиданно возникающие новые двигательные действия (ДД), ситуации, создание (появление) благоприятные ситуации в поединке приносят удовлетворение для спортсменов, стимулируют их интересы к противоборству.

Критерий оценки действий борцов-курешистов слагаются в учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) и в процессе соревновательной деятельности (СД). Изменение положений (выведение из равновесия) борцов-курешистов по отношению к борцовскому ковру равнозначно выполнению достаточно сложного и тяжелого физического труда.

В непосредственном поединке борцов-курешистов, с целью получения необходимых преимуществ используются различные, более выгодные захваты, выполняются ДД, т.е. технические действия (ТД) с определенной: последовательности (захват, подбив, полет, приземление); быстротой, ускорением, амплитуды и т.д. Это и есть ТД в спортивной борьбе куреш (СБК).

Двигательная деятельность (ДД), составляющие смысл ТД и проявляющиеся в каком-то конкретно взятом ТД, характеризуют механизм выполнения этого ТД. Анатомические особенности человека позволяют ему изменять положение тела по отношению к телу соперника, на основе стоящих перед ним психомоторных задач.

Очевидно, что при этом большая роль отдается гибкости позвоночного столба, подвижности суставов верхних и нижних конечностей, быстроты выполнения ДД, координаций выполняемых движений и др. Курешист с достаточным уровнем развития этих качеств может продемонстрировать более сложную по структуре технико-тактические действия (ТТД).

Немаловажную роль в индивидуализации ТТД играет длина верхних и нижних конечностей борцов-курешистов. В то же время, в случае неограниченного увеличения подвижности суставов и гибкости тела, то, по всей вероятности, исчезнет большая часть (фаза) смысла ТД в СБК, т.к. создается ситуация о невозможности проведения до логического конца ни одного ТТД. Борца-курешиста, находящегося в положении полумост, сложно принудить коснуться лопатками ковра в том случае, если у него нет необходимой гибкости позвоночного столба и подвижности в суставах в верхнем плечевом поясе.

Следовательно, анатомические свойства тела борец-курешиста использует с целью изменения положения соперника по отношению к борцовскому ковру, а защищаемый – для оказания сопротивления этому. Итак, анатомические особенности тела борца-курешиста позволяют построить ряд вариантов ТТД, началом которых стали разнообразные противодействия действиям соперника и использование простейших захватов. В последующем эти варианты переросли в конкретные ТТД в СБК с более выгодными захватами. Многообразие средств взаимодействия, используемых с конкретной целью и условий, которых они могут применяться, определяется правилами спортивных соревнований (СС).

Из пяти групп биомеханической классификации ДД (сохранение положения тела, движения на месте и вокруг оси, перемещения и локомоторные движения), по всей вероятности, лишь локомоторные движения не типичны для СБК.

При изложении основ ТД СБК (в частности, в стойке борца-курешиста) используются следующие первоначальные (фоновые) показатели:

- в каждой отдельной ситуаций поединка есть атакующий и атакуемый борец-курешист.

- одна из важнейших задач ДД борца-курешиста сохранение избранной положений (позы);

- сила тяжести борца-курешиста направлена к борцовскому коврику;

- задача атакующего борца-курешиста состоит в выведении из состояния равновесия с целью изменения его положения по отношению к борцовскому коврику;

- приложение соответствующей силы в необходимой точке (части) тела соперника т.е. создание: моментов сил; пары сил, использование моментов сил тяжести и инерции, составляет основу биомеханической сущности каждого ТД в СБК. Момент приложения силы является звеном, соединяющей ТД с тактикой СБК.

В качестве своеобразного подхода к пониманию вопросов устойчивости нами используется теоретическая модель предложенной А. П. Купцовым [115, с.32], приняв тело оказываемого жесткого сопротивления борца-курешиста за абсолютную систему, не обладающую массой. Тело борца-курешиста находится под постоянным механическим воздействием.

Основными механическими факторами статистической устойчивости служат площадь опоры и различные по месту приложения и характеру силы.

Физиологические основы обучения технике спортивной борьбы куреш. Физиологические знания являются одними из основных в формировании техники и тактики спортивной борьбы, в том числе спортивной борьбы куреша (СБК). Изучены они достаточно хорошо в разрядки [6, 7, 35, 38, 84, 103,

147, 155 и др.], но в плане формирования эффективных технико-тактических действий (ТТД) - недостаточно.

Восприятие и познание пространственных отношений возможно только на основе взаимодействия мышечного чувства с другими органами чувств, где преимущество отдается мышечному чувству. Все бесконечное разнообразие внешних проявлений нервной деятельности сводится к явлению - мышечному движению. Для развития мышечного чувства необходима активная ДД, поскольку вместе с движениями и действиями тренируются и сопровождающие их мышечные чувства [69].

Правильность выполняемых технических действий лучше всего развивать с самых первых шагов занятий избранным видом спорта. Только в это время закладывается основа двигательного состава навыков, подбираются более подходящие качества сенсорных коррекций. Сознательное внимание еще может вмешиваться в те подробности движения, и действия, которые потом ускользнут от него в область автоматизмов [156].

И. П. Павловым [98] разработан метод условных рефлексов, позволивший доказать отражательную способность головного мозга и установить его аналитическую и синтетическую деятельность.

И. П. Павлов [98], И. М. Сеченов [112] раскрыли истинную природу произвольных действий и их физиологические механизмы, при этом исходя из объективных закономерностей высшей нервной деятельности. Они доказали условно-рефлекторную природу произвольных действий и их детерминированность условиями экзогенной (внешней) среды. Согласно рефлекторной теории И. М. Сеченова и И. П. Павлова, в организме человека не происходит ни одного нервного проявления без причины - принцип причинности. Второй принцип - принцип структурности - свидетельствует о приуроченности функции к ее материальной основе. Третий принцип - принцип единства анализа и синтеза - говорит о свойстве нервной системы разлагать сложные воздействия внешней среды на части и соединять эти части в целое [98].

Опираясь на учение И. М. Сеченова и И. П. Павлова, можно утверждать о правильной разработанной концепции С.В. Калмыкова [59, 60], отмечавший необходимость обучения эффективной унитарной технике спортивной борьбы куреш первоначальных на этапах, в виду того, что раздельное обучение технике и тактике спортивной борьбы куреш в стойке и партере формирует определенный стереотип мышления.

По этому вопросу, А. А. Бернштейном, особо подчеркнута, что "...изучаемое движение нужно не один раз выполнять на самом деле, чтобы испытать все те ощущения, которые потом лягут в основу его сенсорных коррекций. Необходимо набраться опыта по всему разнообразию самой задачи и ее внешней обстановки и, прежде всего, по всему многообразию тех впечатлений, с помощью которых совершаются сенсорные коррекции данного движения. Это необходимо для того, чтобы не растеряться в дальнейшем ни от какого, хотя и незначительного, но неожиданного, изменения самой задачи или обстановки и суметь сразу приспособиться к ним" [37 с.205].

Очевидно, разработка и предъявление разнообразных противоречивых ситуационных взаимоотношений борцов-курешистов позволит развить у спортсменов инициативность движений, способность к экспромтам. На основе богатого опыта ведения поединка в спортивной борьбе куреш в различных противоречивых ситуациях поединка развиваются антиципации, предвидения [117, 157].

"Особенно ярко проявляется вся ценность антиципации во всякого рода борьбы" [117, 139].

Формирование технического действия (ТД) - это умственная и физическая работа по созданию системного понимания и выполнения всех элементов с предвидением конечного результата. В чувствительных системах мозга откладывается и скапливается [69,103].

Взаимосвязь отдельных элементов управления процессами жизнедеятельности в целостном организме, как в условиях физиологического покоя, так и при активной мышечной деятельности раскрыта П. К. Анохиным [21].

Развивая учение И. П. Павлова о "функциональной системности", П. К. Анохин [21, 22, 23, 24] разработал теорию "функциональной системы", принципиально важным положением которой является обоснование опережающих реакций на действия стимула (побуждения). Он разработал основные принципы организации функциональной системы: афферентный синтез, акцептор действия, формирование действия, обратная афферентация его результатов, изучение физиологических процессов, происходящих в организме человека при физкультурно-спортивной деятельности. (ФСД). Проприорецептивная деятельность принимает непосредственное участие в построении всякого акта, связано с ДД. Одновременно и другие ученые-физиологи [69] в лабораторных условиях провели исследования по выявлению функциональных возможностей организма человека и улучшения методики спортивной подготовки к соревновательной и трудовой деятельности.

Спортивная борьба куреш может оказывать на состояние организма временное, скоропреходящее влияние, а также длительное последствие, выражающиеся в нарастании и падении физической работоспособности (PWC_{170} и спортивной тренированности [8, 9, 10, 61, 63, 68, 158].

Исследования изменения суммарной электрической активности коры головного мозга спортсменов при воображаемой работе показали, что при мысленном воспроизведении различных бросков мяча высококвалифицированными баскетболистами наблюдаются четкие, а вместе с тем неодинаковые электрографические изменения, а у спортсменов-новичков - отсутствие каких-либо изменений в электрокардиограмме (ЭКГ) при выполнении такого же задания. По-видимому, обучение тому или иному умению и навыку происходит по механизму функциональной системы П. К. Анохина [25, с.196].

Переделка ДД путем вынуждения борцов-курешистов обусловленная генетически predetermined асимметрией, отрицательно сказывается на росте спортивно-технического мастерства [150, 168].

П. Ф. Лесгафт считал, «...что перед тем как выполнить какое-либо сложное движение, спортсмен должен его хорошо представить, с пониманием

внутренних связей между частями действия и выполнять его правильно, что поможет в дальнейшем» [79, с.410].

Обучение новым двигательным действиями и движениям предусматривает определенный (соответствующий) уровень морфофункциональной зрелости опорно-двигательного аппарата и развития важнейших физических качеств. Создание прочного морфофункционального фундамента для обучения новым ДД следует рассматривать как наиболее рациональный путь обучения, в котором педагогическое правило "от легкого к трудному" зачастую теряет свой смысл. Но во всех случаях сохраняет силу правило достижения конечной цели наиболее рациональным, экономичным для целостного организма путем [48, 84, 169].

При обучении сложным ДД допускается расчленение упражнений на логически завершенные элементы. Однако и для детей целостный метод обучения, физическим упражнениям (ФУ) при котором сохраняется внутреннее единство всех элементов сложного ТД, является более предпочтительным. На первых этапах оно может выполняться в более облегченных условиях [98, 99].

СБК относится к ситуационным видам спорта и при обучении необходимо учитывать следующие стороны:

1. ДД здесь носят скоростно-силовой характер, а по структуре преимущественно ациклический.

2. В СБК необходимы постоянная оценка внешней ситуации, творческая деятельность головного мозга, выраженные процессы экстраполяции.

3. Мощность (величина) выполняемой работы является переменной, с большой долей максимальной и субмаксимальной мощности.

4. Соревновательные поединки предъявляют требования к борцам курешистов оптимального соотношения аэробной и анаэробной производительности. При этом следует учитывать весовые категории и индивидуальные особенности борцов-курешистов.

5. СБК предъявляет значительные по объему и силе требования к нервной системе, двигательному аппарату и сенсорным системам [11, 12, 27, 128, 130, 135, 159].

Полагаем, что обучение технике и тактике СБК необходимо на основе всего комплекса физиологических механизмов. Учет физиологических механизмов позволит выбрать правильные ориентиры анализа и синтеза в профессионально-педагогической деятельности (ППД) тренера-преподавателя. Построение навыка - это смысловое цепное действие, в котором не следует ни пропускать, ни перепутывать отдельных звеньев. Сам навык борца-курешиста совсем не однороден: он содержит в себе важнейший уровень и его соответствующие фоны, основные и вспомогательные звенья, разнообразные автоматизмы их коррекции.

Спортивная тренировка борца-курешиста-специализированный учебно-тренировочный процесс, ориентированный на повышение общей и специальной физической работоспособности спортсмена, позволяющий достижение высоких спортивных результатов в кыргызской национальной СБК.

Учебно-тренировочный процесс (УТП) строится на основе общих и специфических принципов спортивной подготовки. К числу первых относятся: активность, сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность и прочность. К вторым: единство общей и специальной подготовки, непрерывность и цикличность УТП, постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок. Педагогические принципы систематичности и прочности принадлежит к основным при планировании спортивной подготовки. В процессе грамотной реализации создаются более благоприятные предпосылки для совершенствований необходимых двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей организма юных борцов-курешистов. Прочность приобретенных умений и навыков обеспечивается многократным повторением разучиваемых технико-тактических действий (ТТД). Немало важным специфическим принципом в процессе спортивной подготовки является принцип единства

общей специальной ФП борца-курешиста. Как правило, ОФП служит основой развития специальной тренированности в СБК. Разносторонняя ФП позволяет более эффективно использовать врожденных способностей организма при определенных ситуациях жизнедеятельности и для этой цели следует своевременно развивать эти способности.

Повышение ФП обеспечивает успех в процессе освоения ТТД в СБК и в других видах жизнедеятельности. Это явление объясняется положительным переносом (гетерохронностью) двигательных умений, навыков и соответствующих физических качеств.

ОФП должна предшествовать СФП борца-курешиста и в дальнейшем органически с ней сочетаться. При этом чем выше специальная тренированность борца-курешиста, тем большее значение приобретают специальные, специально подготовительные, подводящие и игровые упражнения, близкие по структуре и по физиологическому эффекту к ДД, характерным для СБК.

Содержание УТП и структура должны изменяться в связи с принципом цикличности. На этом основана периодизация спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Всесторонняя подготовка обеспечивает повышение ТТП, физической, психологической, функциональной подготовленности борца-курешиста.

ТТП ориентирована на формирование и совершенствование соответствующих двигательных умений и навыков. ФП способствует развитию физических качеств индивида: быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости. Повышение этих качеств обусловлено происходящими биохимическими, морфологическими и функциональными изменениями в организме борцов-курешистов.

Тренированность-уровень специальной работоспособности борца-курешиста и она улучшается при систематических занятиях.

Особенности морфофункционального состояния разнообразных систем, возникающие при целенаправленной спортивной подготовке принято называть физиологическими показателями спортивной тренированности.

Известно, что физиологические показатели спортивной подготовленности во многом зависят от избранного вида спорта (ИВС), от индивидуально-личностных своеобразий человека.

Приспособление (адаптация) к различным, по уровню физическим нагрузкам у разных лиц также происходит неодинаково.

ДД борцов-курешистов имеют разную структуру, но во всех случаях выполняются с переменной мощностью. В период непосредственного поединка борцов-курешистов скоростно-силовая, а в отдельных случаях и собственно-силовая деятельность чередуется со статическими направлениями больших групп мышц.

Нервная система и двигательный аппарат борца-курешиста. Спортивная подготовка непременно ведет к развитию таких жизненно-важных физических качеств как: сила, быстрота, выносливость, координации движений, гибкости.

Для более успешной спортивной деятельности борца-курешиста необходимо развитие проприоцептивной чувствительности. У хорошо подготовленных борцов-курешистов она достаточно высоко развита во всех частях тела. В УТП и СД мышцы тела борца-курешиста приспособляются в основном к деятельности в анаэробных условиях.

Дыхание и расход энергии. Во время решающего поединка частота дыхания увеличивается до 40-50 раз одну минуту. Ритм дыхания на протяжении всего поединка непостоянен. В статистических ситуациях наблюдается задержка дыхания, а после-оно учащается.

Подготовленные борцы-курешисты могут хорошо регулировать дыхание, задержка дыхания у них кратковременны, и одышка проявляется в меньшей степени. Потребление кислорода в поединках может быть различным. Оно в основном зависит от мощности производимой мышечной работы. Кислородный

запрос определяется от мощности производимой работы и от установленного лимита времени поединков борцов-курешистов. Не следует упускать из вида, и то, что потребность в кислороде в период непосредственного поединка в полной мере не удовлетворяется, в связи с чем образуется кислородный долг. Он увеличивается в связи с задержкой дыхания в ситуациях статистического напряжения.

У борцов-курешистов наряду с развитием анаэробных (без кислородных) возможностей большое значение для поддержания достаточно высокого уровня развития специальной физической работоспособности и повышение максимального потребления кислорода. Эти показатели у квалифицированных борцов максимальное потребление кислорода составляет в среднем 4.6 л /мин. [115, с.458].

Кровообращение и кровь. В состоянии покоя частота сердечных сокращений (ЧСС) у борцов равняется 60-66 ударам в 1 мин.

Объем сердца у квалифицированных борцов, составляет в среднем 953 см³ [115, с.459].

Во время непосредственного поединка ЧСС в зависимости от мощности выполняемых работ достигает до 170-200 ударов в одну минуту. Артериальное давление до 160-180 мм рт. столбы.

При поединках борцов-курешистов возникают явления относительно продолжительного натуживания, что повышает предъявляемые требования к работе сердца и способствует возникновению гипертрофии.

В условиях УТП и СД у борцов-курешистов увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина в крови, после-быстро проходят в нормы.

В процессе развития организма человека происходит неравномерное развитие структур и функций различных его органов и тканей. Знание закономерностей этого развития имеет довольно большое значение для оптимального построения всего процесса физического воспитания (ФВ) с учетом их возраста, пола, спортивной квалификации. В связи с этим преподавателю-тренеру следует учитывать возрастные этапы (периоды)

развития функций, на которой находятся юные борцы-курешисты, т.к. каждая отдельно взятая фаза возрастного развития неповторима в жизни человека и предъявляет требование соответствующего подхода к методам и средствам обучения ТТД СБК.

За время занятий СБК в организме ребенка происходит весьма значительные изменения, постепенно переходя из периода детского возраста в подростковый возраст (13-16 лет) и затем в юношеской возраст и юноши-17-21 год. С целью успешного решения различных прикладных проблем следует пользоваться распределением занимающихся на возрастные группы в соответствии с особенностями УТЗ.

В 12-15 возрасте (переходом) происходит достаточно сложный процесс перестройки структур и функций организма, связанный с половым созреванием. Для этого возраста свойственен ускорение роста тела в длину, наличие в ряде случаев диспропорций тела, функции вегетативных и двигательных систем.

Рациональное занятие СБК имеют важное значение для нормализации у подростков фазы физического, интеллектуального развития и становление личности подростка в целом.

Биомеханические основы обучения технике спортивной борьбы куреш. В СБК, кроме частных ТТД в стойке и партере имеется достаточно большой широкий круг ситуаций, где борцам-курешистам необходимо ориентироваться и принимать безошибочные решения с - биомеханической точки зрения.

С позиции биомеханики физических упражнений любому произвольному движению предшествует формирование в головном мозгу человека "модели (системы) потребного будущего" (по А. Н. Бернштейну) или «акцептора действия» (по П. К. Анохину). В связи с этим следует вначале оценить первоначальную (фоновую) ситуацию, поставить задачи по направлению выполняемого движения и действия, затем, безошибочно выбрать способ действия. После этого на сенсорных уровнях формируется биодинамическая

структура, выполняемых ДД позволяющая реально осуществить задуманный план действий [1, 3, 31, 45, 52, 53, 73, 85, 89, 106, 107, 108, 114, 127, 140 и др.].

Для того чтобы охватить вероятные в СБК взаимоотношения и ситуации, необходимо достаточно четко проанализировать их по наиболее характерным биомеханическим признакам и распределить по значимости [13].

СБК - один из видов спортивной борьбы, относящихся к ситуационным, имеющий определенный набор ДД, непосредственно связанных с переводением тела (или части тела) противоборющегося соперника из какого-либо положения в заданное конечное положение. Осуществляться это может множественными способами, разрешенными правилами. Правила СС постоянно меняются [12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 59, 167 и др.], но общие принципы СБК (задачи, способы решений на общем уровне) постоянны - есть соперник, его следует перевести из вертикального в горизонтальное положение, применяя имеющиеся определенные способы, которые могут решить данную задачу полностью или частично [48 с.62].

С целью синтеза ТД из стойки и партера, имеющихся в СБК, необходимо пересмотреть некоторые стереотипные положения, доминирующие в настоящее время в начальном этапе обучения ТД [137,138].

Борцов-курешистов необходимо рассматривать в неразрывной связи, учитывая их первоначальные позы и взаимные захваты, без которого невозможно приложить усилия к сопернику, оказывающему полное сопротивление. Эти движущие силы обуславливают биокинематическую цепь, от особенностей которой зависят возможные кинематические и, соответственно, динамические параметры выполняемых в СБК действий, необходимых для достижения победы над оказывающим жесткое сопротивление [41].

По выполняемым задачам все ТТД в СБК куреш разграничивают на три подраздела [91, 92, 124, 125].

1. Начальные ТТД, связанные с приобретением, сохранением или изменением своего первоначального положения относительно соперника: позы,

образуемые взаиморасположением обоих борцов - курешистов – основное первоначальное положение перед проведением целенаправленно атакующего, защитного, контратакующего действия; захваты, образующие биокинематическую связь, обеспечивающие передачу необходимого скоростно-силового воздействия на соперника; передвижения по ковру с целью изменения первоначального положения.

2. Основные ТТД, связанные с перемещением тела соперника из первоначального положения в заданное и воздействием на часть его тела, приводящим одержать победу над соперником.

3. Вспомогательные ТТД, обусловленные защитой от атакующих действий соперника, подготовительными действиями, создающими более выгодные динамические ситуации.

С учетом основных взаиморасположений борцов-курешистов ТД в СБК дифференцирована на разделы, соответствующие: в стойке, полустоя; полумосту [59].

Возможно, проблема унитарного обучения обозначалась достаточно давно. Так, в эпосе Манас [83, с.90-95] отражены разновидности стоек и взаиморасположения борцов, ТД с различными захватами, с воздействием ног на ноги соперника, которые и сегодня успешно применяются борцами - курешистами.

При борьбе в стойке поединок борцов-курешистов может проводиться с захватом одной рукой, когда соперники двигаются относительно друг друга в различных стойках. В процессе поединка образуются взаимно фронтальная, разноименная или одноименная стойки.

В сагиттальной плоскости поединок может вестись в прямой, согнутой, низкой и низко согнутой стойках. При этом возможны различные сочетания взаимных стоек, что накладывает отпечаток на составление комплексов ТТД и вариативность их выполнения. Поединки борцов-курешистов проходят в условиях непосредственного контакта соперников, где возможны и необходимы воздействия с помощью рук, ног, туловища или головы с целью

выведения из равновесия, создания пары сил для сваливания соперника в поединке [93, 94].

Анализ литературных источников по биомеханике физических упражнений [25, 74, 89, 107, 127, 166 и др.] подтвердил наше мнение о необходимости формирования умений и навыков по созданию благоприятной динамической ситуации для опрокидывающего момента и проведения эффективных цельных ТД в момент перехода из стойки в партер, и показал, что проблема сохранения устойчивости в различных динамических ситуациях ведения поединка изучена достаточно хорошо [16, 17, 49, 71, 104, 105, 127 и др.], но на практике СБК ее разрешению тренерами-преподавателями уделяется недостаточное внимание.

В СБК спортсменам часто приходится балансировать, теряя равновесие и тут же его восстанавливая. Балансировать возможно, возвращая свое тело в прежнее положение под опорой или подводя опору под сместившееся тело. На начальном этапе обучения необходимо подбирать специальные упражнения по быстрой смене позиций, чтобы юные борцы-курешисты осознавали необходимость быстрого прохождения безопорных положений.

Одной из важных основ эффективной спортивной техники является "овладение" весом, инерцией собственного тела и тела соперника [110]. Биомеханические характеристики какого-либо ТД, полученные при изолированном выполнении ТД, могут существенно измениться под влиянием предшествующих ДД, когда этот ТД будет "встроен" в целостную систему осуществляемого движения. Желая подчеркнуть единство структуры целенаправленного двигательного действия, взаимозависимость с взаимовлиянием его элементов, А. А. Ухтомский ввел понятие о "двигательном ансамбле" по аналогии с ансамблем архитектурным [69].

Высокое спортивное мастерство отличает унитарность всего ДД [47, 111, 116, 165]. Все части этого действия, связанные между собой, оказывая влияние друг на друга, приносят нечто новое за счет своей связи. Появляются новые характеристики, обусловленные именно целостностью всего действия. По мере

повышение спортивного мастерства исчезает неорганизованность всего движения и появляется цельность [48, 107].

Такая цельность ДД основано на структурности. Любое, даже обычное движение, состоит из ряда более простых частей. Эти части группируются, соединяются связями. Группы движений, подчиняясь друг другу, соединяются воедино. С повышением спортивного мастерства (СМ) все отчетливее становится расчлененность и упорядоченность движений. Нетрудно четко заметить моменты, когда одно движение сменяется другим или переходит в другое. Видны различия между движениями и вместе с тем связь между ними в унитарное целое. Все больше улучшается цельность ДД. Каждое суставное движение дает дугообразную или любой формы траекторию как правило, квалифицированных борцов-курешистов эти траектории сглажены, спрямлены. На траекториях точек тела в пространстве нет грубых "перегибов", "углов". Движение возвратного характера имеет петлеобразную форму. Во времени отмечается непрерывность выполняемых движений. Повышение скоростей идет без перерывов и скачков. Мышцы тела включаются и выключаются из работы в наилучшей последовательности, своевременно и поэтому не дают резких рывков, толчков. Движения во многих суставах сливаются как бы в общий поток [48, 59].

Взаиморасположения борцов-курешистов при переходе из стойки в партер, прежде всего, рассматриваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно атакуемого, атакующий может находиться в позиции со стороны головы, сбоку (лицом к голове, сбоку лицом к ногам), сзади. Возможны и другие взаиморасположения, моделируемые в учебно-тренировочной работе.

1.2 Методы освоение техники кыргызской национальной спортивной борьбы куреш

Главный вопрос для каждого тренера-преподавателя "как учить" выводит нас на одну из важнейших категорий педагогики физической культуры - категорию методов обучения.

Для решения задач обучения ТД в СБК достаточно широко используется множество различных методов, как специфических, так и не специфических (общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания).

П. Ф. Лесгафт 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» [79].

Методы словесного воздействия и их эффективность во многом зависит от того насколько подготовлен руководитель.

П. Ф. Лесгафт [79] выделял два главных метода: один - практический, а другой - теоретический, или систематический.

Практический метод обусловлен, в основном, на развитии путем осуществления наблюдения, размышления над осуществленным наблюдаемым и получаемой отсюда опытности. Развитие, как умственное, так и физическое, состоит, в основном, в разъединении некоторых представлений и осуществляемых действий и в сопоставлении их между собой. При приложении усилий производить эти разъединения своими силами необходимо ознакомиться со всеми другими моментами всего двигательного процесса. Из этих же моментов должно состоять и воспроизведение разъединенного. Сопоставлениями же подтверждаются общие образы и истины; при недостаточном воспроизведении заключения (вывода) окажутся не правильными или нелогичными, потому что логичность «заключении» возможна только при достаточно полном воспроизведении фактов, находящихся в определенной связи между собой.

Систематический метод при разъединении ДД на элементарные их формы, приучает соединять простейшие формы выполняемых ДД в более сложные, увеличивая постепенно их силу и быстроту. Теоретический способ позволяет приучать ученика к производству как умственной, так и физической работы с наименьшей и приложением усилий и в ограниченном лимите времени. Этот метод основывается на наблюдениях и опытности всех существовавших до сих пор поколений.

В методах ФВ воплощаются рациональные подходы к освоению ДД и определенные формы их общей регламентации (организации и регулирования) [120].

В принципе в СБК возможны два противоположных подхода к освоению ДД: с первоначальным расчленением их на составные элементы и без расчленения (то есть сразу в целостном виде). Оба этих вида целесообразны в зависимости от своеобразия изучаемых ТД (их сложности или простоты), уровня предварительной подготовленности юных борцов-курешистов и других условий.

Ряд авторов [2, 30, 32, 33, 43, 44, 51, 56, 72, 162 и др.] подчеркивают о необходимости применения общепедагогических (словесных и наглядных) и практических (строгого регламентированного упражнения, игровых и соревновательных) методов в различных их сочетаниях. Каждый метод следует не стандартно, т.е. постоянно приспосабливать к конкретным предъявляемым требованиям и обусловленным особенностями спортивной практики.

Прилагаемые усилия к повышению интенсивности учебно-тренировочного процесса (УТП) привела к попыткам использовать нетрадиционные методы обучения.

Так в работах В. В. Пыжова, В. С. Портах [106] предприняты попытки проведения борца по оптимальной пространственной структуре ТД ("обучающее лидерование"). Основные положения "обучающего лидерования" в определенной степени перекликаются с идеями И.П. Ратова об облегчающем проведении на структуре ТД [108].

Предполагается оптимизировать двигательную установку на проведение ТД путем изменения двигательных ориентиров. Для оптимизации обучения ТД в стойке используются наклонные платформы. Кроме вышеуказанной рекомендации по использованию нетрадиционных методических форм, также имеются предложения по применению корректировки ТД борцов на основе использования электростимуляторов. Конструкции тренажеров постоянно совершенствуются в целях развития технико-тактического мышления, используются цифровизационные технологии и др. С целью более эффективного осуществления процесса обучения ТТД изготовлен анатомоморфный манекен, снабженный программирующим контрольным устройством, способствующим совершенствованию ТТД борцов.

Практическими методами обучения ТД являются целостный и расчлененный (по частям), а также созданный на их стыке расчленено-конструктивный (комбинированный) метод [84]. Методом целостного упражнения производится обучение достаточно простым ТД, расчлененным методом - более сложным в координационном отношении ТД. Расчленено-конструктивный метод предусматривает комбинированное применение вышеуказанных методов (поэтому его называют "конструктивным"). По мнению О. П. Юшкова [135], наиболее эффективным из них является метод целостного упражнения, поскольку он позволяет более эффективно формировать двигательные умения и навыки с использованием многообразных педагогических способов:

- поэтапного перехода от более упрощенных форм к целостным;
- ТД к конечному (итоговому);
- использование специальных ориентиров и ограничителей;
- создания упрощенных экзогенных предпосылок;
- упрощения (облегчения);
- регистрации;
- оказания дополнительной помощи с использованием специальных вспомогательных цифровизационных средств обучения (ТСО) ТТД;

- поэтапного с концентрирования внимания на важнейшие фазы ДД;
- повторяющихся и стандартных условий;
- чередования условий;
- игрового метода [89, 92, 122, 123].

Также в практике обучения ТТД борцов широко выделяют метод разучивания путем использования подводящих упражнений. Суть его состоит в выполнении того или иного ТД, последовательность которых способствует к оптимальной реализации фактически разучиваемого ТД, значительно повышающееся быстроты его усвоения. Пожалуй, очевидным достоинством данного метода является: улучшение темпов разучивания (на основе использования явления положительного переноса двигательного навыка) и значительное сокращение числа полученных травм занимающими вовремя УТЗ и СС [59, 124].

Полагаем, что не эффективное использование комбинированного и, особенно, расчлененного методов может привести к формированию не цельного, дискретного навыка [60].

При изучении способности юных борцов-курешистов к освоению сложно координационных ТТД на примере СБК мы пришли к выводу: темп их успешного освоения и его сохраняемость далеко не одинаковы. С учетом от качества и темпов освоения ТТД, юных борцов-курешистов следует разделить на:

- быстро более и эффективно осваивающих новое ТД, в тоже время не следует упускать из вида, в силу возрастных особенностей их навыки остаются неустойчивыми;
- достаточно медленно и долго осваивающих новое ТД, у которых приобретенные умения и навыки также остаются неустойчивыми;
- довольно быстро осваивающих новое ТД, когда их соответствующие умения, навыки отличаются довольно высокой сохраняемостью.

В процессе обучения юных борцов-курешистов к соответствующим ТТД эти закономерности следует не упускать из вида.

С целью эффективного осуществления процесса обучения и совершенствования ТТД в единоборстве В. С. Келлером [70] предложено использовать ряд группы методов спортивной тренировки (СТ);

- без соперника (на начальных периодах обучения);
- с условными соперниками (вспомогательными приспособлениями - манекенами и т.д.);
- с соперником (партнером) предоставляющим своей помощи и создающим более выгодные ситуации;
- с соперником (противодействующим партнером).

С целью более успешного обучения и совершенствования ТТД в СБК применяются самые разнообразные контрольно-тренажерные устройства, манекены, мешки и т.д., в то же время при всей их эффективности (остающиеся в возможности акцентированно совершенствовать необходимые двигательные умения и навыки в искусственной среде) следует не упускать из вида то, что чрезмерно увлекаться их использованием не желательно, поскольку какие-либо совершенный робот не в состоянии заменить партнера - живого человека [80].

Важнейшим фактором повышения эффективности процесса обучения ТТД в СБК является умелое использование специализированных подвижных игр [20, 87].

До недавнего времени бытовало однозначное мнение, что на начальном этапе достаточно обучать ТТД и после чего постепенно выполнять их в соревновательных условиях, т.е. включать их в СД юных борцов-курешистов. В тоже время особо следует подчеркивать на практике тренеры-преподаватели упускали из виду о необходимости формирования соответствующих умений и навыков ведения поединка, выполнения ТТД в условиях полного противоборства, (т.е. быстро и постоянно меняющихся ситуациях и присутствии сбивающих факторов) [93].

Вышесказанное послужило основой для разработки специальных ситуационных заданий (главе 2.1.) Важнейшим разногласием, которое побудившиеся нас к изыскательской деятельности, явилось несоответствие

между необходимостью овладения юными борцами-курешистами основами ведения поединка и неэффективностью решения данной проблемы на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих обостренные чувства детей к соревновательным формам проявления деятельности; творческому освоению ТТД.

К данному времени рядом специалистов предприняты попытки разработать методика программированного обучения [44, 80, 81, 100, 121, 163 и др.], предполагающая разделение изучаемого материала на отдельные его части, реализацию в каждого из них в решения конкретных задач и использование методов контроля за его освоением.

В настоящее время одним из важнейших методов совершенствования технико-тактического мастерства борцов является метод систематизации (моделирования) [54, 56, 70].

Так педагогических способов систематизаций противоборства весьма много и разнообразно [82]. По мнению Ю. А. Шахмурадова [131], наиболее распространенными из них являются:

- формальное (ситуативное) моделирование ТТД (или их отдельных элементов);
- игровое противоборство по соответствующим правилам СС;
- функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

Предметом анализа в этом случае могут являться:

- эффективные ТТД, составляющие «батарея» квалифицированных борцов - курешистов;
- тактика ведения противоборства;
- особенности сегодняшней практики судейства на кульминационных международных соревнованиях по СБК.

Моделирование различных ситуаций противоборства, включая субъективные движущие силы судейства СС, позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки борца-курешиста на основе естественности процесса

овладения основами противоборства как видом деятельности и, во-вторых, вырабатывать присущей только ему стиль и тактику ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную ТД путем вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении юных борцов-курешистов ТТД обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным этапом обучение и высшим спортивным мастерством [131].

С целью более эффективного моделирования СД борцов-курешистов применяются также различные инструментальные методы с использованием тренажеров, обеспечивающих обратную связь [131].

Вопросы современной ТД представляют большой интерес для практики СБК. В то же время, сама проблема переучивания отдельных элементов, сложных по координации ДД (у спортсменов высокой квалификации), является довольно серьезной и трудной проблемой в многолетней подготовке квалифицированных спортсменов [10]. Поэтому лучше исправлять ошибки, не допуская их закрепления. При выборе соответствующих методов устранения следует учитывать их вид, причину возникновения и индивидуально-личностных своеобразии борца-курешиста [59].

3.3 Анализ программ, методики обучения технико-тактическим действиям юных спортсменов, правил и систем спортивных соревнований по кыргызской национальной спортивной борьбе куреш

В имеющихся в наличии литературных источниках, описание ТД дается односторонно, в соответствии с какой-либо классификацией ТТД СБК, обучение связям между действиями в стойке и партера всего лишь обозначается [64, 94, 131, 143 и др.].

В основном в них исследуются возможности рационального обучения отдельным ТД [49, 59, 65, 100].

Так, Ю. А. Шахмурадов указывает, что чаще всего обучают ТТД спортивной борьбы, а не способам ведения поединка борцов [131].

Соответствующим проблемам частных методик обучения ТТД посвящено значительное число работ [4, 42, 50, 57, 62, 78, 99, 141, 142 и др.] с разными подходами. Вопросами способов, приемов овладения ТД спортивной борьбы (СБ) ведает методика обучения, в основе которой лежат дидактические принципы: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному» и т.д. В процессе обучения ТТД ставится ряд поэтапно решаемых задач: ознакомление, научение, закрепление, доведение до уровня умения и навыка.

Кроме доведения до автоматизма, выполнение оцениваемых ТД в устоявшейся ситуации, необходимо научить управляющие системы сохранять основную структуру при возникновении различных помех биокинематического и биодинамического порядка.

Сложность педагогических задач в обстоятельствах СБК заключается в следующем: с одной стороны, необходимо поддержание динамического стереотипа выполнения оптимальной структуры, с другой - неизбежное "размывание" этих динамических стереотипов в связи с постоянной сменяемостью первоначальных статических, кинематических и динамических условий, возникающих по ходу единоборства [131].

Совершенствованию традиционно-устоявшихся способов начального обучения ТТД СБ посвящен ряд исследовательских и методических работ [33, 58, 135].

Анализ ныне существующих программ для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ свидетельствует, что в СБК утвердились следующие виды подготовки борца-курешиста [26, 40, 66, 86, 88, 90 и др.]:

- теоретическая;
- общая и специальная физическая;
- техническая;
- тактическая;
- психологическая.

В теоретической подготовке борцов-курешистов, основное внимание в программах уделяется, в то же время к практике в основном оно не акцентируется на теории.

Преобладающе число борцов-курешистов механически выполняют рекомендации преподавателя-тренера, тем самым, не проявляя соответствующей инициативы. Крайне редко наблюдается борцов-курешистов, увлекающихся специальной литературой. В связи с этим преподавателю-тренеру зачастую приходится осуществлять мелочную опеку и прилагать усилие для решение вопросов, находящиеся в распоряжении самого борца-курешиста.

Профессиональной деятельности теоретической подготовки по проблемам преподавательско-тренерских кадров имеются соответствующие работы, к сожалению, они пока не позволяют решать проблему, т.к. не могут быть доведены до сведения основной массы преподавателей-тренеров в короткие сроки [34, 96, 97, 118, 119, 134, 148].

В процессе многолетней подготовка борцов-курешистов, к их общей и специальной физической подготовке уделяется достаточно большое внимание. Часть преподавателей тренеров и исследователей отдают свои предпочтение раннюю направленность общей физической подготовки (ОФП) [13, 59, 127].

Большинство из вышеуказанных авторов предлагают использовать силовую подготовку на начальном этапе подготовки борцов [11, 12, 13, 39].

По мнению отдельных специалистов, в этот период целесообразным является развитие преимущественно гибкости, координационные качества, определяющие ловкость борца-курешиста. Развитие таких качеств как сила и выносливость, они относят к более позднему периоду подготовке борцов-курешистов.

В преподавательско-тренерской среде существует устоявшееся мнение, что достаточно найти сильного подростка, дать ему один-два ТД, развить выносливость - и успех обеспечен. В связи с этим неудивительно, что такие преподаватели-тренеры преуспевают временно на юношеском уровне, но в

дальнейшем теряет свой стиль профессиональной деятельности в подготовке достойных резервов [62, 66, 67 и др.].

Одностороннее увлечение преподавателей-тренеров развитием соответствующих качеств за счет общеразвивающих упражнений не может быть оправданным, т.к. по правилам СС оцениваются специфические ТД. Известно, что согласно данным педагогических исследований, 50-60% успеха в основном зависит от их технической подготовленности [17].

Наряду с технической подготовкой юных борцов-курешистов большое внимание уделяется к их тактической подготовке [117, 131], но чаще здесь работы посвящены исследованию тактической деятельности борцов-курешистов в процессе их участия в СС и лишь малое число - вопросам предварительной подготовки. О базовой тактической подготовке в специальной литературе данных явно недостаточно.

Достаточно много внимания отводятся и психологической подготовке борцов, к сожалению, как правило, только в работе квалифицированными борцами. Вопросы базовой психологической подготовки в специальной литературе пока не отражаются.

В то же время проблемы селекции и ранней специализации борцов продолжает развиваться [30, 32, 41, 43, 151, 152].

В процессе повсеместного использования соответствующих средств в СТ преподаватели-тренеры прилагают усилия, чтобы возместить их недостаточную направленность, ведущее к неоправданному разрастанию количественной стороны во вред ее качеству.

СБК является одним из сложнейших видов ФУ, имеющих большой набор ТТД. Кыргызстан богата одаренными людьми, позволяющиеся в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств и свойств. Но тем не менее, это предъявляет требование к полной отдаче сил и возможностей на борцовском ковре. Намного легче и долговечнее был бы путь высшего спортивного мастерства борцов-курешистов, если бы они приобрели в юношеские годы прочные умения и навыки основ ТТД СБК [6, 13, 59].

Каждая из действующих программ или соответствующих рекомендаций по планированию обучения ТТД в СБК опирается на определенную классификацию или какую-либо другую систему взглядов авторов. Так, по В. И. Андрееву [21] за основу было принято направление смещения центра тяжести (ЦТ) соперника и, соответственно с этим, направление броска атакующим борцом-курешистом. В ряде работ предложено концентрическое планирование подлежащих к изучению соответствующих ТТД по признакам: руками, ногами, туловищем.

В программе для КФК, ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по СБК [40] на первом году обучения запланировано всего четыре ТД в стойке и семь приемов в партере. На втором году обучения количество приемов увеличивается всего лишь вдвое. Такое ограниченное число ТД компенсируется изучением защиты и контрприемов против изучаемых атакующих ТД. Аналогичная ситуация наблюдается и в программах по борьбе самбо. Во всех программах не предусматривается какая-либо связь основного ТД с фоновым положением, если же таковая имеется, то без какой-либо системы.

Программа по СБК для педагогических факультетов ИФК [26] основана на классификациях вольной борьбы, борьбы самбо и мало отличается от программ ДЮСШ.

В иностранной литературе по дзюдо [140, 143, 144, 146] программы обучения представлены в виде сдачи нормативов на получение "поясов" (по 5-8 ТД для стойки и борьбы лежа в каждом комплексе). Весь период базовой технико-тактической подготовки (ТТП) рассчитан на три-четыре года (при условии, что дзюдо начинают заниматься в позднем школьном и студенческом возрасте).

В методической литературе имеется ряд работ с поурочной основой изложения материала подлежащих к изучению, что приближает их к программам и облегчает начинающим тренерам работу по всем видам (составляющим) подготовки. Однако изучение нового материала на каждом учебно-тренировочном процессе ставит под сомнение возможность хотя бы

первоначального усвоения ТД. Существенным методическим недостатком программ является то, что изучение новых бросков, переводов и переворотов рассчитано на 8 лет обучения.

Итак, несмотря на явную общность всех международно-признанных и национальных видов спортивной борьбы, особенно на начальном этапе ее освоения, материал существующих программ построен далеко не системно, т.е. разноречиво, в зависимости от субъективных предпочтений авторов; не содержит необходимого объема ТД; не аргументировано ограниченное число ТД, вошедших в программу и не обоснована педагогическая последовательность их распределения по лимиту времени, не обеспечивающиеся эффективное формирование разнонаправленного арсенала ТТД борцов-курешистов.

В правилах и системе СС по СБК, имеют значение общих положений, руководствуясь которыми, каждый юный борец-курешист приучается действовать по правилам СС, на основании общих положений, имеющегося для него значение «закона», не допускающего каких-либо исключений.

Правила СС выгодны в том отношении, что они приучают к ДД на основании общих положений, а не по частным указаниям или инструкциям. В последнем случае исключается всякая инициатива и самостоятельность в проявлениях. В то же время, как в первом случае, возможно свободное развитие индивидуальных сил и способностей юных занимающихся СБК. Правила СС предъявляются в виде точно установленных требований, где занимающимся приходится сознательно исполнять, причем чувствования, сопровождающие выполняемые ДД, должны сдерживаться волевыми проявлениями и являться закономерным возбудителями сознательной деятельности [126, 140, 142].

СБК, как и все другие виды ФУ, подчинена правилам СС, определяющие основу поединка борцов-курешистов. Эти правила СС принимаются во всех международно-признанных и национальных видах СБ.

В связи с этим, основной целью нашей работы является, сделать СБК соответствующей быстрому темпу развития современной жизни, динамичной; борцовский ковер должен быстро выдавать достаточно интересную и необходимую информацию. В связи с этим часто изменяются правила СС. Правила СС диктуют однозначно формы и методы всесторонней спортивной подготовки, обуславливают стиль ведения поединков и т.д. Правила СС – основа, поэтому нами прилагается усилия, чтобы изменить основы и надеюсь, что она изменит все остальное [74, 75, 76, 77].

Федерация СБК республики на протяжении ряда лет предпринимает достаточно активные попытки по оптимизации правил и системы СС, к сожалению вносимые изменения пока не могут создать объективные оценки выявления победителя в непосредственном поединке и в целом СС.

Внесение недостаточно обоснованных изменений в правила СС вызывают неудовлетворенность, со стороны преподавателей-тренеров, самих борцов-курешистов и многочисленных любителей СБК, по мнению многих специалистов следует привлекать широкого круга экспертов с целью выработки важнейших положений правил и системы СС. Борцы-курешисты, преподаватели-тренеры и спортивные судьи безболезненно приспособляются к изменениям в правилах СС и неуклонно выявляют "слабые" места. Достаточно необоснованное изменение внесение в правила не способствует повышению зрелищности поединков борцов-курешистов на СС, а в рыночных условиях экономики зрительских обостренных чувств, эффективность и прикладность являются важнейшими условиями "жизнеспособности" СБК.

Существует также ряд самобытно-национальных и интернациональных разновидностей поединков, проводящиеся в стойке и партере.

Правилами СС в СБК разрешены захваты за пояс, рук, головы соперника, и активное использование ног при выполнении какого-либо ТТД.

Разграничение борцов-курешистов на весовые категории положительно отразилось на массовости занимающихся этим видом спорта (Таблица 1.1.).

Система проведения СС постоянно изменяется. Они проводятся по круговой системе; до трех поражений; до двух поражений; в группах "А" и "Б"; в подгруппах; по олимпийской системе.

Таблица 1.1. - Эволюция правил соревнований по спортивной борьбе куреш

№п/п	Годы изменения правил соревнований	Количество весовых категорий	Продолжительность поединков
1.	1934	62,70,80	Без времени
2.	1940	53,58,66,80,+80	10 минут
3.	1946	56,61,66,72,80,+80	10 минут
4.	1951 (для взрослых) (для юношей)	56,61,66,72,80, +80 49,53,60,68,75,+75	15 минут 10 минут
5.	1967 (для взрослых) (для юношей)	48,52,57,62,68,74,82,90, +90 46,49,52,55,58,61,64,67,70,74,79 ,+79	15 минут 6 минут
6.	2002 (для взрослых) (для юношей)	48,52,57,62,68,74,82,90,100, +100 45,48,52,57,62,68,74,80,+80	5 минут 4 минут
7.	2012 для взрослых для юношей	55,60,66,74,84,96,+96,45,48,52,5 7,62,68,74,82,90,100,+100	5 минут 4 минут

Продолжительность поединка в историческом развитии прошла следующие ступени: без ограничения времени; 20 мин; 15 мин; 12 мин; 10 мин; 9 мин; 6 мин; 5 мин.

В данное время продолжительность схватки устанавливается следующим образом:

1. Для подростков - два периода по 4 мин;
2. Для юниоров и взрослых - два периода по 5 мин,

Дополнительное время - две и три минуты соответственно даются при ничейном счете или, когда один из борцов не набрал трех выигрышных баллов.

Правила СС 2002 г. содержат один параграф "Пассивность", состоящий из трех пунктов, а в Правилах спортивных соревнований 2018 г. - глава VIII содержит параграфы "Пассивность", "Определение пассивности", "Борьба с пассивностью", "Зона пассивности", "Наказание за пассивность". Увеличение объема определения пассивности и поединка с пассивностью мы относим на неправильное развитие правил СС СБК, так как надо бороться с причиной пассивности, а не с ее следствием. Некоторые наши предложения по оптимизации правил даны в главе 2.3.

В последнее время в правила СС внесен ряд дополнений и изменений:

1. Отменены итоги поединка "ничья".
2. Введен овертайм после основного времени, если ни один борец не набрал трех выигрышных баллов. Поединок начинается в дополнительное время с "клинча" до трех выигрышных баллов. В случае ничейного результата поединок продолжится до выигрыша балла.

Первенства республики (2010-2022 гг.) наглядно показали, что если в судействе нет четких критериев оценки ТТД борцов-курешистов, то это приводит к субъективным решениям и, соответственно, к разногласиям.

Постоянные изменения правил СС (весовых категорий, продолжительности поединка, оценки ТД), а также продолжительности поединка не способствуют повышению зрелищности соревнования и, соответственно, коммерческого интереса. Не следует упускать из вида, что единоборство - это, прежде всего, зрелище, где зрители должны без особого приложения соответствующих усилий понимать по каким правилам соревнуются борцы-курешисты и иметь возможность следить за ходом поединков (его интригой) от начала и до финальной схватки.

Правила СС некоторых классических видов спорта практически не меняются (футбол, регби, теннис и др.). В некоторых видах спорта правила СС претерпели изменения. Так, в 1998 г. в волейболе провели модификацию

официальных правил FIVB, первая часть которой коснулась новой системы счета - системы быстрого набора очков. В стрельбе из лука стали применяться правила выбывания по олимпийской системе. В лыжных гонках теперь практикуются гонки с выбыванием на 1,5 километра. Все это значительно повысило популярность указанных видов ФУ.

В основном изменения правил СС направлены на повышение динамичности, соревновательной интриги и привлечение зрительского интереса. Процесс профессионализации спорта идет полным ходом, необходимы поиск источников финансирования, интенсивная реклама, чтобы СБК сохранила свое достойное место в системе спорта и ФВ учащейся молодежи.

Одним из необходимых условий дальнейшего успешного развития спорта среди учащейся молодежи является установление оптимальной возрастной группировки при занятиях СБК и тесно связанное с этим правильное определение норм физических нагрузок в СС [60, 70].

Если детские СС не будут самоцелью и послужат контрольными событиями, ускоряющими движущими силами к спортивной зрелости, то они необходимы, при условии, что их у юных спортсменов должно быть значительно меньше, по сравнению у взрослых [6].

Под непосредственным воздействием СС изменяется нейродинамика: в за частую ухудшается дифференцирование предъявляемых раздражителей, объясняющиеся ослаблением возбудительного, или, в других случаях, тормозного процесса, или обоих одновременно. На основе врачебных и педагогических наблюдений [10], мы пытались показать, что участию детей в соревнованиях по избранному видам ФУ должны предшествовать не менее чем 1,5-2 годичные систематические УТЗ. Для детей младшего школьного возраста основная форма СС - внутри коллективная. Для детей важна организация СС по типу многоборья, рано начавших углубленное занятие ИВС [37].

Повсеместное вовлечение детей к ФиС облегчает задачу выявления наиболее одаренных юных спортсменов - золотого фонда "большого спорта" -

и своевременную их спортивно-техническую и тактическую подготовку. Между УТЗ и СС должно быть органическая взаимосвязь. СС должно строго соответствовать возрасту, периодам спортивной подготовки, специфике ИВС. Чем дети моложе, тем меньше масштаб СС, т.к. чем значительнее масштаб СС, тем оно ответственное, тем острее и интенсивнее эмоциональное переживания как при его ожидании, так и период спортивного поединка и после нее.

Не однозначно характеризуют специалисты существующую систему СС по видам ФУ. Так, положительно оценивают сложившуюся систему по спортивной гимнастике. Считают, что в настоящее время сформировалась довольно широкая система СС для различных возрастных групп с учетом ранней специализации. СС мальчиков 10-12 лет и девочек 9-11 лет проводятся с целью овладения необходимыми двигательными качествами, координацией, умениями и навыками по акробатике.

В целях оптимизации системы спортивной подготовки в возрастном плане следует:

1) совершенствовать систему СС по каждому виду спорта с учетом методической преемственности возрастных групп;

2) управлять системой СС в возрастном плане путем научно-методической разработки положения различного рода СС.

Следует исключить из системы организации и планирования СС основание для натаскивания преподавателями-тренерами своих подопечников на достижение высокого спортивного результата сегодня. Такое «натаскивание» привело к преждевременной потере многих юных перспективных спортсменов, так и не достигших возможных для себя высших спортивных результатов. Необходимо остановить практику поощрения преподавателей-тренеров, специализирующихся только на воспитании несовершеннолетних чемпионов [58, 60, 70].

Отмечается необходимость сокращения продолжительности соревновательных поединков юных борцов-курешистов по сравнению с взрослыми. Так же, предлагается увеличивать число весовых категорий. На

этом, в основном, ограничиваются попытки оптимизировать систему СС юных борцов-курешистов, если не брать во внимание часто изменяющихся правил СС взрослых, что механически переносится в юношескую борьбу [125].

Система и правила СС должны побуждать, в овладений ДД, и в связи с этим необходимо изменить правила и систему СС, и критерии оценки профессионально-педагогической деятельности (ППД) преподавателей-тренеров [4, 138].

Специалистами предложены системный подход в изучении многолетней спортивной подготовки борцов с учетом их квалификации и возраста. Ими уделены большое внимание совершенствованию системы СС в возрастном плане и считают, что сущность системы СС составляют требования, предъявляемые к борцам различных возрастных групп с ориентиром к их повышению. Создание стройной системы СС по СБК обязывает разработки критериев оценки ТТП борцов-курешистов различного возраста при условии повышения предъявляемых требований в ходе повышения возраста юных борцов-курешистов. С целью оптимальной организации такой системы, сначала следует разработать классификацию различных возрастных групп юных борцов-курешистов, после чего-критерии оценки для каждой из этих групп. В связи с тем, что победа в поединке характеризуется преодолением полного и довольно жесткого сопротивления соперника путем применения разрешенных правилами СС многообразных средств, то не исключена вероятность потерпения поражения сильного борца-курешиста от техника-тактически недостаточного подготовленного соперника. Такое поражение не только не стимулирует дальнейшее технико-тактическое совершенствование юного борца-курешиста, но и снижает его обостренные чувства к УТЗ по СБК. Поэтому главным предъявляемым к системе СС для юных борцов-курешистов будет создание всемерно побуждающие критериев оценки, занятий СБК [136].

Ранняя специализация в СБК, проводимая на основе многогранной спортивной подготовки, предъявляет требование разработать новой, оригинальной системы СС.

В свое время предложенные А. А. Новиковым и О. П. Юшковым [91, 92, 136, 137] СС для детей включают:

- 1) обязательную программу (школа), в которую входит выполнение на оценку общеразвивающих, акробатических и специальных упражнений;
- 2) произвольную программу - выполнение на оценку большого количества разнообразных ТД в партере и стойке.

Победитель выявляется по наибольшей сумме полученных баллов, за выполнение обязательной и произвольной программы.

Обобщив и проанализировав вышеуказанные работы, мы приходим к мнению, что правила, и система СС играют важнейшую роль в подготовке борцов-курешистов. В соответствии с конкретными предъявляемыми СС требованиями строится вся система спортивной подготовки. Наряду с этим, выяснилось отсутствие научно обоснованной системы СС для юных борцов-курешистов. Ныне действующая система СС не в полной мере соответствует возрастным своеобразиям юных борцов-курешистов.

Разработка и опытно-экспериментальное обоснование основных положений правил и системы СС позволит оптимизировать педагогическую технологию спортивной подготовки и, в частности, методику обучения ТТД юных борцов-курешистов.

Полагаем, что именно такой вариант решения вопросов избранной темы исследования является более принципиальным, взвешенным, содержательным, необходимым и достаточно полным.

Анализ и изучение существующих программ по СБК методик обучения и практических рекомендаций свидетельствует об отсутствии методики «сквозной» подготовки от юного до зрелого борца-курешиста и методических указаний обучения цельным ТТД при переходе из стойки в партер.

Правила и система СС юношей тождественны правилам взрослых борцов-курешистов и не соответствуют поставленным целям и задачам спортивной подготовки юных борцов-курешистов.

Особое внимание уделялось своеобразию содержания настоящего исследования, задачам и реальным педагогическим предпосылкам его проведения, предопределивших необходимость использовать комплекс путей сбора и обработки собственного научного материала, предусматривающего углубленное изучение избранной проблемы, выявление достаточно конкретных педагогических путей повышения эффективности методик обучения цельным ТТД в СБК.

Выводы по первой главе диссертаций

СБК является одним из видов спортивной борьбы, относящихся к ситуационным, имеющей определенный комплекс движений, непосредственно связанных с переводением тела сопротивляющегося соперника из какого-либо положения в заданное конечное положение.

Содержание обучения ТТД в СБК является достаточно сложным, трудоемким, и охватывает собой влияние на самые разные стороны, качества и свойства личности борца-курешиста. Благодаря этому происходит его развитие, освоение ТТД СБК.

При освоении знаний мобилизуются аналитические способности, оживляются процессы воображения, развиваются имеющиеся представления, настраиваются на преодоление трудностей, приучаются управлять психоэмоциональными проявлениями, создаются предпосылки для объективной оценки выполненных ТТД, приучаются к аргументации формирующегося мнения и т.п.

При формировании двигательных умений юный курешист реализует тот проект ТТД, который был у него сформирован при подготовке к выполнению ТД. Это способствует мобилизовать необходимые физические, психические, функциональные возможности, корректировать ТТД в ходе их выполнения, проявлять внимания о проявлении двигательной культуры.

В процессе воспитания двигательных умений проявляется комплекс физических, психических качеств, функциональных возможностей.

Общая тенденция освоения ТТД СБК в своеобразном виде совпадает с общей тенденцией формирования личности борца - курешиста в УТП и его в СД.

Обучение ТТД в СБК подчиняется общепедагогическим требованиям и правилам и предусматривает соответствующую последовательность в УТП.

Смысл обучения заключается в управлении деятельностью учеников-курешистов и объемлет собой специфику всего многообразия преподавательско-тренерских действий, требований.

Смысл учения – в освоении предлагаемых ЗУН юным курешистом.

Обучение ТТД объективно связано с неуклонным развитием личности юного курешиста, выступает в органическом единстве с совершенствованием его психических стран.

Физиологические основы обучения - строилась с целью выяснения механизмов освоения ТТД. С их помощью определяются функциональные возможности борца-курешиста, естественности их совершенствования в УТП и СД, соответствие тех или иных функциональных показателей предъявляемым требованиями современной техники выполняемых действий.

Биомеханические основы обучения строилась на специальном анализе демонстрационных материалов, путем использования цифровизационной технологии. Такой анализ, дал возможность с большой точностью судить о важнейших и второстепенных сторонах разучиваемого ТД.

Для определения уровня освоения ТТД (двигательных умений) применялись обусловленные методы проверки ЗУН (объективность, разносторонность, индивидуализированность, систематичность, аргументированность).

Как правило обучение ДД должно обеспечивать становление и совершенствование ТТД. Решение этой проблемы зависело от целого ряда ПВ,

представляющих собой педагогической технологии (средства, методы, методические приемы, организационные формы).

Так, в спортивной практике возникла метод: целостностного разучивания и разучивания по фазам.

К сожалению существующая методика обучения борцов-курешистов к основном ориентирована на раздельное обучение ТТД в стойке и в партере (дожиме сперника с положенной «полумост»), основание главным образом на формировании прспособительных функций организма.

На этапе начальной спортивной подготовки обучения ТТД в СБК специалистами предлагается весьма ограниченный перечень ТТД в стойке и в партере без соответствующей характеристики связей между ними.

Из существующей методики обучения ТД преподавателями-тренерами по СБК в основном используются метод регламентированного упражнения, при наличии других методов.

Таким образом, особое внимание уделялась на следующее:

- Существующая методика обучения курешистов в основном направлена на раздельное обучение ТТД в стойке и в партере (дожиме с полумоста), основанное главным образом на форсировании адаптивных функций организма.

- На этапе начальной подготовки обучения ТТД предлагается весьма органиченный перечень приемов в стойке и в партере без соответствующей характеристики связей /взаимосвязей/ между ними.

- Из существующей методики обучения спортивной технике в основном используется метод регламентированного упражнения, при наличии других разнообразных методов.

- Анализ и изучение существующих программ, методик обучения и практических рекомендаций свидетельствует об отсутствии методики “сквозной” подготовки от юного до зрелого курешиста и методических указаний обучения единым ТТД при переходе из стойки в партер.

- Правила и система соревнований юношей подобны правилам взрослых спортсменов и не соответствуют поставленным целям и задачам подготовки юных курешистов.

- Особое внимание уделялось своеобразию содержания настоящего исследования, задачам и реальным педагогическим условиям его проведения.

ГЛАВА II. ОБЪЕКТ, ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ И МЕТОДИКА ПОЛУЧЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ФАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА И ЕЕ ОБРАБОТКИ МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Объект, предмет исследования и методика получения собственного фактического материала и ее обработки

Методологическую основу исследования составили основные принципы диалектики: причинность и обусловленность явлений; единство логического и исторического; научность и объективность; системный подход к исследованиям спортивно-педагогических явлений и фактов.

Объект исследования является учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность юных борцов-курешистов, занимающихся в начальной группе спортивной подготовки.

Обучения ТТД в СБК является весьма сложным спортивно-педагогическим процессом, охватывающей в себя оказания влияние на многие стороны, свойства и качества личности занимающегося СБК. Благодаря чего происходит планомерное его развитие и становление, освоение элементов ТТД СБК. Здесь предусматривается и достаточно тщательное продумывание двигательных заданий, и своевременная поправка ДД в процессе их освоения, и приложение волевых усилий, и проявление их психоэмоциональных состояний, и анализ физиологических, биомеханических и психических возможностей, и многое др. При этом с учетом от ориентированности текущих прилагаемых усилий, предлагаемых преподавателем- тренером и юным борцом- курешистом, более приоритетное значение имеют в определенной мере разные, и своеобразные процессы.

Так при освоении соответствующих знаний ведущее место занимает все те процесса, мобилизующие аналитические способности, активизируют воображение, развивают имеющиеся представления, настраивают на преодоление возникающих трудностей в УТП и СД, приучают управлять

психоэмоциональными проявлениями, создают соответствующие условия для более объективной оценки выполненных ТТД, приучают к аргументации формирующегося мнения и т.п.

Таким образом, вооружая юного борца-курешиста соответствующей информацией, преподаватель-тренер прилагает усилия, чтобы оказать свое влияние на широкий круг свойств и качеств подопечника, на довольно большого многообразии его психических возможностей.

В процессе формирования соответствующих двигательных умений и навыков юный борец-курешист реализует тот проект ДД, который был у него сформирован при подготовке к выполнению того или иного ТД. Это приводит к мобилизации соответствующие физические способности и психические возможности, своевременно вносить корректировки выполняемого ТТД, проявлять внимания о проявлении признаков двигательной культуры, зрелищности поединков борцов-курешистов.

В процессе воспитания двигательных умений проявляется комплекс: физических, нравственных и психических свойств и качеств, побуждающих к более качественному выполнению осваиваемых ТТД в самых разных условиях; состояниях организма, установках; местности; одежде; сопернике и т.п. Все это предусматривает приучение юного борца-курешиста к критической оценке своих личностных возможностей и способностей, видеоизменению ДД в быстро меняющейся ситуаций поединка борцов-курешистов, предчувствованию результатов прилагаемых усилий. Благодаря этому происходит: приобретение им присущего опыта ведения противоборства; разностороннее развитие его сил и способностей.

Общие направления освоения ТТД в своеобразном виде совпадает с общим направлением формирования юного борца-курешиста в УТП и СД, заключающееся в непрерывно меняющихся движений от освоения соответствующих знаний к формированию необходимых навыков и воспитанию необходимых умений.

В процессе утилитарно - практического подхода к УТП следует уделять особое внимание на использование в нем соответствующих знаний из: теории физической культуры, педагогики физической культуры, спортивной медицины, физиологии спорта, биомеханики физических упражнений, гигиены физических упражнений, морфологии спорта и многих других учебно-научных дисциплин.

Обучение ТТД в СБК, как и обучение другим заданиям и предъявляемым требованиям (единоборством) «подчиняется» общепедагогическим требованиям и правилам и предусматривает соответствующую последовательность в этом процессе, строгого соблюдения установленной ее направленности, применение вспомогательных воздействий, выделение этапов (периодов) освоения ТТД, использования разнообразия способов ведения наблюдения за юными борцами-курешистами и многое другое.

Наряду с вышеуказанными освоение ТТД в СБК, особенно, обеспечивающаяся расширение и углубление двигательного опыта борцов-курешистов, имеет свои специфические особенности.

Это непосредственно связано с многообразной постоянно и быстро меняющейся ДД, направленной на освоение разнотипных двигательных навыков и умений.

Наличие в одной учебно-тренировочной группе юных борцов-курешистов неодинаковым: уровнем психомоторной подготовленности; функциональными показателями; физическим развитием; состоянием здоровья значительно затрудняет подбор соответствующих им заданий, предъявление соответствующих требований к характеру и качественным сторонам осваиваемых ТТД и т.д.

Все это предъявляет требование к тренеру - преподавателю в работе с юными борцами-курешистами-многогранной подготовки, постоянного совершенствования своей профессионально-педагогической подготовленности.

Как правило, обучение конкретному ТД в СБК проходит на протяжении достаточного длительного периода. При этом почти в каждом УТЗ ставятся

своя учебно-тренировочная задача, подбираются особые средства, формы и методы воздействия на юных борцов-курешистов, к указанным предъявляются постоянно изменяющиеся требования. На основе типичных своеобразий, свойственных изменениям в разных сериях УТЗ, весь процесс освоения, отдельно взятого ТД можно подразделить на большие его части (элементы), принятые в педагогике физической культуры стадиями (этапами) обучения. Это стадия: ознакомления с конкретным ТД; разучивания; совершенствования; подведения итогов обучения.

Стадия ознакомления ТТД является относительно короткой.

Смысл ее сводится в освоении предварительной информации о структуре, назначения, условия освоения данного ТД. С целью реализации отмеченного смысла решается особый комплекс типичных учебно-тренировочных задач:

- создание соответствующего представление об изучаемом ТД;
- ознакомление с учебно-тренировочным, спортивным, педагогическом его значением;
- подробное разъяснение условий обучения (освоения) предлагаемых ДД;
- ознакомление юных борцов-курешистов с особенностями организации деятельности по обучению цельными атакующим ТТД;
- предоставление возможности юным борцам-курешистом проверить своей подготовленности к освоению ТД;

Важнейшими средствами решения указанных задач является:

- сведения о структуре и содержании изучаемого ТД;
 - примеры его использования в условиях учебно-тренировочной и соревновательной практике;
 - пояснение тех практических условий в которых будет проходить процесс освоение данного ТД;
 - разбор особенностей организации учебно-тренировочной и СД юных борцов курешистов;

- выполнение юными борцами-курешистами в учебных, контрольных поединках, приложение усилия к выполнению специальных заданий преподавателя-тренера.

Стадия разучивания ТТД в СБК является достаточно продолжительной.

Смысл ее заключается в освоении оптимальных и в то же время достаточного вариативных основ ТД.

Этот смысл достигается на основе решения своеобразных учебно-тренировочных задач:

- углубление и расширение знания об: изучаемого ТД; основном механизме, его содержании и своеобразиях;

- более подробное разъяснение кинематических и динамических основа выполнения ТД;

- детальное ознакомление с своеобразиями прилагаемых усилий над разнообразными сторонами выполняемых ДД;

- добиться многократного выполнения ТД при стремлении реализовать в каждом подходе изменяющиеся установки преподавателя-тренера;

- побуждать юных борцов-курешистов к повышению активности в само- и взаимообучений, взаимопомощи;

С целью решения вышеуказанных задач используются особые средства педагогического воздействия на юных борцов-курешистов:

- соответствующие сведения о разных сторонах изучаемого ТД;

- выполнение элементов (частей) и содержаний (комбинаций), входящих в ТД;

- целенаправленное использование специально-подготовительных и подводящих упражнений и игр;

- выполнение ТД в разных условиях, с разными соперниками и др;

- активное участие юных борцов-курешистов в взаимообучении;

- выполнение установок по активизации юных борцов-курешистов в самостоятельном анализе, критической оценке и корректировке ДД.

Стадия совершенствования ТТД в СБК продолжится от одного УТЗ до ряда лет.

Смысл стадии совершенствования ТТД, СД заключается в освоении ТД СБК, в формировании стойкого и вариативного двигательного навыка, и умения. На стадии совершенствования решаются следующие задачи:

- добиваться дальнейшего углубления знаний о ТД СБК, о его деталях индивидуальном стиле;
- разъяснить внутренние механизмы взаимодействия разных деталей, их влияния на общую картину ТД;
- убедить юных борцов-курешистов в необходимости использовать разных подходов к совершенствованию каждой из частных сторон, выполняемых ДД;
- обеспечить неоднократного выполнение ТД;
- добиться соответствующей активности юных борцов-курешистов к процессу само, - взаимообучению, взаимопомощи;
- побуждать юных борцов-курешистов к проведению освоенных ТД в разных условиях и обстоятельствах.

С учетом специфичности вышеуказанных задач, используются своеобразные средства педагогического воздействия;

- сведений о частных сторонах, изучаемых ТТД, их значении, взаимовлияния, вариантах выполнения ТТД;
- выполнение разных фаз ДД с установкой на улучшение качества, деталей;
- умелое использование специально подобранных подготовительных и подводящих упражнений и игр;
- выполнение ТД с соблюдением индивидуального стиля его ДД в различных усложненных и облегченных условиях;
- участие в взаимном обучении и взаимоконтроле;
- выполнение ТД на оценку;
- побуждение юных борцов-курешистов к самообучению.

Стадия подведения итогов обучения заключается в определении результатов освоения ТТД СБК. В этих целях как правило, проводится контрольное УТЗ. При необходимости могут использоваться разные методы и т.д.

Разучивание ТД объективно связано с неуклонным развитием личности юного спортсмена курешиста, вступает в органическом единстве с всесторонней спортивной подготовкой.

Обучение ТД непосредственно связано с развитием личности юного курешиста, выступает в органическом единстве с его СД. Вместе с тем, такое единство не освобождает их принципиального различия. Сущность СД заключается не в освоении элементов совершенствования личности спортсмена, а в видеоизменении и обновлении разнообразных психофизических качеств и свойств, а также ТТД. В общей сложности СД в той или иной форме, в той или иной мере объемлит собой все эти стороны, что и вносит значительный вклад в дело формирования всесторонне развитого борца-курешиста.

Освоение ТД и собственно СД борца-курешиста подчиняются специфическим, спортивно-педагогическим закономерностям, предусматривающим частоту и плотность, интенсивность УТЗ, повторность заданий, их многообразие в различных учебно-тренировочных, соревновательных условиях.

Разносторонняя технико-тактическая подготовка борцов-курешистов заложено в самом содержании ТТД.

ТД присущен умственный труд, отражающий в глубоком осмысленности и осознанности важнейших сторон ТД, их соответствии решаемым задачам.

В выполнении ТТД зачастую присутствует в значительном объеме нравственная сторона. Сутью его заключается в том, что ТД нередко вызывается социальной необходимостью, в итоге удовлетворяющие личностные потребности, способствующие умножение достояние общества. В этой связи, говоря о высокого спортивного мастерства борца-курешиста, нами, как правило воспринимается его нравственная сторона (честность,

дисциплинированность, ответственность, преданность своему коллективу и мн.др.). Достаточно большое значение имеет и эстетическая сторона обучения ТТД. Данная сторона проявляется в цельности выполнения осваиваемого ТД, двигательной культуре и др.

Перечисленные стороны получают свое непосредственное проявление и дальнейшее совершенствование благодаря неуклонному влиянию многообразных двигательных заданий на самые разные психоэмоциональные стороны юных курешистов.

Из практики СБК известно, что использования в УТП самых разнообразных двигательных действий, обеспечивают освоение двигательных умений и навыков, а также, оказывают разностороннее воздействия на юных борцов-курешистов.

Такие двигательные действия вынуждают мобилизовать умственные способности, побуждают анализировать ТД, разрабатывать более эффективный способ, выявлять упущения и недостатков определять более рациональные способа выполнения ТТД, наряду с этим, двигательные задания такого характера побуждают к проявлению волевых черт характера (настойчивости, упорства, решительности и др.), установлению более эффективного взаимодействия с товарищами по спортивной команде, проявлению обостренных чувств к предъявляемым требованиям, предложениям, заданиям преподавателя-тренера. Прилагаемые усилия, направленные на повышение качества выполняемых ТД несомненно окажет влияния на развитие многообразия тех психических свойств личности юного курешиста, от которых во многом зависит умственная, нравственная, волевая и эстетическая подготовленность занимающихся СБК.

В изучаемом плане значительная роль должны отводиться методом обучения ТТД борцов-курешистов. Более грамотно используя методы передачи знаний, формировании умений и навыков используя можно побуждать спортсменов к более глубокому продумыванию двигательных заданий, объективному анализу и обоснованной оценке. Используя методы

практического разучивания ТД, можно дать более четкие установки на изменение самых разных его сторон. Путем использования предупреждения и исправления ошибок в ТД можно вынудить занимающихся курешистов мыслить о значении каждой стороны, его влияния на процесс освоения ТД в целом. Все это можно сочетать с влиянием на волевые черты характера борца-курешиста.

Большую роль должны отводиться и к полноценному решению организационных сторон УТП, т.к. от тех во многом зависит возможность занимающихся курешистов сосредоточиться на предложенном двигательном задании, продумать процесс его выполнения, сравнения, сравнивать свои действия с действиями соперников, поставить перед собой реальные задачи по совершенствованию каждой фазы ТД и мн.др.

Выше указанные положения показывают о том, что обучение ТТД в СБК объективно взаимосвязано с самыми разными качествами и свойствами психики, побуждает их к неуклонному проявлению и совершенствованию.

Использования того или иного метода установления итогов разучивания или их рациональных сочетаний должны отвечать предъявляемым специальным и общепедагогическими требованиями к учету уровню освоения ТД занимающимися СБК.

Систематичность-предусматривает соответствующую регулярность приобретенных знаний, умений и навыков (ЗУН). При этом в каждом отдельно взятом случае преподаватель-тренер не упускает из вида уровень физической, психологической, функциональной, технико-тактической, теоретической и д. подготовленности борцов-курешистов, стадии изучения ТТД. Выполнение этих предъявляемых требований позволяет объективно оценить и иметь достаточно четкое представление об эффективности прилагаемых усилий в процессе освоения предлагаемых двигательных заданий и требований.

Разносторонность-позволяет не упускать из вида взаимодействия всех сторон подготовленности занимающихся курешистов, определять слабые стороны и прилагать соответствующие усилия к их устранению.

Индивидуализированность-предъявляет требования к учету индивидуально-личностных своеобразии каждого юного курешиста (антропометрические показатели, функциональные возможности, психологической устойчивости, уровень физической, технико-тактической подготовленности и т. д).

Эти требования ориентирует на уровень освоения ТТД, темпы их повышения.

Объективность- предусматривает выставление оценки в соответствии с прилагаемым усилиями преподавателя и борца-курешиста.

Аргументированность-позволят понимать занимающимися хорошо развитых и недостаточно подготовленных сторон, установление характера своих прилагаемых усилий в последующем улучшении достигнутого уровня подготовленности, что позволяет повышать сознательность и активность спортсменов в УТП, формировать требовательное отношение к само-и взаимное изучение предложенных заданий и предъявляемых требований.

Выбор методов проверки результатов освоения ТТД в СБК, формы и времени его использования, динамики методов в УТП определяется рядами организационно-методическими и спортивно- педагогическими положения.

Предмет исследования. Каждый отдельно взятый вид ФУ имеет-свой предмет исследования, т.е. свой объект изучения, свою область исследования.

Как было сказано выше, что спортивная борьба представляет достаточно сложное силовое ФУ. По мнению П.Ф.Лесгафта: «Борьба есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее при умении стойко управлять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их» [79, с 96].

СБК относятся к группе ФУ, связанных с постоянным реагированием на изменяющиеся ситуациями в поединке. В каждый момент курешист действует, с учетом своей силы и слабые и сильные стороны соперника, быстро ориентироваться, в случае необходимости, изменять ход своих действий, находить правильное решение, осуществлять свою тактику, учитывая действия

соперника, подчинять себе соперника, проявлять инициативность, решительность, находчивость, сообразительность.

Действия курешиста, в процессе поединка носят сознательный характер. Сознание его направлено на решение задачи в целом, на решение конкретных частных тактических задач, возникающих в ходе поединка, на: объективный анализ обстановки; нахождение наиболее эффективных решений; выбор средств действия. Но отдельные заученные действия и комбинации ТТД могут иметь автоматизированный характер. И. П. Павлов говорит, что «... такие комбинации двигательных актов представляют собой проявление систематической деятельности в известной мере заторможенных центров коры больших полушарий» [98].

Особенностью двигательных навыков в СБК является их вариативность. Каждое ТТД выполняются по-разному, в соответствии с неожиданными действиями соперника, сложившейся ситуацией и индивидуально-личностными своеобразиями курешиста. Например, Э. М. Тукеев отмечает, что броски прогибом могут выполняться по-разному, в зависимости от индивидуальных своеобразий курешиста [123].

В СБК восприятие соперника осуществляется на основе зрительных и осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений.

Зрительные ощущения помогают курешисту ориентироваться в пространстве и следить за действиями соперника.

Важное значение осязательных ощущений и ощущений равновесия объясняется тем, что деятельность курешистов проходит при непосредственном сопротивлении соприкасающихся соперников на фоне сильных мышечных напряжений и сильного раздражения вестибулярного аппарата.

В ходе непосредственного поединка неоднократно меняются мышечные напряжения, имеет место частое чередование расслабления и напряжения отдельных групп мышц, быстрое и своевременное включение определенных мышц в работу. Курешист должен быть готовым в определенный момент прилагать предельных мышечных усилий. Путем мышечно-двигательных

ощущений он сможет контролировать свои прилагаемые мышечные усилия, различать величину их, связанные с точностью дифференцировки этих прилагаемых усилий.

Наряду с этим курашист ощущает изменения в продолжительности мышечных направлений, причем большая продолжительность мышечных напряжений связана с большой затратой энергии.

Мышечно-двигательные ощущения позволяют ощущать быстрые своих и соперника движений, а также тяжесть соперника. Они сигнализируют о точности действий, что представляет большое значение при проведении того или иного ТД [126].

Особенностью мышечно-двигательных ощущений курашиста является то, что они протекают на фоне максимальных мышечных напряжений.

При разгадывании намерений соперника в ходе непосредственного поединка важную роль играют не только зрительные и мышечно-двигательные ощущения, но и осязательные, поскольку поединок происходит при непосредственном соприкосновении двух курашистов. Именно благодаря неприкосновенному соприкосновению различных частей тела курашист зачастую в ходе активной ДД судит о положении соперника на основании только осязательных ощущений, например, при дожиме соперника с положение «полумост».

Достаточно высокая дифференцировка осязательных и мышечно-двигательных ощущений курашиста выражается в том, что он ясно ощущает напряжение и расслабление мышц соперника и своих, величину прилагаемых усилий, сопротивлений, особенности действий соперника.

Большую роль в поединке играют ощущения равновесия, так как предъявляет большие требования к вестибулярному анализатору.

В ходе поединка каждый из соперников прилагает свои усилия, чтобы вывести соперника из устойчивого состояния, равновесия. При этом атакующий также теряет свое равновесия, но прилагает максимум усилия, чтобы сохранить или восстановить его. Малейшая потеря равновесия в

поединке грозит опасностью, так соперник может мгновенно использовать ее для проведения своего ТТД.

Соревновательные поединки курешистов проходит на борцовском ковре.

Зачастую, даже хорошо тренированный курешист из-за недостаточного восприятия расстояния (размер ковра) не может добиться победы, поскольку в результате выполненного им ТД соперник оказывается за ковром.

Расстояние до края ковра воспринимается и зрительно и мышечно-двигательно.

Восприятие расстояния до края ковра происходит на основе сравнения расстояния от центра ковра до курешиста или сравнения расстояния от центра до противоположенного края ковра и от центра до себя.

В процессе поединка внимание курешиста должна быть устойчивым. Необходимо, чтобы во время поединка оно в полной мере было сконцентрировано на процессе поединка. В начале поединка оно достигает максимальной степени интенсивном. Эту интенсивность (плотность) внимания курешист должен сохранить на необходимом уровне в течение всего поединка.

Курешист должен уметь правильно распределять свое внимание, контролировать за действиями соперника, обдумывать план предстоящих действий и принимать соответствующие защитные, контратакующие действия.

Особенностью внимания курешиста является то, что ему приходится распределять свое внимание на фоне сильных мышечных напряжений и сильного раздражения вестибулярного аппарата.

Курешисту также быстро переключать свое внимание, и она должна быть достаточно гибким и подвижным.

Предпринимаемая действия курешиста в поединке в основном зависит от действия соперника. Если курешист встречается с соперником, которого он знает, то уже перед поединком с ним составляет план поединка, с учетом его сильные и слабые стороны свои и соперника. Если же курешист не знает соперника, то в начале поединка обращает внимание на его тактику,

анализирует ее особенности, своеобразии его ТД, обращает на то, как подготовлен соперник к данному поединку.

С учетом своеобразии своей ТД и ТД соперника, курешист может менять свою тактику ведения поединка.

Курешист в ходе поединка должен правильно и быстро ориентироваться в сложившейся обстановке, своевременно разгадать замысел соперника и выбрать наиболее целесообразное ТТД.

Особенностью мыслительных процессов курешиста заключаются в том, что его мыслительные операции протекают в быстро меняющихся условиях, на фоне большого физического напряжения. В связи с этим, большое значение в поединке имеют: умственные способности (сообразительность, гибкость, умение учесть возникшие обстоятельства, черты ТД: положения тела, амплитуда, направление движения, скорость движения, темп движения, ритм движения, взаимодействия сил, участвующих в действиях курешиста, свидетельствующих о предпринимаемых действиях, умение принимать правильное решение и тут же реализовать их, умение сопоставлять, анализировать, синтезировать, обобщать.

Деятельность курешиста в ходе поединка отличается высокой эмоциональностью. На этом фоне на состояние курешиста оказывают влияния самые разнообразные причины: задачи, стоящие перед курешистом; масштаб и ранг СС; условия организации и обстановка СС; уровень подготовленность и тренированности курешиста; индивидуально-личностное своеобразие; интенсивность поединка; темп поединка; тактические своеобразие поединка; уровень технико-тактической подготовленности (ТТП); регулирование веса тела.

От курешиста во время поединка требуется умение владеть собой и сохранять ясность ума в критические для него моменты поединка.

В СБК в качестве закономерностью выступают все многочисленные и многообразные связи различных сторон занятий Кыргызской национальной спортивной борьбой куреш. В частности, этот процесс всегда связан с

использованием ДД, освоением ТТД, определением особенностей организации и т.п. В ходе УТП с целью достижения наилучшего показателя поддерживаются обостренные чувства юных борцов-курешистов к предлагаемым ситуационным заданиям и предъявляемым требованиям, ТД объясняются, применяются средства наглядности и многое другое.

Таким образом, под закономерностями теории Кыргызской национальной спортивной борьбы куреш следует понимать все те положения, использующиеся в УТЗ и СД с целью достижения высокого их результата.

Отсюда следует, что предметом исследования является процесс освоение унитарным атакующим технико-тактическим действиям борцов-курешистов, занимающихся в группе начальной спортивной подготовки в ходе УТП и их СД.

Изучаемые теорией ФК многочисленные закономерности, по родственному признаку объединяются в разделы знаний. Это:

- общие основы СТ, СД спортсменов;
- основные положения подготовки спортсменов;
- обучение ТТД;
- воспитание соответствующих качеств и свойств;
- спортивная тренировка;
- форма организации УТЗ и многое другое.

Обучение в СБК должно обеспечивать становление и дальнейшее совершенствование ТТД. Известно, что решение этой проблемы во многом зависит от целого ряда педагогических воздействий, представляющих собой средства методы, методические приемы, организационные формы. Каждое из них имеет присущие им черты, предъявляет своеобразные требования к профессионально-педагогическому мастерству (ППМ) преподавателя – тренера.

Разучивание ТД в СБК охватывает собой довольно значительную часть, тем самым обеспечивает освоение кинематических и динамических основ изучаемого ДД. В итоге такого разучивания юные борцы-курешисты приобретает возможность выполнить все элементы ТД в их логической

оправданной системе (последовательности). Такая возможность будет опираться на многократное совершенствование функциональных свойств организма юных борцов-курешистов (повышение подвижности нервных процессов, улучшение биоэнергетики, сократимости мышечных волокон, их лабильности и др.), углубление знаний об изучаемом ТД (осмысливание пространственных, временных и скоростно-силовых сторон каждой его фазы захват подбив, полет, падение), приобретение специального чувственного опыта (достаточно четкие проприоцептивные сигналы о качественных признаках ТД).

Достаточно ясное представление о разнообразии внутренних механизмов освоения ТД СБК создает более благоприятные предпосылки к более грамотному регулированию ТД в ходе УТП, уяснению разнообразия путей систематического совершенствования юного борца-курешиста, изысканиям достаточно широкого круга объективных и наглядных способов результатов обучения.

Эндогенная сложность ТТД в СБК имеет многообразное внешнее проявление. В итоге возникает множество вариантов выполнения того или иного ТД. Одни из них по своей структуре достаточно просты (обычное ДД в одном из суставов: сваливание сбиванием), другие отличаются достаточной сложностью (комбинация, ТТД, унитарность выполняемых ТТД). В связи с этим первые ТД могут разучиваться без упрощения, вторые требуют специальной двигательной (мышечной) чувствительности и крайне аккуратного подхода к каждому изучаемому ТД и их элементам.

При применении целостного метода или разучивания ТД по частям необходимо руководствоваться двумя основными положениями. Это:

- процесс обучения следует осуществлять в обстановке, максимально приближенной к соревновательным условиям, где борцы-курешисты будут применять изученные ТТД; необходимость обучения в такой обстановке вытекает из того, что особенности сформировавшихся соответствующих

навыков и умений находятся в непосредственной зависимости от конкретных условий их формирования;

- с учетом особенностей СБК первоначальное обучение следует проводить в более облегченной обстановке: чем проще условия чем меньше оказываемых помех в обучении, тем легче формируются специальные навыки и умения. В то же время преподавателю-тренеру не следует упускать из вида, что облегченные условия допустима лишь в определенных пределах, иначе двигательные навыки и умения придется перестраивать применительно к новым условиям, т. е условиям их практического применения.

При целостном разучивании создается более полное представление у занимающихся СБК об изучаемом ТД, т.к. не нарушается его общая структура. Метод целостного разучивания дает хорошую логическую основу для формирования необходимых двигательных умений и навыков, поскольку при повторном выполнении ТД воспроизводятся в той же их логической связи.

Это является положительной стороной данного метода. В то же время он всегда пригоден для разучивания сложных ТТД в СБК, т.к. при разучивании ТД, состоящего из сложных и простых элементов (фаз), напрасно прилагается сил и возможности на повторение простых. В отдельных случаях в СБК, из-за колебания сосредоточенности, разной степени прилагаемых физических усилий и других причин, отдельные фазы (части) ТД усваивается не с одинаковой прочностью и качеством выполнения (например), бросков прогибом и др.).

Целостное выполнение ТД лишь при простых ДД (сваливание сбиванием) не требует вспомогательных методических приемов, а при разучивании сложных по структуре ТД, как правило поступают именно таким образом:

а) Облегчает ТД, например, при броске наклоном, движение начинают с нырка под руку. Такой способ выполнения позволяет юным борцам-курешистам обращать особое внимание на качество выполнения броска наклоном. При сложных ТД борцу-курешисту приходится сконцентрировать свое внимание на проявление максимальных физических усилий, из-за чего

осуществляемое наблюдение контроль над ТД могут ухудшиться. При слишком облегченных ТД мышечные ощущения и восприятия становится по-другому, а также может измениться основной механизм ТД.

б) Выполняют изучаемое ТД в более замедленном темпе. Замедленное выполнение в отдельных случаях (при бросках через спину) позволяет более лучше ощутить выполняемого движения, легче проконтролировать их визуально, отметить детали, внести по ходу выполнения ТТД соответствующие поправки.

в) Совершенствуют отдельные детали ДД на фоне целостного выполнения ТД. При целостном выполнении, например, броска прогибом, последовательно совершенствуют его отдельные фаза: захват, подбив, полет, приземление, дожим.

Данный способ разучивания в СБК применяется чаще всего, поскольку он наиболее приемлемен и эффективен.

При разучивании ТД СБК по частям из целостного ДД выделяют наиболее существенные или трудно осваивающиеся части и разучивают их в отдельности.

Данный метод позволяет совершенствовать отдельные части ТД. Это составляет определенное преимущество этого метода, в то же время не следует упускать из вида и ее недостатки.

Разучивание по частям приводит к тому, что зачастую изолированные элементы ТД становятся несколько иными, чем они бывают в целостном действии. В результате этого при соединении элементов приходится тратить дополнительное время на их увязку между собой –техника выполнения отдельных частей ДД вследствие изменения инерционных сил становится несколько иной.

При применении метода разучивания по частям необходимо руководствоваться следующими положениями:

а) Приступать к разучиванию с целостного ознакомления с ТД;

б) Изучать отдельные части только в первоначальном варианте, после чего быстро подвести юных борцов-курешистов к целостному выполнению и лишь после этого выделить сложные элементы с целью дальнейшего их совершенствования;

в) Расчленять ТД на элементы, или части, мало связанные между собой, т.е. на элементы, сами по себе составляющие относительно целое;

г) Изучать выделенные из целостного ТД элементы в короткие лимита времени и при первой же возможности объединить их;

д) Изучать выделенные элементы в многообразных вариантах, ситуациях.

Зачастую в практике работы эти методы комбинируют, что позволяет добиться наилучших показателей.

Как правило, при построении правильной методики обучения, процесс овладения соответствующим двигательными умениями навыками не сопровождается ошибками. В то же время возможны, особенно в занимающихся в группах начальной спортивной подготовка. В связи с этим следует оперативно принимать соответствующие меры, предупреждающие возникновение ошибок, а если появились, - то меры к их устранению. Причины появления двигательных ошибок разнообразны. В СБК зачастую к ошибкам приводят обстоятельства следующего характера:

- неправильное понимание юными борцами-курешистами учебно-тренировочного задания преподавателя-тренера;

- неточное (неясное) представление о способе выполнения ТТД;

- недостаточная ФП;

- одностороннее развитие важнейших физических качеств;

- неуверенность в своих силах;

- неблагоприятное влияние ранее освоенных умений и навыков;

К ошибкам зачастую ведет и утомляемость занимающихся.

Более полезны и эффективны следующие способы исправления и устранения возможных ошибок;

- такое изменение условий выполнения ТД, чтобы исключить возможность дальнейшего появления ошибки;
- использование подводящих и подготовительных упражнений и соответствующих игр;
- выделение из ТД сложных частей и изучение их в отдельности;
- повторение пройденного учебно-тренировочного материала.

Соответствующие умения и навыки, формирующиеся в результате. ТТД, должны быть закреплены и усовершенствованы. Основной метод решения этой задачи- метод упражнения, заключающийся в многократное выполнение разучиваемых ТД в стандартных и быстро изменяющихся ситуациях СБК.

Наибольшая эффективность метода упражнений достигается при беспрекословном соблюдении таких условий, как: установки на результат действия и оптимального количества повторений.

СС имеют важнейшее значение для спортсменов. Без участия в них не может быть спорта и воспитания спортсмена. СС неотъемлемая часть спортивной подготовки борца-курешиста. Они способствуют достичь более высоких умственных, эмоциональных и физических нагрузок, приучают к соперничеству в спорте, воспитывает волевые качества и свойства и многое другое.

СС бывают самыми разнообразными: от различных по смыслу состязаний в УТЗ, до кульминационных СС, где учитываются своеобразии ИВС, в нашем случае - СБК.

Закономерно, что у юных борцов-курешистов количество СС значительно меньше. В то же время необходимо участие во многих других СС; по; предъявляемым требованиям нормативов республиканского физкультурно-оздоровительного комплекса «Ден соолук»; ОФП; СФП. Как правило такие СС проводятся внутри спортивных коллективов.

Число СС определяется и индивидуально-личностными особенностями юных борцов-курешистов. При недостаточной ТТП, ФП, более продолжительном восстановлении, травмах и др. оно должно быть значительно

меньшим. И наоборот, при достаточной хорошей ФП, ТТП и др. можно участвовать в СС почаще.

В подготовительном периоде спортивной подготовки юные борцы-курешисты обязательно принимает участие в СС, имеющие большое воспитательное значение, не предъявляющийся особой специальной спортивной подготовки, как в соревновательном периоде. Программа СС в подготовительном периоде включает прежде всего ФУ для ОФП и СФП.

В соревновательном периоде существенную роль для повышения ТТМ играют СС, прикидки и УТЗ с большой физической нагрузкой. На втором этапе данного периода спортивной подготовки не целесообразно увлекаться значительным объемом учебно-тренировочных упражнений. Он должен быть постепенно уменьшен, но в обязательном порядке увеличить интенсивность УТЗ.

Участие в обычных СС не требует особых изменений в режиме СТ. Здесь следует снизить общего объема тренировочных нагрузок с одновременным повышением ее интенсивности в последнего неделю перед СС.

Подготовка к кульминационном СС должна быть более основательной. Существенное значение имеет весь режим борца-курешиста: выбор времени для УТЗ исхода из предстоящих условий СС. Первоначально следует создать привычный суточный режим, благодаря чему достигается возможность повышения PWC_{170} борца-курешиста, именно, а те часы, которые требуется наибольшее ее проявление. В связи с этим, готовясь к кульминационным СС, не следует упускать из вида, о том, что за 3-4 недели до него заниматься и участвовать в прикидках именно в то время суток, в которой будет происходить СС. Зачастую в утренние часы проводятся классификационные поединки, а в вечернее время – основные поединки. Также следует учитывать разницу во времени суток, которая может быть между местом СТ и местом предстоящего кульминационного СС.

Для того, чтобы в день СС борец-курешист показал наилучший для себя результат, следует в план УТЗ включать соревновательный цикл. В соревновательном периоде УТЗ осуществляется на основе недельного цикла.

Крайне важно в последние дни перед СС не нарушать обычный образ жизнедеятельности, распорядок дня, режима питания.

С целью сохранения тренированности необходимы систематические и целеустремленные занятия, регулярное участие в СС, соблюдение гигиенического режима.

Сохранение спортивной тренированности, стабильности в результатах на СС во многом достигаются соблюдением ряда правил:

- сочетание УТЗ и отдых, предусматривающая в плане спортивной подготовки физической нагрузки с различной мощностью и интенсивностью, отдых;
- добиваться, чтобы после очередного УТЗ происходило полное восстановление сил и возможностей борцов-курешистов;
- за 7-10 дней кульминационным СС уменьшить объем тренировочной нагрузки, наоборот интенсивность не следует снижать;
- перед СС предоставлять отдых не более 2-х дней;
- при возникновении предстартовой лихорадки или апатии привести легкую УТЗ игрового характера;
- при отсутствии желаний, отклонении в состоянии здоровья не следует начинать УТЗ;
- регулярно принимать участие в СС, с чередованием кульминационных;
- соблюдать режим отдыха, питания и т.д.

Получение и обобщение собственного фактического материала осуществлялось в полном соответствии с задачами настоящего исследования. Особое внимание при этом уделялось:

- физиологическим основам обучения ТД СБК;
- психолого-педагогическим основам обучения в СБК;
- биомеханическим основам обучения ТД в СБК;

- методам обучения ТД в СБК;
- анализу программ методик и рекомендаций по обучению ТД в СБК;
- правилам и системе СС по СБК;
- методам получения и обработки полученных материалов;
- разработке ситуационных заданий для групп начальной спортивной подготовки, отражающие наиболее характерные ситуации СБК;
- обоснованию необходимости оптимизации правил и системы СС;
- разработке правил и системы СС для юных борцов-курешистов;
- разработке унитарных, т.е. взаимосвязанных атакующих ТТД при переходе из стойки в партер (дожмиме с полумоста) в СБК;
- своеобразии обучения цельным атакующим ТТД;
- анализу СД борцов-курешистов занимающихся в группе начальной спортивной подготовки;
- анализу СД борцов-курешистов высокой квалификации;
- анализу технико-тактических показателей СС по опытно-экспериментальным правилам;
- анализу СД юных борцов-курешистов экспериментальной группы (ЭГ);
- обсуждению полученных результатов исследования и их статической обработке;
- формулировке выводов и научно-практических рекомендаций.

Все это подчинялось своеобразию выработанной нами исследовательской гипотезы и путей ее реализации в условиях специально-организованного ПЭ.

В обсуждаемом плане особая роль отводилась методам сбора и обработки фактического материала: анализу и обобщению данных научно-методической литературы; педагогическому наблюдению; опросу (интервьюирование, беседа, анкетирование); анализу СД борцов-курешистов; инструментальным методам; ПЭ методам математико-статистической обработки результатов исследований (таблица 2.1).

Таблица 2.1. - Методы и этапы получения собственного фактического материала

№№ п/п	Методы научных исследований	Этапы исследования
1.	Анализ и обобщение данных научно-методической литературы	1 – этап
2.	Педагогическое наблюдение	1-2 этапы
3.	Опрос (интервьюирование, беседа, анкетирование)	1 – этап
4.	Анализ СД борцов-курешистов	3 - этап
5.	Инструментальные методы исследования	3 – этап
6.	Педагогический эксперимент	3 – этап
7.	Методы математико-статистической обработки результатов исследования	3 - этап

Анализ и обобщение научно - методической литературы проводился с целью выявления состояния исследуемой проблемы обучения ТТП борцов-курешистов с использованием ситуационных заданий и цельных ТТД при переходе из стойки в партер.

Анализ литературы позволил получить достаточно ясное представление о фактическом состоянии исследуемой проблемы, выбрать теоретическую основу для построения методики применения ситуационных заданий и цельных ТТД при переходе из стойки в партер, уточнить цель, определить задачи исследования; сформулировать и теоретически обосновать рабочую гипотезу и основные положения проведения ПЭ.

Все это подтвердило необходимость проведения данного исследования и побудило нас провести экспериментальные исследования по определению эффективности разработанной нами методики обучения юных борцов-курешистов ТТД в СБК.

Педагогические наблюдения и стенографирование является одним из самых распространенных методов эмпирического исследования. Педагогическое наблюдение (ПН) представляет целенаправленное и организованное восприятие предметов и явлений многогранного педагогического процесса.

Согласно задач исследования ПН проводились в группах начальной спортивной подготовки в г. Ош и Ошской области и на СС на первенство Кыргызской Республики, Спартакиады народов КР, Спартакиады школьников КР 2011-2021 гг. В нашем исследовании ПН УТП и СС проводились с целью:

- определения методов обучения, используемых тренерами-преподавателями в группах начальной спортивной подготовки юных борцов-курешистов;

- выявления наиболее типичных ситуаций в СБК, встречающихся в непосредственных соревновательных поединках;

- изучения наиболее часто применяемых унитарных атакующих ТТД при переходе из стойки в партер борцами-курешистами высокой квалификации.

Решение выше перечисленных задач позволило подтвердить актуальность изучаемой проблемы, а также оценить реальную обстановку и получить достаточно четкую картину об использовании ситуационных заданий и цельных атакующих ТТД в УТП по СБК.

Стенографирование осуществлялось силами автора в специально разработанном протоколе ошибок (по методике О. И. Саганова, в нашей модификации).

Стенографическая запись в допущенных ошибках в протоколе позволяет зафиксировать всю необходимую информацию по технико-тактической подготовке и оперативно вносить коррективы в СД борцов-курешистов.

Опрос (интервьюирование, анкетирование) проводился среди 30 тренеров-преподавателей и 12 судей, работающих в ДЮСШ и СДЮШОР гг. Ош, Бишкек. Анкетирование проводилось по разработанной нами анкете, состоящей из 8 вопросов. Анкета предназначена для выявления мнений

преподавателей-тренеров по СБК о правилах и системе СС. Анкетирование позволило уточнить данные, полученные в процессе ПН и интервьюирования, и дало возможность разработать правила и систему СС для юных борцов-курешистов.

Анализ СД борцов-курешистов осуществлялся как непосредственно в ходе поединков, так и в процессе просмотра видеозаписей. С целью исследования СД были использованы проверенные и широко распространенные методики.

С целью изучения соревновательного противоборства борцов-курешистов с позиций деятельностного подхода применена методика структурно - смыслового (фрагментарного) анализа, разработанного О. И. Сагановым [111]. Она предполагает, что с момента свистка судьи к началу поединка борцов-курешистов и до ее остановки решаются соответствующие спортивно-педагогические задачи, подчиненные общей цели СД в поединке и в целом СС.

Данный метод предусматривает вычленение и более детальное изучение хода поединка борцов-курешистов по отдельным фрагментам с тем, чтобы сложить из них полную картину СД. Анализ соревновательных поединков, осуществляемый на основе данной методики, позволяет последовательно и логически взаимосвязано изучить характер соревновательного противоборства и, самое главное, проанализировать как сами показатели СД, выраженные в числовых показателях, так и исследовать сам процесс.

При этом определяются следующие количество показателей:

- фрагментов в поединке и, соответственно, их продолжительность;
- выигранных, проигранных фрагментов;
- оцененных ТТД;
- выигранных баллов;
- предупреждений;
- скрестных захватов;
- унитарных атакующих ТТД.

С целью регистрации и сохранения объективной и достаточно полной информации о ходе соревновательного противоборства использовались нотационная запись и видеозапись поединков борцов-курешистов. Нотационная запись осуществлялась параллельно с видеозаписью, а также использовалась как самостоятельный метод регистрации и изучения СД борцов-курешистов. Показатели, полученные при этом, заносились на специальных бланках протоколов.

Результаты многократного пересмотра видеозаписи позволило всесторонне провести количественные и качественное исследования соревновательных поединков, и осуществить достаточно глубокий структурно-смысловой анализ. При осуществлении видеосъемки соблюдались соответствующие предъявляемые требования. Все эпизоды СД (от свистка до свитка) зафиксировались полностью, что позволило определить временную продолжительность каждого эпизода и сохранить логический ход единоборства.

В качестве инструментальных методов исследования в нашей работе использовались:

- 1) цифровизационная технология (видеосъемка и анализ видеозаписей);
- 2) хронометрирование.

Видеосъемка проводилась для последующего анализа соревновательных поединков. Основное достоинство данного метода заключается в том, что он позволяет осуществлять неоднократные повторения интересовавших нас ТТД.

Хронометрирование, т.е. определение времени в ПН, затрачиваемого борцами-курешистами в процессе СД на многообразные ТТД.

ПЭ применялся с целью опытно-экспериментального обоснования предлагаемых в работе ситуационных заданий и цельных ТТД при переходе из стойки в партер, включенных в методику обучения в форме естественного ПЭ.

ПЭ проводился в период с сентября 2014 года по июнь 2021 года в естественных условиях работы ОШГУ и СДЮШОР г. Ош. В ПЭ определялась эффективность включения ситуационных заданий цельных ТТД при переходе

из стойки в партер в подготовку борцов-курешистов по сравнению с традиционно-устоявшимся методом спортивных подготовки.

Методы математико-статистической обработки результатов основного ПЭ проводилась программой ARMSTAT и позволила дать обоснованные практические рекомендации по внедрению результатов исследования в практику работы преподавателей-тренеров по СБК.

Организация исследования.

Научно-исследовательская работа проводилась на базе Ошского государственного университета в четыре этапа.

Этапы исследования.

На первом этапе (2011-2016 учебные годы) – поисково-теоретическом, изучалось состояние проблемы, проводился научно-методический обзор литературы, определялась методологическая база, разрабатывались исходные теоретические положения, анализировались и систематизировались теоретические предпосылки исследования по избранной проблеме, выявлялись технико-тактическая подготовленность и методики обучения, разрабатывались ситуационные задания, изучалось состояние материально-технической базы, устанавливались требования к использованию цельных технико-тактических действий куреша в условиях организованного педагогического эксперимента, разрабатывалась экспериментальная программа и методика ее освоения, определялся научный аппарат исследования.

На втором этапе (2016-2018 учебные годы) – разрабатывались ситуационные задания для групп начальной спортивной подготовки, отражающие наиболее типичные ситуации в спортивной борьбе куреш; обосновывалась необходимость оптимизации правил и системы соревнований; разрабатывались правила и системы соревнований для юных курешистов и взаимосвязанные (слитные) атакующие технико-тактические действия при переходе из стойки в партер (дожим с полумоста); выявлялись особенности обучения взаимосвязанным атакующим технико-тактическим действиям.

На третьем этапе (2018-2020 учебные годы) осуществлялся анализ соревновательной деятельности курешистов высокой квалификации и юношей, технико-тактических показателей соревнований по экспериментальным правилам и СД борцов-курешистов экспериментальной группы: формировались основные положения, выводы и научно-обоснованные рекомендации.

На четвертом этапе (2020-2022 учебные годы) осуществлялась уточнение и перепроверка полученных показателей в ходе педагогического эксперимента, сформировались основные положения и выводы диссертации оформлялась и внедрялась результаты исследования.

2.2 Разработка ситуационных заданий для групп начальной спортивной подготовки и обоснование необходимости оптимизации правил и системы спортивных соревнований по кыргызской национальной спортивной борьбе куреш

Разработка ситуационных заданий для групп начальной спортивной подготовки. Многогранная спортивная деятельность борца-курешиста следует рассматривать как деятельность инженера-конструктора в сложных управляемых системах. СБК представляет собой больше комбинаторные ситуационные системы в большой степени неопределенности событий.

Достаточно четкое управление такими системами в процессе решении задач по недопущению несогласованности между планом действий и его реализацией в крайне сложных условиях СД связано с процессами оперативного мышления.

Оператор, участвующий в сложных системах управления, частые изменения вызывают недовольства, для процесса оперативного регулирования системы единоборства особенно важны два вида сложной интеллектуально-умственной деятельности:

1) оценка на основе ориентировки на известные и существующие признаки типа (характера) конкретно-сложившаяся ситуации, т.е. установление типа возникшей ситуативной задачи;

2) выбор из комплекса известных борцу-курешисту способов действия оптимального для данной противоречивой ситуации [55].

Недостаточное развитие таких умений и навыков может приводить в непосредственном поединке к действиям "наугад", т.е. необоснованным, нерациональным. Затруднения, возникающие в процессе принятия решений, могут привести к ошибкам в выполнении той или иной ТТД.

Важным в начальном этапе обучения ТД считаем выявление и усвоение соответствующему типу признаков ситуации. Чем больше выбора, тем выше уровень неопределенности задачи поединка и тем больше информации требуется для ее решения. Переработка большого потока сведений за ограниченный лимит времени в условиях поединка, возможно вероятно, осуществляется на основе параллельном функционированию разнообразных механизмов алгоритмической и эвристической деятельности различных уровней кодирования (сенсорного, перцептивного, логического).

Оценка и различение разноречивых ситуаций как дискретных состояний системы поединка борцов-курешистов имеют для процесса оперативного регулирования решающее значение. Их суть заключается в построении оперативно-информационной модели (образа) ситуации, способствующей принять более оптимального решения.

Необходимым условием в решении ситуационных задач является наличие сформированных систем мыслительных операций, обеспечивающих успешное овладение умением:

а) правильно классифицировать реальные противоречивые ситуации (определять к какому классу, типу, виду относится данная ситуация);

б) ориентироваться при выборе ситуационного хода.

Наличие указанных умений позволяет определить содержания первой части обобщенных ассоциаций, лежащие в основе успешного осуществления борцами-курешистами правильности-образных действий.

Ныне существующая методика ТТП не содержит правил оценки ситуаций, т.к. эти правила могут быть разработаны только при наличии систематики или классификации ситуаций, которой в настоящее время нет. Термин "ситуация" используется в контексте перед ТД после него, а ТД - есть выход из одной ситуации с последующим переходом в другую.

Изученные научно-методические источники не дают рекомендаций по обучению решениям ситуационных задач.

Самостоятельность мышления и, следовательно, действий борца-курешиста это, бесспорно, то, к чему следует прилагать немалое усилие. В то же время не целесообразно подменять самостоятельность стихийностью, ибо для того, чтобы борец-курешист приобрел соответствующую самостоятельность, его сначала следует вооружить необходимыми интеллектуальными знаниями умениями.

В связи с отсутствием классификации и правил оценки ситуации процесс формирования ситуативного мышления борцов-курешистов в основном протекает стихийно, что в свою очередь негативно сказывается на его развитии.

Действующая система ТТП не имеет эффективных средств целенаправленного формирования интеллектуальных умений, позволяющих процесс принятия правильного решения.

Вероятный подход к классификации ситуаций в СБК следует искать в логической формализации направлении разногласий. Это зависит от разногласий между соответствующими направлениями отступить, нападать или оставаться на месте.

В разногласиях типа "приближение - избегание", "приближение - приближение", "избегание - избегание", "избегание - приближение", "компромиссный" важнейшим условием выигрыша ситуации является осознание борцом-курешистом главной направлений поведения.

Противоречивые ситуации в СБК могут быть успешно решены рядом алгоритмом мыслительных действий они таковы:

- восприятием ситуации (обстоятельств);
- анализом ситуации (обстоятельств);
- прогнозированием ДД соперника;
- принятием решения;
- регуляцией собственных ДД.

Тождественность оценки ситуации в основном определяется способностями восприятия, точность принятия решения - интеллектуальными способностями (способностями оценки обстановки, прогнозирования событий в обозримом ближайшем будущем и решения оперативной задачи), а его реализация – психодвигательными способностями (способностями регуляции собственных действий).

По мнению специалистов, что квалифицированные борцы-курешисты показывают общие способности выше среднего уровня. Высокий уровень общих способностей не исключает предъявляемых требований к развитию специальных способностей борца-курешиста. В СБК необходим высокий уровень оперативно-тактического мышления и оценки пространства, времени и прилагаемых мышечных усилий.

Предложенные нами ситуационные задания на этапе начального обучения ТТД развивают вышеперечисленные способности и позволяют наполнить в эвристических ситуациях алгоритм правильного решения (действия). Прочувствовав все возможные изменения ситуации и представляя последующую ситуацию, борцу-курешисту не обязательно производить очередные мыслительные операции: восприятие, анализ ситуации, прогнозирование ДД соперника, а принять решение до наступления ее и регулировать собственные действия для выигрыша ситуации и поединка в целом. Пропуск некоторых мыслительных операций позволит ускорить решение самой задачи, улучшить скорость ТТД тем самым и добиться цельной, т.е. унитарной техники.

Своеобразие мыслительных процессов борца-курешиста заключается в том, что, во-первых, каждое его действие, как и действие соперника, меняет ситуацию, в связи с этим своеобразие мыслительных процессов сводятся к их непрерывности; во-вторых, борцу-курешисту следует прогнозировать решения и действия по степени их вероятности и характеру движения соперника. Такие интеллектуальные и двигательные составляющие решения ситуационных задач объединяются в единое целое, называемые "практическим интеллектом".

Вероятность наступления ситуации в основном зависит от текущего состояния и называется в теории вероятности цепью Маркова [73]. Нами разработан ориентированный раздел вероятного развития событий в непосредственном соревновательном поединке борцов-курешистов.

Техническую сторону противоборства нетрудно изучить, в то же время его внутреннюю сущность и смысл понять достаточно нелегко. Важнейшие ситуации должны быть простыми и доступными для изучения, и на основе этих ситуаций построены ряд вариации, возможности которых бесконечны.

Так, в Китайской народной республике как правило, при подготовке борцов на начальном этапе основные СТ учеников от 6 месяцев до года нацелены на осваивание основных стоек и перемещений по ковру. Это развивает силу ног ("основы") и закладывает основу для дальнейшей физической подготовки (ФП). Наряду с указанным, юный ученик также развивает терпение, выносливость и настойчивость.

После завершения базовой СТ, окрепнув психологически, физически и нравственно, ученик начинает использовать формальные комплексы. В них содержится смысл боевого искусства, позволяющий ученику отточить технику и ознакомиться с боевой стратегией и движениями стиля. Наставники также позволяют ученику тренировать скорость, а также развивать чувство соперника. Только после того, как ученик изучил достаточно много боевых комплексов, у него вырабатываются естественные реакции, необходимые в

поединке, и только тогда он переходит к настоящим спаррингам [132, 133, 145, 148, 149].

Итоговой целью СТ является развитие правильных и естественных реакций. Чтобы достичь этого, юные борцы-курешисты должны заниматься с различными партнерами, т.к. у каждого индивида имеется присущие ему подходы, скорость, привычки и манера перемещения. Путем упорных и систематических тренировок с различными партнерами необходимо добиться плавности форм, естественной реакции и эффективной унитарной техники.

Обоснование необходимости оптимизации правил и системы СС по СБК. Нами проведено анкетирование сорока двух специалистов СБК (30 тренеров, 12 судей) с целью определения оптимальных правил и системы СС для занимающихся борцов-курешистов, в группе начальной спортивной подготовки.

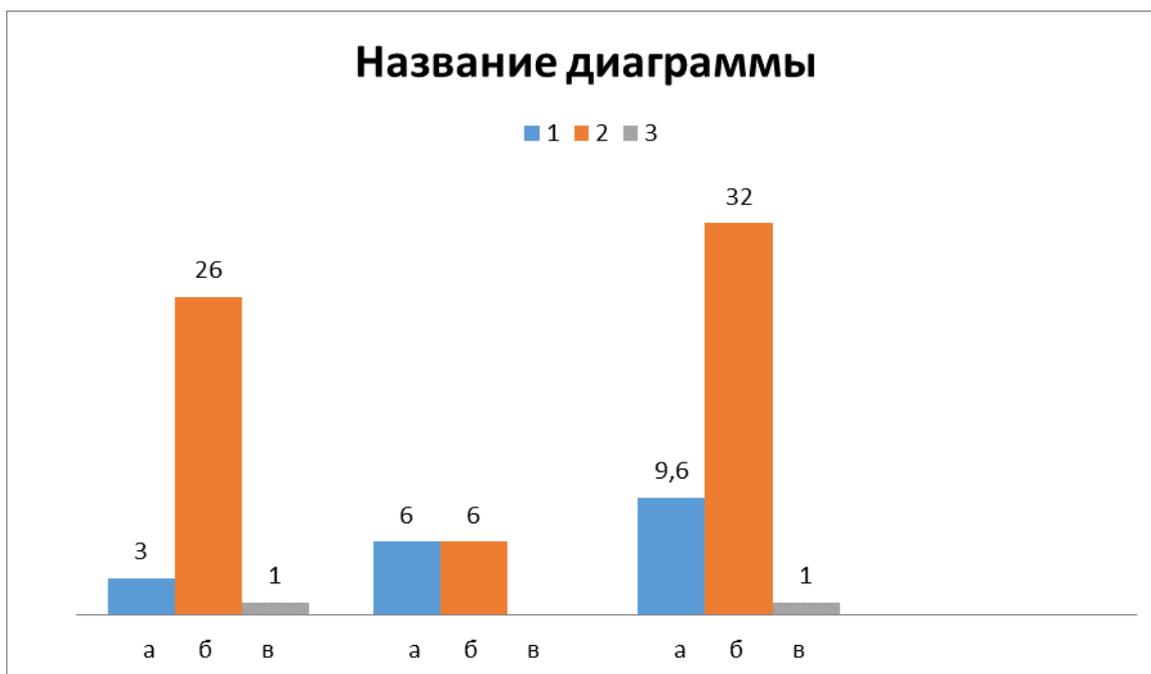
Так, на первый вопрос анкеты: "Удовлетворяют ли Вас существующие правила спортивных соревнований по спортивной борьбе куреш?", - большинство респондентов ответило отрицательно (табл. 2.3, рисунок 2.1).

Таблица 2.3. - Уровень удовлетворенности преподавателей- тренеров и спортивных судей существующими правилами спортивных соревнований (количество в %)

Ответы	Преподаватели- тренеры	Спортивные судьи	Всего
«Да»	3,0 (10 %)	6,0 (50 %)	9,0 (21,4 %)
«Нет»	26,0 (86,7 %)	6,0 (50 %)	32,0 (26,2 %)
Затрудняюсь ответить	1,0 (3,3 %)	-	1,0 (2,4 %)

На второй вопрос: "По Вашему мнению, соответствуют ли действующие правила спортивных соревнований возрастным своеобразиям подростков?", - ответы отрицательного характера превысили 50,0 % (табл. 2.4 и рисунок 2.2).

На третьем вопросе: "По Вашему мнению, какая система спортивных соревнований более асимптотичны?", - мнения респондентов разделились, но действующую систему в подгруппах и по олимпийской системе никто не одобряет (табл.2.3 и рисунок 2.3)



ПРИМЕЧАНИЕ: а) Да

б) Нет

в) Затрудняюсь

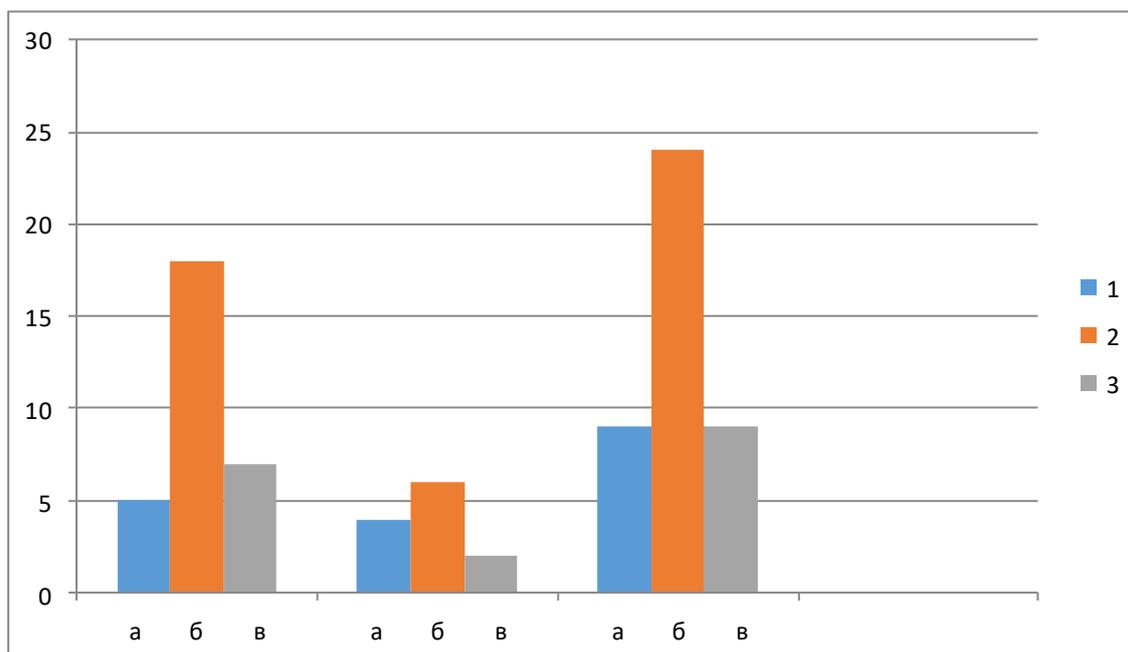
1.Преподаватель-тренеры

2.Спортивные судьи

3.Всего

Рисунок 2.1. Уровень удовлетворенности правилами и системами соревнований преподавателей-тренеров, спортивных судей

В ответах на четвертый вопрос: " По Вашему мнению, какая формула поединка лучше?", - мнения респондентов равномерно распределились между первыми двумя ответами. 3 и 4 ответы отмечаются значительно реже (таблица 2.6 и рисунок 2.4).

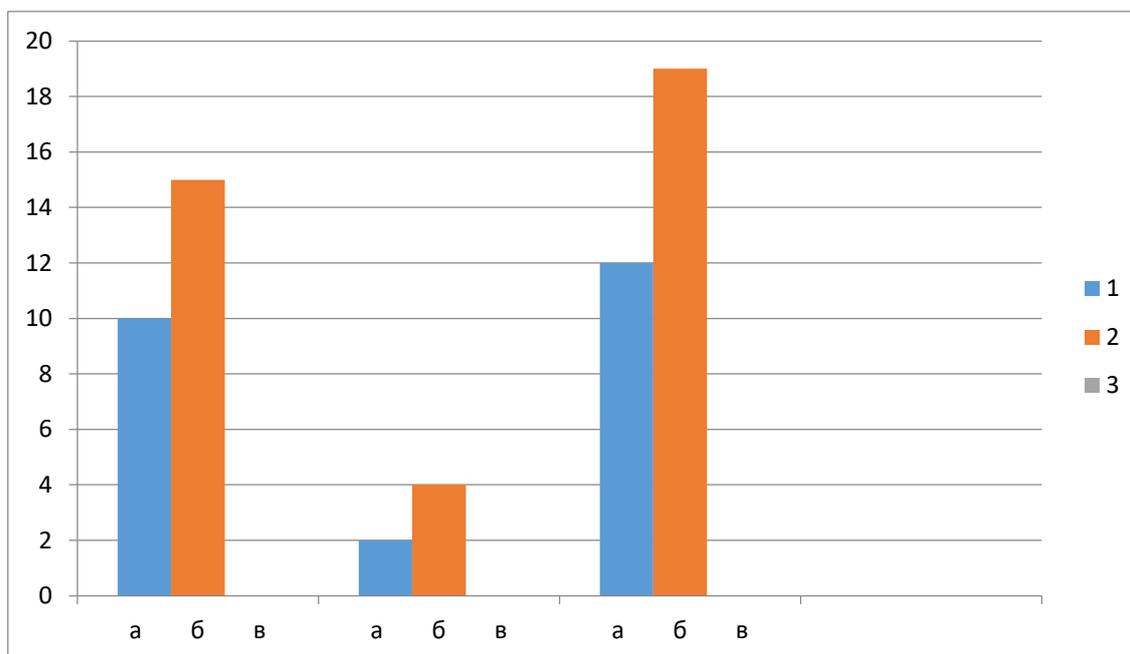


ПРИМЕЧАНИЕ: а) Да
 б) Нет
 в) Затрудняюсь

- 1.Преподаватель-тренеры
- 2.Спортивные судьи
- 3.Затрудняюсь

Рисунок 2.2. Уровень соответствия правил соревнований возрастным особенностям курешистов

При ответе на пятый вопрос: " По Вашему мнению, какая система' подсчетов очков наилучшая?", - значительная часть преподавателей-тренеров и спортивных судей придерживается традиционно устоявшегося подхода (табл. 2.7, рисунок 2.5).



ПРИМЕЧАНИЕ: а) до 2-х поражений

б) в группах АиБ

в) смешанная

1.Преподаватель-тренеры

2.Спортивные судьи

3.Всего

Рисунок 2.3. Уровень оптимальности системы спортивных соревнований

Таблица 2.4. - Уровень соответствия существующих правил спортивных соревнований возрастным особенностям занимающихся спортивной борьбой куреш (количество в %)

Ответы	Преподаватели - тренеры	Спортивные судьи	Всего
«Да»	5,0 (16,70 %)	4,0 (3,33 %)	9,0 (21,4 %)
«Нет»	18,0 (60 %)	6,0 (50,0 %)	24,0 (57,20 %)
Затрудняюсь ответить	7,0 (23,30 %)	2,0 (16,70 %)	9,0 (21,40 %)

Таблица 2.5. – Расимптотичность оптимальность системы проводимых спортивных соревнований (количество в %)

Ответы	Преподаватели - тренеры	Спортивные судьи	Всего
До двух поражений	10,0 (3,33 %)	2,0 (16,70 %)	12,0 (26,60 %)
В группах А и Б	15,0 (50%)	4,0 (3,33%)	19,0 (45,20 %)
Смешанная	0	0	0
По олимпийской системе	5,0 (16,70 %)	6,0 (50,0%)	11,0 (26,60 %)
Затрудняюсь ответить	0	0	0

Таблица 2.6. - Формула поединка борца-курешиста (количество в %)

Ответы	Преподаватели - тренеры	Спортивные судьи	Всего
2x2x2	10,0 (3,33 %)	2,0 (16,70 %)	12,0 (26,60 %)
2x2	10,0 (3,33 %)	4,0 (3,33 %)	19,0 (45,20 %)
4 минуты Б/П	7,0 (23,30 %)	0	0
Затрудняюсь ответить	3,0 (10,0 %)	0	3,0 (7,10 %)

На шестой вопрос о количестве участников в весовой категории респонденты ответили следующим образом:

Седьмой вопрос: "Что, по Вашему мнению, способствует повышению зрелищности поединка борцов-курешистов?", - не вызвал затруднений ни у преподавателей-тренеров, ни у спортивных судей (табл. 2.9, рис.2.7).

**Таблица 2.7. - Определение наилучшей системы подсчетов очков
(количество в %)**

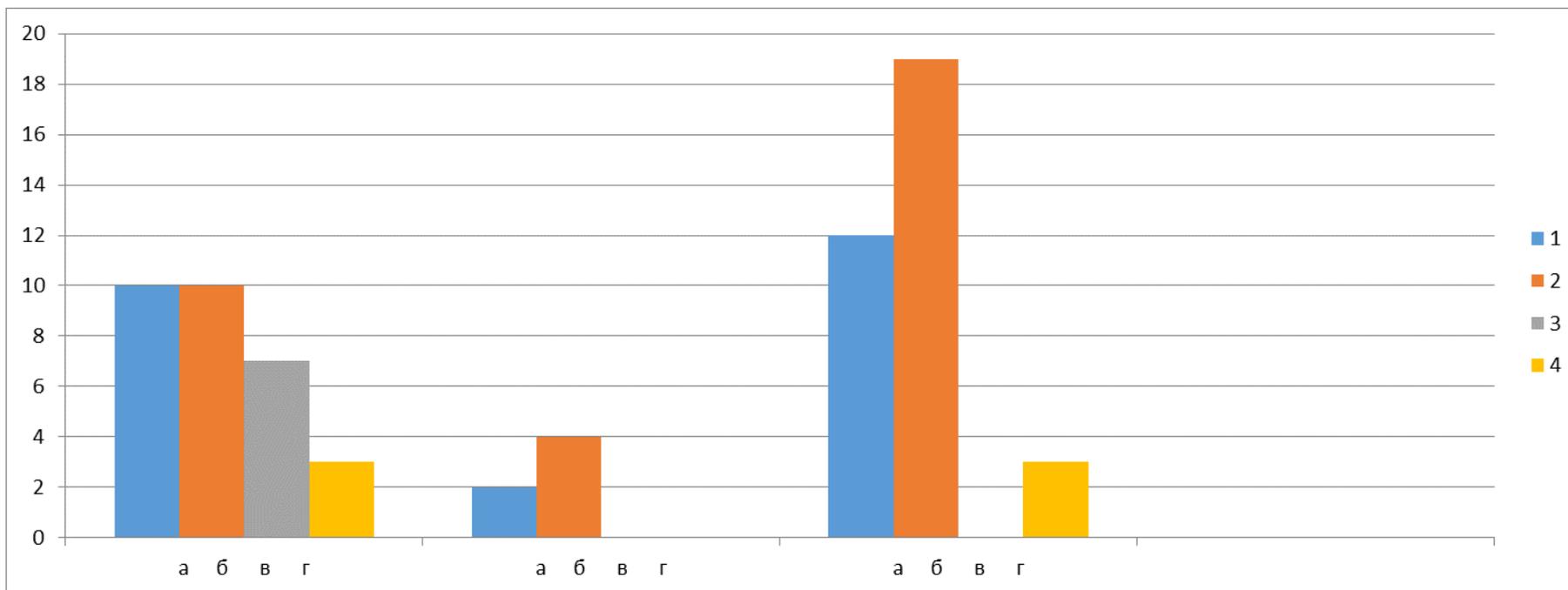
Ответы	Преподаватели - тренеры	Спортивные судьи	Всего
Суммарный	17,0 (56,70 %)	10,0 (83,30 %)	27,0 (64,30 %)
По минутам	13,0 (43,30 %)	2,0 (16,70 %)	15,0 (35,70 %)
Затрудняюсь ответить	-	-	-

На восьмой вопрос: "По Вашему мнению, каким образом стартовый взнос должен распределяться между соревнующимися спортсменами?", – значительная часть преподавателей-тренеров ответило положительно, а мнения спортивных судей разделились (табл.2.10, рис.2.8).

На наш взгляд, полученные результаты опроса свидетельствуют о необходимости обновлении ныне с действующих правил и системы СС для борцов-курешистов. В то же время, по мнению респондентов, наиболее приемлемыми являются традиционно-устоявшиеся подходы (таблица 2.8, рисунок 2.6).

**Таблица 2.8. - Мнение респондентов количества весовых категорий
(количество в %)**

Ответы	Преподаватели – тренеры	Спортивные судьи	Всего
16	3,0 (10,0 %)	10,0 (83,30 %)	27,0 (64,30 %)
32	6,0 (28,0 %)	2,0 (16,70 %)	15,0 (35,70 %)
Без ограничений	21,0 (70,0 %)	6,0 (50,0 %)	27,0 (64,30%)
Затрудняюсь ответить	0	0	0



ПРИМЕЧАНИЕ: а) 2x2x2 мин.

б) 2x2

в) 4 минуты

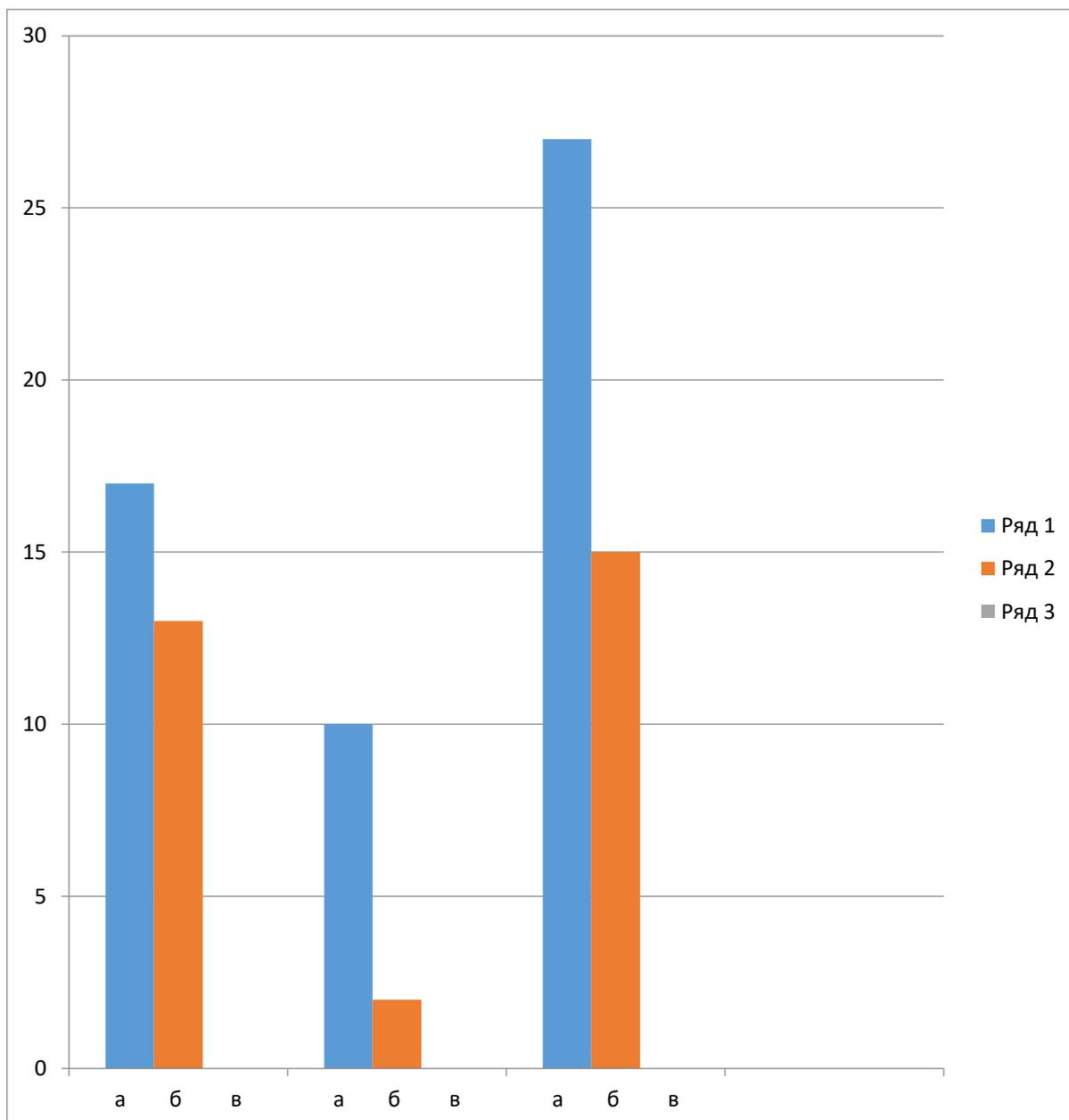
г) затрудняюсь

1.Преподаватель-тренеры

2.Спортивные судьи

3.Всего

Рисунок 2.4. Формула поединка курешиста



Примечание: а) суммарный

б) по минутам

в) затрудняюсь с ответом

1. Преподаватель-тренеры

2. Спортивные судьи

3. Всего

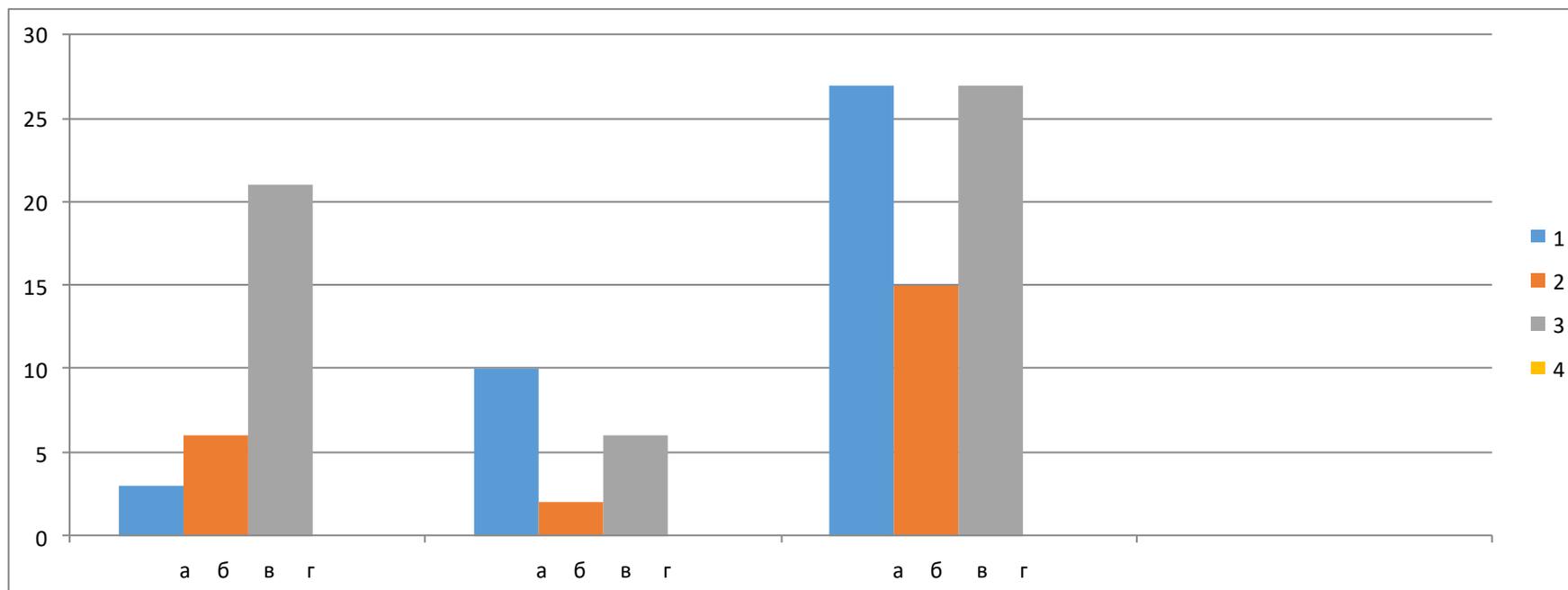
Рисунок 2.5. Результаты системы подсчетов очков (количество в %)

Таблица 2.9. - Мнение респондентов о повышении зрелищности поединка борцов-курешистов (количество в %)

Ответы	Преподаватели-тренеры	Спортивные судьи	Всего
Введение поединка в партер	0	0	0
Ведение «клинчей» после предупреждений	19 (63,30 %)	8 (66,70 %)	27 (64,30%)
Сокращение времени СС	11 (36,7%)	4 (33,30 %)	15 (35,70 %)
Затрудняюсь ответить	0	0	0

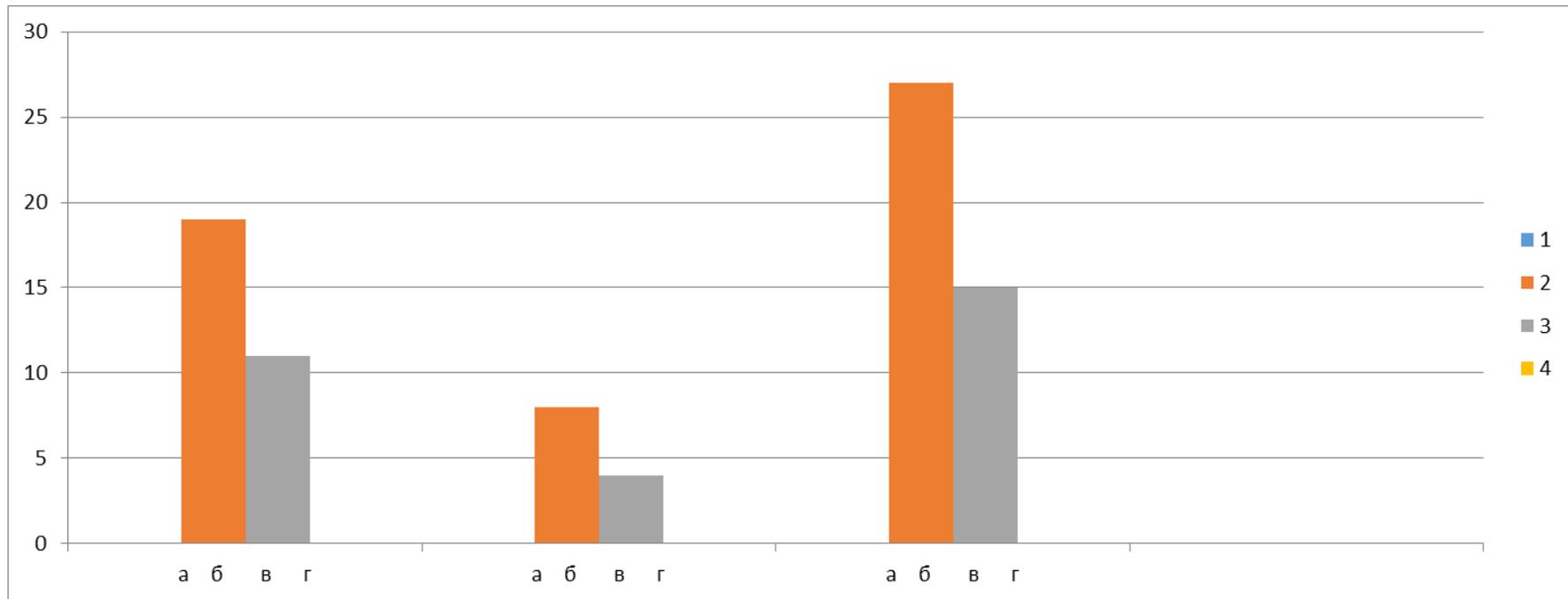
Таблица 2.10. - Мнение респондентов о стартовом взносе (количество в %)

Ответы	Преподаватели – тренеры	Спортивные судьи	Всего
«Да»	21,0 (70,0 %)	5,0 (41,70 %)	26,0 (61,90 %)
«Нет»	7,0 (23,30 %)	5,0 (41,70 %)	12,0 (28,60%)
Затрудняюсь ответить	2,0 (6,70 %)	2,0 (16,60 %)	4,0 (9,50 %)



Примечание: а) 16
 б) 32
 в) без ограничений
 г) затрудняюсь
 1.Преподаватель-тренеры
 2.Спортивные судьи
 3.Всего

Рисунок 2.6. Результаты опроса о количества весовых категорий



Примечание: а) введение поединка в партере

б) введение «клинчей» после предупреждений

в) сокращение времени соревнований

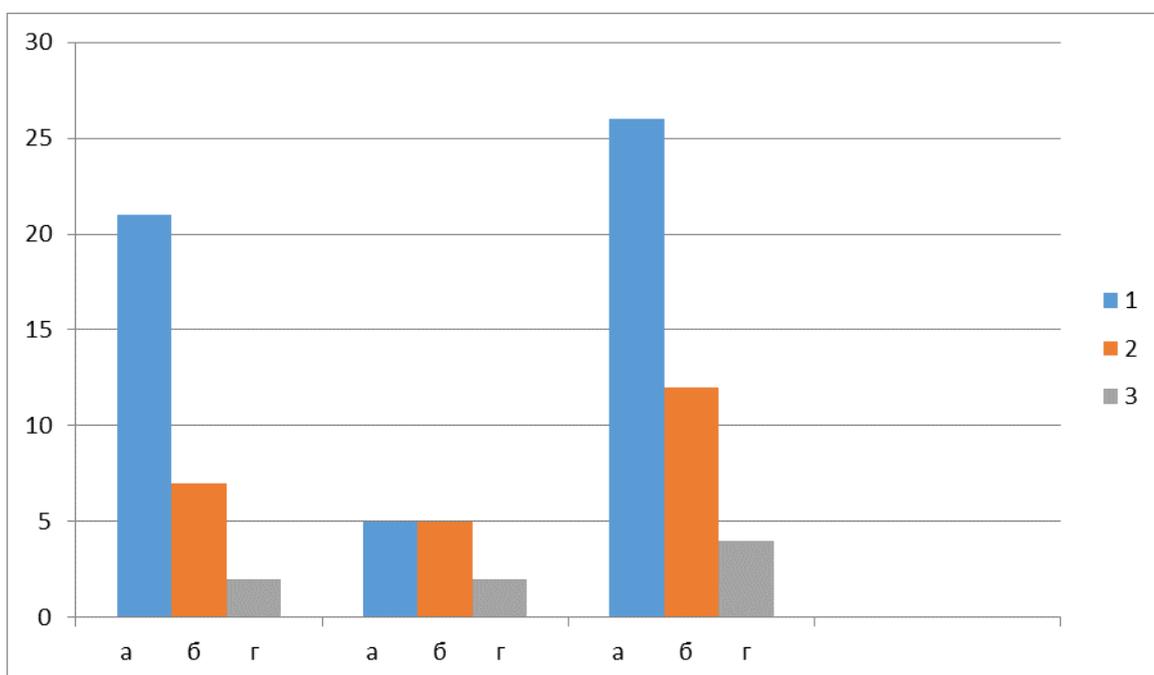
г) затрудняюсь

1.Преподаватель-тренеры

2.Спортивные судьи

3.Всего

Рисунок 2.7. Результаты опроса о повышении зрелищности поединка курешистов



Примечание: а) Да

б) Нет

в) Затрудняюсь

1.Преподаватель-тренеры

2.Спортивные судьи

3.Всего

Рисунок 2.8. Результаты опроса о стартовом взносе

2.3 Разработка правил и системы спортивных соревнований для юных спортсменов и унитарных атакующих технико-тактических действий при переходе из стойки в партер (дожимы) с полумоста, и их особенности обучения

Современная система спортивной подготовки юных борцов-курешистов характеризуется тем, что приобретающиеся преподаватели-тренеры прилагают усилия, чтобы как можно быстрее довести своих подопечников к высоким спортивным результатам, когда еще до необходимого уровня не заложены основы спортивного мастерства.

Из-за аналогичной практики заметно снижается проявляемые обостренные чувства борцов-курешистов к УТЗ в СБК и зачастую прекращается закономерный рост спортивных показателей.

Результаты многочисленных ПН и экспериментальных исследований показывают, что имеющиеся упущения и недостатки в спортивной подготовке юных борцов-курешистов в основном зависят от действующих правил и системы СС.

На протяжении ряда лет предпринимались не безинтересные попытки распространить отдельные положения системы СС взрослых на юных борцов-курешистов. Вносились чисто внешние, не затрагивающиеся важнейших звеньев системы, изменения без учета возрастных своеобразий занимающихся, уровень спортивной квалификации, физической и технической подготовленности юных борцов-курешистов.

Наряду с этим, очевидно, что системный объект неразделим на отдельные части и отношения между ними: его не возможно познать, в случае выделение имеющуюся в нем связь; специфика правил и системы СС состоит в наличии тесной взаимосвязей.

Поэтому возникает необходимость пересмотреть основные положения правил и системы СС по СБК и предложить более конкретные предложения для каждой возрастной группы занимающихся борцов-курешистов.

Под системой СС юных борцов-курешистов нами понимается множество связанных между собой соревновательных «упражнений (элементов), позволяющих всесторонней оценке уровня подготовленности и, в особенности, становлению ДД на каждом возрастном этапе, упорядоченные по отношению друг к другу и представляющие определенное целое». Результаты наших наблюдений, а также данные литературных источников свидетельствуют о том, что для детей и подростков наиболее приемлемы СС, оценивающие, прежде всего, возможности в освоении сложных ДД, развитие важнейших физических качеств, а также отдельные способности к ФСД на фоне положительных эмоций.

На наш взгляд, с целью исключения форсирования спортивной подготовки юных борцов-курешистов, обеспечения закономерного становления ДД и повышения зрелищности СБК в системе СС необходима ситуационная программа. В свою очередь, существующая программа необходима для целенаправленной и своевременной специализации в СБК. В тоже время в отличие от правил и системы СС по гимнастике, где обязательная и произвольная программы имеют равноценное значение независимо от возраста и квалификации гимнаста, в спортивных единоборствах роль ситуационной программы должна снижаться с возрастом и повышением технико-тактического мастерства на основе увеличения существующей, что в целом обеспечит целенаправленную спортивную подготовку юных борцов-курешистов к системе СС взрослых борцов-курешистов.

В возрастном плане предлагаемые правила и система СС будут способствовать эффективному развитию юных курешистов (таблица 2.11).

Таблица 2.11. - Предлагаемые правила и система спортивных соревнований для юных борцов-курешистов

№ п/п	Возраст курешистов	Предлагаемые правила и система СС
1.	7-10 лет	Выявление и развитие имеющихся предпосылок к УТЗ в СБК: эмоциональность, освоение сложных ДД, инициативность движений, всестороннее развитие физических качеств
2.	11-14 лет	Оптимальное развитие важнейших качеств для СБК: психологических, физических, а также совершенствование ТТД
3.	15-18 лет	Эффективная спортивная подготовка к выступлению в СС по правилам взрослых борцов-курешистов и таким образом, окончательное формирование школы СБК

Исходя из вышеперечисленных принципиальных положений, мы считаем возможным представить правила и систему СС для борцов-курешистов в виде отраженных в таблице 2.12.

Таблица 2.12. - Предлагаемые правила и система спортивных соревнований для занимающихся спортивной борьбой куреш в группе начальной спортивной подготовки

№№ ПП	Минуты поединка	Действия борца-курешиста
1	1-2 минуты	Поединок проводится по ситуационным заданиями
2	3-4 минуты	Поединок проводится по самостоятельному (индивидуальному плану)
3	На 2-ой и 4-ой минутах	Предлагаются три противоречивых (склонных) ситуационных задания с чередованием (изменением) позиций соперниками
4		Спортивные соревнования проводятся по олимпийской системе, с выбиванием из соревнований после первого потерпения поражения.
5		Спортивные соревнования начинают в присутствии 16 или 8 борцов-курешистов, выявленных по рейтингу предыдущих спортивных соревнований.
6		Жеребьевка следует проводить с рассеиванием четырех сильнейших борцов-курешистов в разные подгруппы соревновательной сетки.

Например, при 16 участвующих борцах-курешистах, первым идет первый номер рейтинга, под 16 номером идет второй номер рейтинга, под 8 номером - идет четвертый номер рейтинга, а под 9 - третий номер рейтинга.

Устоявшаяся традиция, согласно которой на кульминационных теннисных соревнованиях с участием лучших игроков Мира, финальные, полуфинальные

встречи проводятся из пяти (реже из трех) сетов, что оправдывающиеся себя экспериментально, и имеющиеся теоретические обоснования.

Теоретически оправдана также практика организации СС по олимпийской системе, когда явных фаворитов (спортсменов, стоящих у пика своей спортивной квалификации) рассеивают по таблице с тем, чтобы исключить их взаимные встречи в начале СС. В первом и ближайшем к нему кругах СС "разбросанные" встречаются с уступающими им по спортивной подготовленности соперниками в трехсетовых матчах. С целью выяснения отношений в встрече соперников примерно одинакового уровня спортивной квалификации следует играть не менее трех сетов. Обзор развития правил соревнований по СБК свидетельствует о трехкратных поединках между спортсменами. Полагаем, что перенос сути теннисных правил, имеющиеся достаточно оправдывающиеся себя традиции и объективно выявляющиеся победителей, в СБК возможен и необходим.

При этом следует отметить, что ситуационные задания для юных борцов-курешистов на начальном этапе обучения создают возможность импровизировать в достаточно сложных ситуациях, развивают необходимые двигательные качества и способствуют инициативности процесса мышления занимающихся СБК.

Общеизвестно, что дети достаточно легко усваивают сложные по координации ДД, но вместе с тем, при недостаточности целенаправленного закрепления, довольно быстро забывают оптимальную структуру изученного ТТД. Введение ситуационной программы в СС несомненно будет побуждать совершенствование ТТД на УТЗ. Немаловажное значение имеют частые переключения на УТЗ для повторения ранее освоенных ситуационных заданий.

У юных борцов-курешистов имеются благоприятные психофизиологические предпосылки с целью развития важнейших физических качеств (быстроты, ловкости, скоростно-силовых и т.д.). Ситуационные задания позволяют разносторонне, без форсирования процесса спортивной подготовки, воспитать необходимые для СБК качества и свойства. Занятия СБК

непрерывно должны содействовать успешному овладению определенными двигательными умениями и навыками, воспитанию важнейших физических качеств и укреплению здоровья, носить образовательный, воспитательный и оздоровительный характер.

В систему СС юных борцов-курешистов включены:

- 1) соревновательные поединки по олимпийской системе;
- 2) ряд СС объединены в систему, поскольку действует рейтинговая система оценки результатов, участвующих в нем юных борцов-курешистов;
- 3) СС могут проводиться в виде командных (кубковых).

Достаточно многолетние результаты ПН показывают, что преобладающая часть детей и подростков приходят для занятий в секцию СБК для того, чтобы овладеть навыками единоборства, ощутить радость победы, стать сильными, ловкими и смелыми. Если в правила и систему СС не включать поединки с ситуационными заданиями, отличающиеся от правил взрослых борцов-спортсменов, то психоэмоциональная сторона поединков и всех СС не будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся.

Вместе с тем, выполнение ТТД в ходе поединка значительно затруднено из-за безкомпромисного оказания сопротивления соперником. В связи с этим возможно ввести в программу-командные СС, где поражение юного борца-курешиста могут отыграть его товарищи по команде.

Соревновательные поединки и командные виды СС дают возможность юным борцам-курешистам понимать сущность ведения поединка, где успех обеспечивает комплекс психологических, функциональных и физических качеств в сочетании с совершенной ТД.

На начальном этапе обучения ТТД необходимо оценивать уровень ОФП, уровень освоения коронных ТТД в СБК, а также их физическое развитие. Необходимо выявить умение решать более простые тактико-технические задачи и комбинации, составленные на основе ранее освоенной ситуационной борьбы, а также умение выполнять более им доступные специальные упражнения борца-курешиста.

Основным критерием успешности обучения и СТ, т.е. создания школы ДД, является суммарная оценка за все части предлагаемых правил и системы СС. Разнообразие предъявляемых требований правил и системы СС позволяет юным борцам-курешистом проявить себя в достаточной мере. Например, если юный борец-курешист имеет недостаточную ФП, то может восполнить этот временный недостаток хорошими показателями в решении ситуационных заданий.

Предлагаемые правила и система СС, предъявляя конкретные, в соответствии с возрастными психофизиологическими своеобразиями требования, способствует индивидуализации спортивной подготовки, позволяющее выявить и развивать необходимые для успешного ведения поединка способности. Измененные правила и система СС приведут, соответственно, к изменению методики спортивной подготовки к ним, где основное внимание должны уделяться созданию естественной технической и физической подготовке, и критериев оценки ППД преподавателей- тренеров, работающих с детьми и подростками.

Разработка унитарных атакующих ТТД при переходе из стойки в партер (дожмиме с полумоста). Атакующее ТТД является лучшим средством нападающих действий. Это наиболее правильный и активный путь к достижению победы. Анализ ТТД борцов-курешистов, участвующих в финальных поединках, показывает, что одним из направлений повышения эффективности атакующих ТТД является действия в стойке с непрерывным действием в партере, которое при успешном выполнении будет оценено не менее в 2 балла, что достаточно для содержания победы над соперником. Как правило, большинство борцов-курешистов в юношеском возрасте атакуют одиночными ТД и не используют благоприятные биомеханические и психологические ситуации, создающиеся в момент перехода из стойки в партер.

К сожалению, на практике в учебно-тренировочной работе тренеры-преподаватели недостаточное внимания уделяют наработке умений и навыков цельных ТТД при переходе из стойки в партер.

Основным предметом изучения в СБК должен быть переход из вертикального в горизонтальное положение. Это сложная, постоянно меняющаяся система ДД в зависимости от оказываемого противодействия соперника, и она должна представляться, как своеобразная конструкция.

Усредненная модель ТТД в СБК должна служить для тренеров - преподавателей и самых борцов-курешистов образцом, по которому они могли бы сверять свои собственные ДД. От того, насколько этот образец рационален, обоснован теоретически и практически, значительной мере зависит успех процесса спортивной подготовки.

Б. Х. Анаркулов [13], Т. О. Асанов [28], У. Ж. Калилов [58], Д. А. Минбаев [86, 87], Э. М. Тукеев [122, 123] считают, что, если атакующий, не останавливаясь на первичном ТД, продолжит преследование в партере и проведет последующий ТД, т.е. дожим с полумоста, то успех несомненно будет обеспечен. Для этой цели необходимо связать первый атакующий ТД, со вторым в момент перехода из стойки в партер.

В принципе разделение ТТД СБК на ТД стойки и партера не соответствует природе поединка. По мнению физиологов спорта, что при спорных обстоятельствах не следует проводить черты между классификационными объектами там, где их не провела сама природа. Попытаемся следовать этому принципу.

Нами разработаны взаимосвязанные ТТД в рамках ориентированного графа с учетом от ситуации и противодействия соперника (таблица 2.13). В процессе УТЗ данные графы запоминаются, синтезируются и трансформируются в антиципирующей программе, позволяющей регуляцию текущих (актуальных) ДД. В антиципирующей программе фиксируется вся система ДД, необходимые выполнить для достижения целей, с достаточно

высокой степенью детализации, позволяющие точно выполнить каждое отдельное ДД в очень короткий отрезок времени (доли секунд).

Схематично вышеуказанные ситуационные ТД борца-курешиста выглядят следующим образом (таблица 2.13).

Таблица 2.13. - Схема осуществления технических действий с учетом от ситуации соперника

	Ситуации	Действия борца-курешиста	Результаты действия борца-курешиста
1.	Ситуация 1	Атакующий делает ДД для осуществления ТД	
2.	Ситуация 2	Атакуемый защищается, предпринимает ответную реакцию	
3.	Ситуация 3	Атакуемый при необходимости, поменяв хват и положение, осуществляет ТД	Два балла или чистая победа

В современных условиях развития СБК такова, что без: опережающего мысленного моделирования; предварительного составления ее частей, плана атакующих ТД в момент перехода из стойки в партер (дожим) с учетом противодействия соперника, показать высокий соревновательный результат невозможно.

1. Бросок задней подножкой с захватом разноименной руки и пояса сбоку атакуемый переносит опорную ногу назад, атакующий перехватывает пояса сверху сзади, атакуемый принимает низкую стойку, атакующий проводит заднюю подножку с захватом разноименной руки и пояса сзади сверху. ТД

оценивается в два балла, после чего атакуемый может дожать соперника с полумоста.

2. Бросок подсечкой сбоку с захватом разноименной руки и пояса спереди – сбоку-атакуемый убирает атакованную ногу назад, атакующий проводит подсечку под опорную ногу (другую ногу). ТД оценивается в два балла, после чего соперника могут дожать до лопатки с положения полумоста.

3. Бросок зацепом снаружи с захватом разноименной руки и пояса спереди - сбоку - атакуемый переносит опорную ногу назад, атакующий проводит бросок зацепом изнутри с захватом разноименной руки и пояса спереди - сбоку. ТД оценивается в два балла или победой на туше.

4. Бросок обвивом изнутри с захватом разноименной руки и обхватом туловища с поясом атакуемый принимает низкую стойку, атакующий, подтянув захваченную руку плотно к себе, произведя обвив, проводит прием. ТД оценивается в два балла и соперника можно дожать с полумоста до лопатки.

5. Бросок подхватом изнутри с захватом разноименной руки и пояса спереди – сбоку, атакуемый принимает низкую стойку – атакующий с захватом разноименной руки и пояса сбоку – спереди проводит подхват под переднюю ногу. ТД оценивается в два балла и победой на туше.

6. Бросок охватом с захватом разноименной руки и пояса спереди-сбоку – атакуемый принимает низкую стойку, атакующий рывком к себе, проводит бросок охватом изнутри с захватом разноименной руки и пояса спереди – сбоку. Прием оценивает в один или два балла.

7. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с поясом) – атакуемый принимает низкую стойку, атакующий с захватом разноименной руки и обхватом туловища с поясом, зажагивая проводит бросок прогибом с захватом разноименной рук и туловища. ТД оценивается в два балла или чистой победой.

8. Бросок наклоном нырком под плечо-атакуемый принимает низкую стойку, атакующий повторным нырком отрывает соперника от ковра, производит бросок наклоном с захватом (обхватом) туловища и разноименной

руки. ТД оценивается в два балла, после чего проводится дожим соперника на лопатки.

9. Бросок вращением с захватом пояса с двух сторон (крест) –атакуемый также старается произвести захват пояса с двух сторон, атакующий резким рывком к себе проводит бросок с вращением. Захват не меняется. ТД оценивается в два балла или чистым броском соперника на лопатки.

10. Сваливание скручиванием с захватом пояса впереди – сбоку и разноименной руки снаружи атакуемый принимает низкую стойку, атакующий вращательным движением вперед к себе, проводит сваливание скручиванием. ТД оценивается в два балла.

11. Бросок подсадом изнутри с захватом пояса с двух сторон- атакуемый принимает дальнюю стойку, атакующий резким движением к себе, проводит бросок подвивом изнутри.

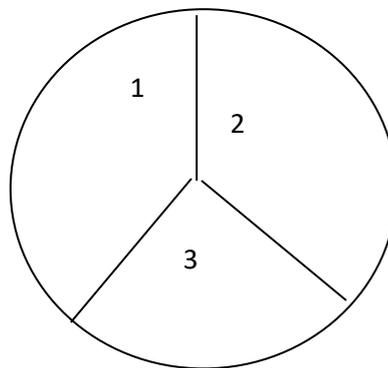
Эффект выраженного предвосхищения применительно к ТТД борцам-курешиста означает, что он должен ориентироваться не только на то, что происходит в данной ситуации в результате его деятельности и противодействия соперника, но и что после этого ожидается. На основе этой программы (ориентированных разделов) становится возможным эффективным обучение текущим ТТД и тем действиям, которые должен боец-курешист реализовать в ближайшей и отдаленной временной перспективе.

В ТТД борцов-курешистов многообразные эффекты пространственно - временной антиципации базируются на образах памяти и творческого воображения с органическим "включением" элементов оперативного мышления.

Наиболее существенной характеристикой данных ориентированных разделов в процессе обучения ТТД следует считать не только ее опережающий временной эффект, но и предельное устранение неопределенности в процессе принятия решения. В учебно-тренировочной деятельности необходимо добиваться уменьшения уровня неопределенности и повышения полноты и точности пространственно-временного предсказания своих и ДД соперника.

Ориентированные разделы (графы), предложенные нами, являются необходимым условием планирования борцам-курешистами и преподавателями-тренерами взаимосвязанных ТТД, выполняющиеся в ходе решающих поединков СС, где результат будет зависеть от эффективности реализации одного атакующего ТД. В результате связки ТД стойки и партера с учетом противодействия соперника возникают комплексные формы упражнений, соответствующие естественной природе СБК. Регулярные СТ, включающие рекомендуемые унитарные ТТД, должны принести качественно новые результаты борцов-курешистов, занимающихся в ЭГ (главе III).

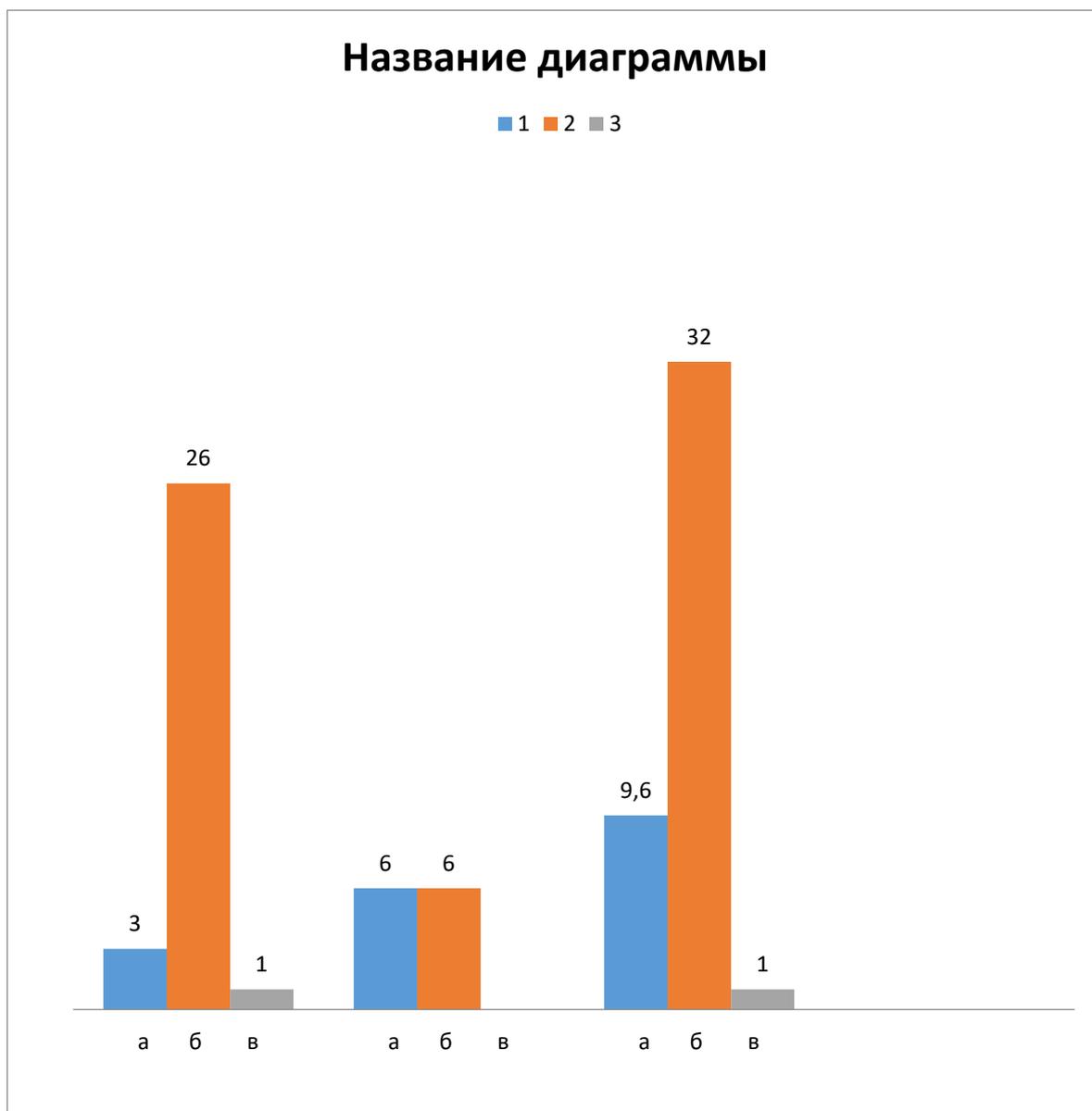
Особенности обучения взаимосвязанным (цельным) технико-тактическим действиям при переходе из стойки в партер (дожим). На основании изучения специальной литературы и имеющиеся в наличии опыта преподавательско-тренерской работы можем утверждать, что обучение ТД в СБК должно быть непрерывным педагогическим процессом, в котором не следует ни пропускать, ни менять порядок чередования отдельных периодов. Обучение ТТД должно состоять из трех взаимосвязанных периодов, которые будут поэтапно наслаиваться друг на друга с учетом необходимости формирования прочных связей между ТД стойки и партера (Рис 2.9).



Условные обозначения этапов обучения:

1. Ситуационных заданий;
2. Раздельного обучения ТД стойки и партера;
3. Обучения взаимосвязанным ТТД при переходе из стойки в партер (дожим).

Рис. 2.9. Этапы формирования связей между ТД стойки и партера.



Примечание: а) Да

б) Нет

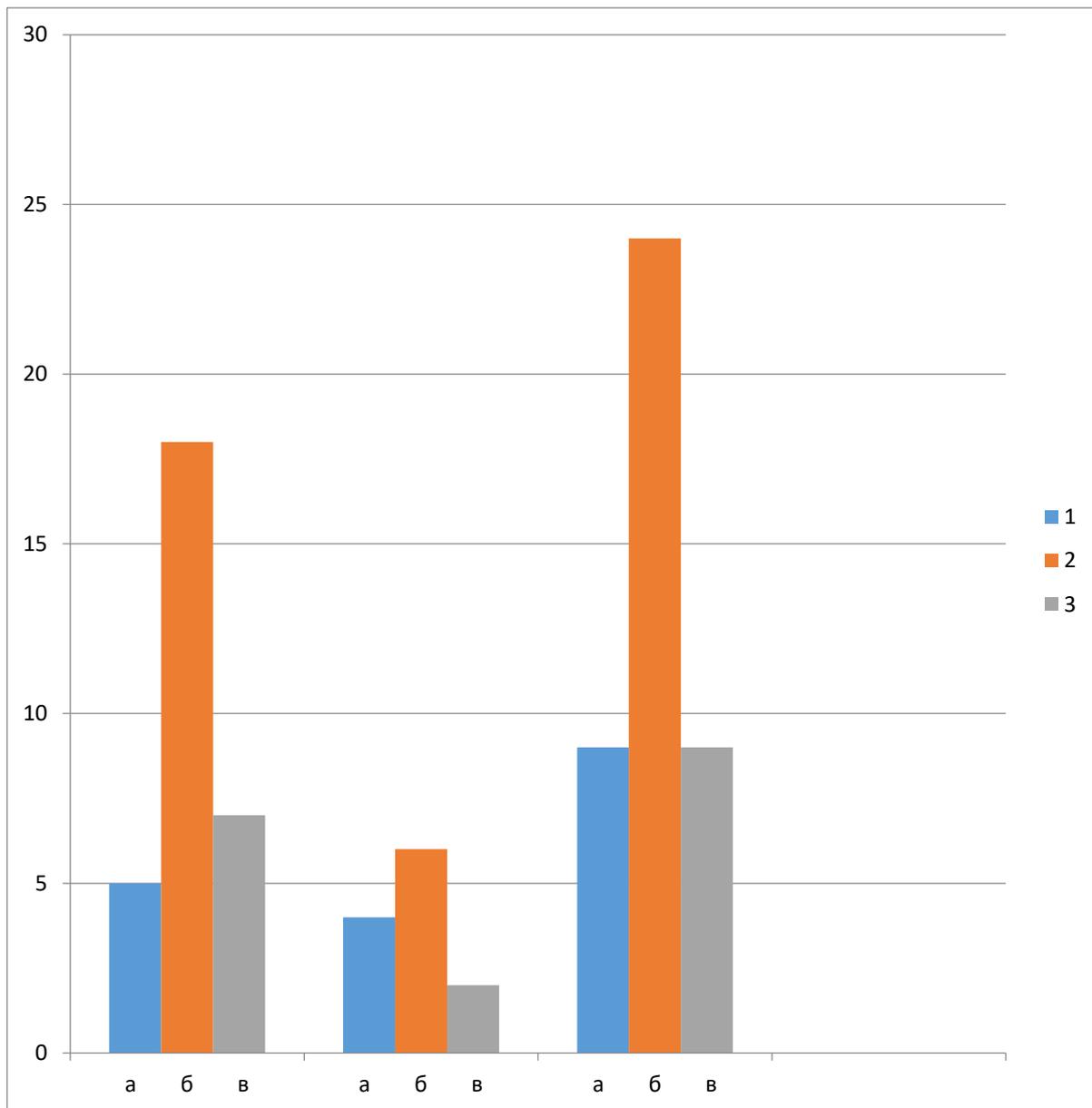
в) Затрудняюсь

1. Преподаватель-тренеры

2. Спортивные судьи

3. Всего

Рисунок 2.1. Уровень удовлетворенности правилами и системами соревнований преподавателей-тренеров, спортивных судей



Примечание: а) Да

б) Нет

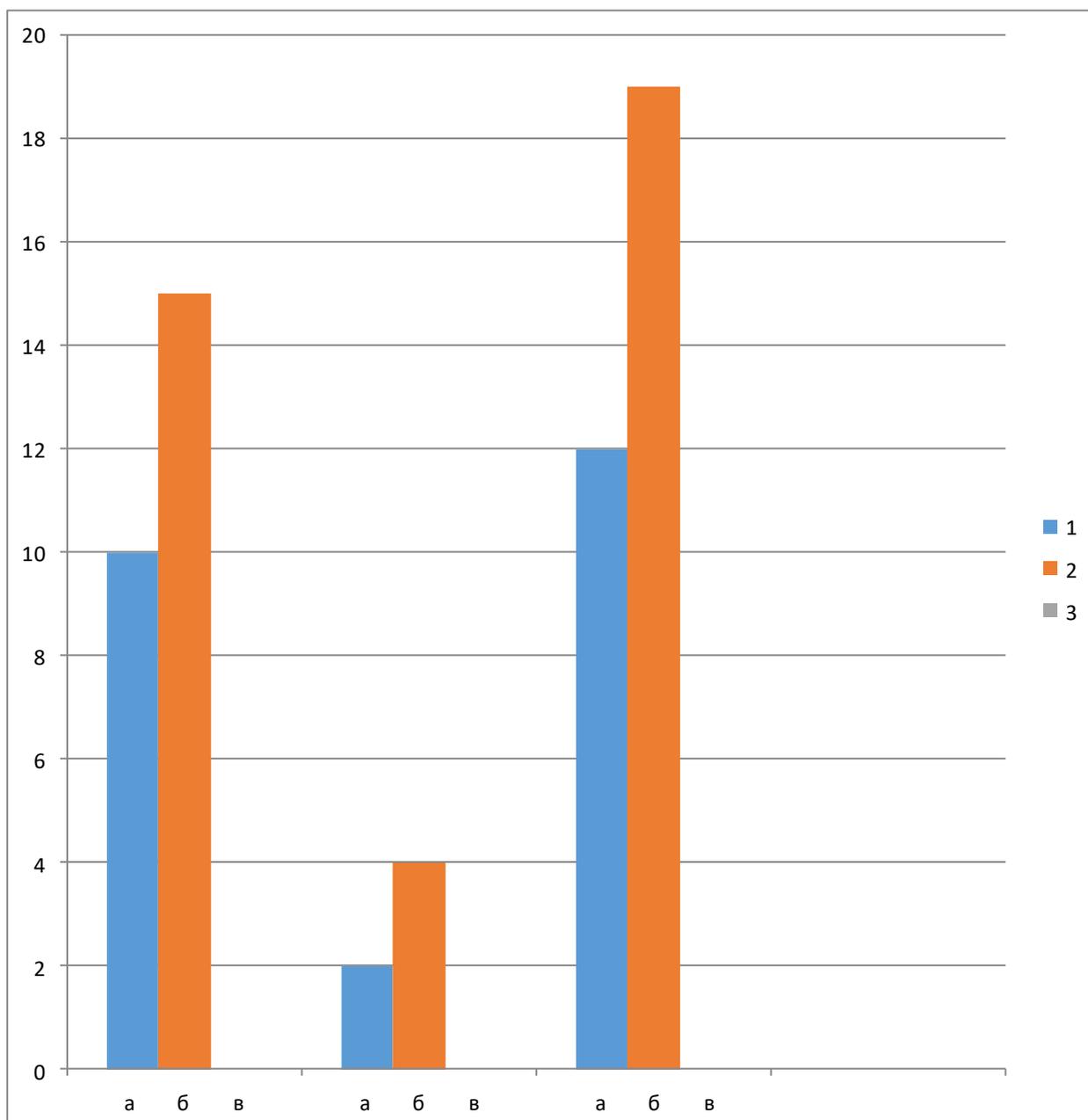
в) Затрудняюсь

1. Преподаватель-тренеры

2. Спортивные судьи

3. Затрудняюсь

Рисунок 2.2. Уровень соответствия правил соревнований возрастным особенностям курешистов



Примечание: а) до 2-х поражений

б) в группах АиБ

в) смешанная

1. Преподаватель-тренеры

2. Спортивные судьи

3. Всего

Рисунок 2.3. Уровень оптимальности системы спортивных соревнований

Выводы по второй главе диссертации

Обучение ТТД – педагогический процесс, направленный на освоение образовательных элементов воспитания. Он протекает, как правило, под руководством преподавателя-тренера, который руководствуясь закономерностями ФСД, должен обеспечить освоение юного борца-курешиста соответствующие ЗУН и тем самым оказать влияние на все стороны их спортивной подготовки.

Беря во внимание это обстоятельство, обучение ТТД зачастую считается важнейшей проблемой УТП. Нет и не может быть какого-либо из этих видов не предусматривающего освоение соответствующей информации, формирование навыков использования данной информации в УТП, СД или любой другой деятельности.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность юных борцов-курешистов, занимающихся в группе начальной спортивной подготовки.

Обучение ТТД в СБК является весьма сложным спортивно-педагогическим процессом, охватывающей в себя оказания влияние на многие стороны, свойства и качества личности занимающегося СБК. Благодаря чего происходит планомерное его развитие и становление, освоение ТТД СБК. Здесь предусматривается и достаточно тщательное продумывание двигательных заданий, и своевременная поправка ДД в процессе их освоения, и приложение волевых усилий, проявление функциональных возможностей, и психоэмоциональных состояний, анализа физиологических, биомеханических сторон и др. При этом с учетом от ориентированности текущих прилагаемых усилий, предлагаемых преподавателем-тренером и юным курешистом, более приоритетное значение имеют в определенной мере, разные и своеобразные процессы.

Предмет исследования. Каждый отдельно взятый вид ФУ имеет свой предмет исследования, т.е. свой объект изучения, свою область исследования.

По мнению П.Ф.Лесгафта: «Борьба есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко управлять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действием противника, по возможности предупреждая их» (П.Ф. Лесгафт,1952).

СБК относится к группе ФУ, связанные с постоянным реагированием на изменяющиеся ситуации в поединке. В каждый момент курешист действует, с учетом своей силы, слабые и сильные стороны соперника, быстро ориентироваться, в случае необходимости, изменять ход своих действий, находить правильное решение, осуществлять свою тактику ведения поединка, проявлять активность, инициативность, решительность, находчивость, сообразительность.

В СБК в качестве закономерностью выступают многообразие связи различных сторон УТЗ по СБК. Этот процесс связан с использованием ДД, освоении ТТД, определением особенностей организации и т.п.

Отсюда следует что предметом исследования является процесс освоение унитарным атакующим ТТД борцов-курешистов, занимающихся в группе начальной спортивной подготовки в ходе УТП и их СД.

В рассматриваемом плане, особая роль отводилась методам сбора и обработки фактического материала: анализу и обобщению данных научно-методической литературы; ПН; опросу; анализу СД курешистов; инструментальным методам; ПЭ методам статической обработки результатов исследования.

Исследовательская работа проводилась на базе Ошского государственного университета в четыре этапа, с 2014 по 2022 учебные годы.

Оценка и различение разноречивых ситуаций как дискретных состояний системы поединка курешистов имеют для процесса оперативного регулирования решающее значение. Их суть заключается в построении оперативно-информационной системы (модели) ситуации, способствующей принять более оптимального решения.

Необходимым условием в решении ситуационных задач является наличие сформированных систем мыслительных операций, обеспечивающих успешное овладение умением: ориентироваться при выборе ситуационного процесса; правильно классифицировать реальные противоречивые ситуации.

Наличие указанных умений позволило разработать ситуационные задания для избранного континента занимающихся, отражающие типичные ситуации, возникающие в СБК (формировать необходимые умения и навыки ведения противоборства; устранить неопределенности в принятии соответствующих решений, индивидуализировать обучение ТТД, внедрить ситуационные задания при подготовке курешистов.

С целью обоснования задания необходимости оптимизации правил и системы СС в СБК, проведено анкетирование 42 специалистов (30 преподавателей-тренеров и 12 спортивных судей).

Предлагаемые правила и система СС позволят индивидуализировать процесс спортивной подготовки, выявлению и развитию необходимых способностей и возможностей курешиста.

Разработанная цельная атакующая ТТД при переходе из стойки партер (дожиме с полумоста) позволит значительно сократить количество вынесенных судьями предупреждений, объективно выявлять победителей, повысить зрелищность СС и качество проведения ТТД курешистов.

Таким образом:

1. Разработка ситуационных заданий для групп начальной подготовки, отражающие типичные ситуации СБК позволило: формировать умения и навыки ведения поединка; устранить неопределенности в принятии решений, индивидуализировать обучение ТТД, внедрить ситуационные задания при подготовке юных борцов-курешистов и др.

2. Результаты опроса позволили оптимизировать правила и системы СС по СБК. В тоже время опрос показал противоречивую приверженностью между желанием оптимизировать правила и систему СС и нежеланием их изменять.

3. Предлагаемые правила и система СС будут способствовать индивидуализации спортивной подготовки, выявлению и развитию необходимых способностей борца.

4. Разработка цельных атакующих ТТД при переходе из стойки в партер (дожиме с полумоста) позволяет значительно сократить количество предупреждений, объективно выявлять победителей, повысить зрелищность СС и качество проведения ТТД борцов-курешистов.

5. Обучение унитарным ТТД при переходе из стойки в партер (дожиме) позволит качественно улучшить подготовку юных борцов-курешистов, сформировать эффективную ТД.

ГЛАВА III. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БОРЦОВ-КУРЕШИСТОВ ЦЕЛЬНЫМ (УНИТАРНЫМ) АТАКУЮЩИМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В КЫРГЫЗСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ КУРЕШ

На занимающихся курешистов в группах начальной спортивной специализации приходится поиска смысла жизнедеятельности, своего места в быстро меняющемся обществе. Появляются новые потребности социального, умственного, психологического, двигательного характера, обеспечение которых возможно лишь в последующем. Нередко в этом периоде развития и становления появляются существенные эндогенные противоречия и сложности в взаимоотношениях с окружающими его лицами.

Этот возраст-период интеграции в общественно-социальную жизнь.

Происходящие изменения в этом возрасте в основном зависят от ряда условий: особенности взаимоотношения со значимыми лицом, в том числе и со спортсменами, оказывающие определенное внимание на процесс самоопределения. У них проявляются особые обостренные чувства к взаимодействию с другими лицами, которые постепенно усиливается.

При более благоприятном построении взаимоотношений в семье после этапа эмансипации от старой-эмоциональной связи окружающими, в том числе с родителями и родственниками, как правило восстанавливаются на достаточно высоком, сознательном (взаимоуважительном) уровне. С родителями, родственниками, преподавателями-тренерами обсуждаются проблемы жизненных перспектив, избранная профессиональная деятельность.

Курешисты, в этом возрасте относятся к близкому совершеннолетнему как к эталону. В людях он начинает ценит разнообразные качества свойства, черты характера, они для него становятся эталоном в разных сферах: в взаимоотношениях, нравственно-этических норм, в образовательной, профессиональной физкультурно-спортивной и иной деятельности. В

отношениях с старшими, становятся взаиморасположенными, сохраняется взаимоуважительная дистанция.

Общие с товарищами по группе и возрасту, необходимо для самоопределения. Эти и другие взаимоотношения определяют важнейшие стороны развития личности борца-курешиста, нравственное самоопределение.

В этот период развития личности спортсмена-курешиста интенсивно формируются нравственная устойчивость. Они в своем поведении больше ориентируются на свои собственные взгляды, убеждения, формирующиеся на основе приобретенных знаний и своего жизненного опыта: Знания об окружающей среде и требованиях нравственности сконцентрируются в сознании в целостную картину. Благодаря этому нравственная саморегуляция становятся более полной и глубоко осмысленной.

Курешитсы, занимающиеся в группе начальной спортивной специализации характеризуется;

- сохранением социальной, материальной и эмоционально-благополучной функции семьи;

- сохранением решающей роли образовательных организаций и учреждений, учреждений дополнительных образований в обеспечении познавательных, социально-психологических, активных двигательных потребностей;

- значительным возрастанием роли самообразования, самовоспитания, активной ДД, ЗОЖ;

- улучшением способности и возможности противостоять отрицательным влияниям среды;

- заменой опекающей роли старших на функцию ориентирования на перспективы.

Этот период развития курешиста совпадает с полным морфофункциональным созреванием основных физиологических систем организма, свойства нервных процессов достигают уровня развития взрослых, становятся всесторонней и упорядоченной.

3.1 Анализ соревновательной деятельности борцов - курешистов высокой квалификации (с позиций ошибок и 15-17 лет; количественный анализ технико-тактических действий борцов-курешистов)

Количественный анализ технико-тактических действий борцов-курешистов высшей квалификации. Разработка теоретического моделирования сильнейших борцов-курешистов важна прежде всего потому, что является воплощением требований, предъявляемых основных направлений развития любого из видов СБ. Ориентир на "идеал" в педагогике физической культуры вполне логичен и оправдан. В связи с этим особое значение имеет решение вопроса об определении модельных характеристик СД борцов-курешистов, т.е. создание «эталона», соответствующего предъявляемым требованиям сегодняшнего дня.

Создание такого "идеала" потребует прежде всего изучения тех требований, предъявляющееся СД к борцу-курешисту. Нами проанализирована СД борцов-курешистов в условиях Всемирных игр кочевников 2014, 2016, 2018 гг., Спартакиады народов Кыргызстана 2011-2022 гг.

Так, учитывалось количество эпизодов в поединке, минимальные и максимальные временные параметры эпизодов, количество: ТТД; баллов; предупреждений; скрестных обоюдных захватов и количество взаимосвязанных ТТД (таблица 3.1).

Поединок борцов-курешистов высокого уровня в среднем состоит из 9-10 ситуаций, масштаб разброса от 1 эпизода до 16. Время эпизода минимально составило 2 секунды, а максимально-157 секунд.

В процессе осуществления опытно-экспериментальной работы была отмечена следующая направления: если в первой половине поединка набрано борцами-курешистами большое количество выигранных баллов, то во второй половине судьи не вмешиваются в закономерный ход поединка и эпизоды становятся более продолжительными.

Таблица 3.1. - Показатели соревновательной деятельности борцов-курешистов на II Всемирных игр кочевников, 2018 г. (48 поединков)

Показатели	Стат. показатели	Ср. знач
Количество фрагментов	M	9,60
	m	0,40
	S	2,80
	min	1,0
	max	16,0
Минимальное время эпизода (с)	M	31,0
	m	32,0
	S	24,70
	min	2,0
	max	131,0
Максимальное время эпизода	M	
	m	4.90
	S	37,0
	min	32,0
	max	215,0
Количество баллов	M	7.30
	m	0.50
	S	3.40
	min	2,0
	max	17,0
Количество ТТД (оцененных)	M	4.60
	m	0.30
	S	2.0
	min	2,0
	max	9,0
Количество цельных ТТД	M	0.80
	m	0.10
	S	0.90
	min	0,0
	max	3,0
Количество предупреждений	M	1.40
	m	0.10
	S	1.10
	min	0,0
	max	6,0
Количество скрестных обоюдных захватов	M	0.20
	m	0.05
	S	0.40,0
	min	0,0
	max	2,0

В процессе осуществления опытно-экспериментальной работы была отмечена следующая направления: если в первой половине поединка набрано борцами-курешистами большое количество выигрышных баллов, то во второй половине судьи не вмешиваются в закономерный ход поединка и эпизоды становятся более продолжительными. В другом случае, когда первая половина поединка заканчивается с нулевым счетом или минимальным перевесом одного из соперников, то тогда судьи начинают активно вмешиваться в ход поединка. Эпизоды становятся короче, т.к. судьи останавливают поединок и выносят предупреждения за пассивность ведения поединка и другое.

Количество оцененных ТД в среднем за поединок составило 4,60 действия и набирает в среднем 7.30 балла.

Количество предупреждений в среднем за поединок составило 1,40. Эта цифра свидетельствует о том, что в поединке присутствует дожим с полумоста. Поэтому в УТЗ необходимо моделировать ситуации принудительного партера (дожима).

Количество обоюдных скрестных захватов в среднем составляет 0,20 за поединок. Эта цифра свидетельствует о том, что в каждом пятом поединке борцов-курешистов ставят в "крест", поскольку с этого положения обязательно производятся оцениваемые ТТД.

Наиболее важным критерием, в оценка поединков, явилось количество взаимосвязанных ТТД при переходе из стойки в партер. Цифра 0.80 свидетельствует о том, что почти в каждом поединке имеет место взаимосвязанное при переходе из стойки в партер. ПН выявило, что большинство квалифицированных борцов-курешистов прилагаемые усилия без какой-либо паузы продолжить каждое удачное ТТД в стойке последующим действием в партере. Это установившихся международная направления в СБ и нам необходимо перестроить УТП, чтобы повысить СД и эффективность одной удачной атаки.

Среднее количество оцененных ТД (М) за поединок на одного борца-курешиста составляет 2,30 ТД. Логично думать, что если из двух оцененных ТД

хотя бы одно ТТД будет взаимосвязанным (унитарным) и принесет 2,0 оцененных балла, то поединок будет выигран тем борцом-курешистом, у которого в потенциале есть цельное ТТД.

Анализ СД борца-курешистов позволил выявить следующую модель поединка это количество:

- эпизодов - 9,60;
- оцененных ТТД - 4,60;
- выигранных баллов 7,30;
- взаимосвязанных ТТД при переходе из стойки в партер - 0,80;
- предупреждений - 1,40;
- обоюдоскрестных захватов (крест) -0,20.

Таким образом, мы в процессе анализа СД борцов-курешистов на Всемирных играх кочевников, 2016 года выявили модельные характеристики борцов-курешистов, характерные для существующих правил СС.

Анализ соревновательной деятельности борцов-курешистов с позиций ошибок.

Классификация и количественная оценка СД проведены в рамках изучения количественных характеристик проявления основных ТТД борцов-курешистов, применяемых в поединке, без оценки, предшествующей ситуации и оценки цельности атакующих ТД при переходе из стойки в партер, т.е. качественных характеристик деятельности.

В основу оценки достижений борцов-курешистов была положена классификация по уровню оцениваемого СС, по месту, занятому борцом-курешистом в этих состязаниях; количеству проведенных поединков и одержанных побед, т.е. по его соревновательной активности.

СБК представляет собой достаточно сложное динамическое явление, требующееся от специалистов, тренеров-преподавателей и спортивных судей внимательного и объективного изучения для того, чтобы выявить и определить особенности и направления развития СБК.

Не зная этих особенностей и направлений, чрезвычайно трудно более эффективно управлять УТП. Если тренер-преподаватель не имеет четкого представления о наиболее важных сторонах развития современной СБК, то он не сможет правильно определить задачи спортивной подготовки и четко сформулировать конкретные требования, предъявляемые к УТП.

Способ оценки ТД в ситуациях СБК, основанный на теории деятельности, позволяет выявить основные движущие силы, лежащие в ее основе, дающие возможность использовать эффективную систему педагогических воздействий, направленных на устранение слабых мест в подготовленности борцов-курешистов.

Согласно теории функциональных систем, в каждом ДД следует выделить стадию анализа ситуации, заканчивающуюся принятием решения о выполнении, соответствующего ДД стадию исполнения и стадию внесения поправок. Согласно с этими стадиями в СД борцов-курешистов были выделены ориентировочные, исполнительные и исправляющие составляющие ДД, дающие возможность получить важные и более детальные сведения о выполняемых ДД. Учитывались только ошибочные ДД, под которыми понимаются ДД, не способствующие достижению поставленной цели.

Предметом ПН на СС явились ошибки, допущенные борцами-курешистами в непосредственных поединках. В зависимости от того, в каких, составляющих ДД допускались эти ошибки, последние делились на ошибки ориентирования, исполнения и поправку.

Всего было выделено 15 ошибочных ДД (по 5 ошибок каждого вида), за которыми велось ПН в процессе СД (Таблица 3.2).

Ошибки, допускаемые в ходе поединка, фиксируются в специальном протоколе (Таблица 3.3). В нем все выявленные ошибки сгруппированы по видам. Тренеру-преподавателю остается только условными знаками фиксировать ту или иную ошибку. Не значительные ошибки предлагается обозначать короткой вертикальной чертой, а грубые - буквой М.

Таблица 3.2. - Ошибки, допущенные борцами-курешистами в непосредственных поединках

№ п/п	Виды ошибок	Содержания ошибок
1	2	3
1	Ориентировочные (предположительные)	<ul style="list-style-type: none"> - атакующие ТТД без соответствующей подготовки (за исключением тех случаев, когда в подготовке-атаки нет необходимости); - неиспользование возникающих наилучших ситуаций; - неадекватное поведение (состояние) в усложненных обстоятельствах; - недостаток перестройки тактики ведения процесса противоборства, долгая перестройка, стиля поединка; - ТД, застигшие борца-курешиста врасплох.
2	Важнейшее (основные)	<ul style="list-style-type: none"> - неграмотная подготовка атакующих ТТД; - неграмотное использование возникших ситуации в непосредственном поединке; - не соблюдение предъявляемых требований СС; - потеря равновесия (устойчивого положения), нарушение координации движений в процессе выполнения ТТД, неточные, унитарные ТД; - медленные и опоздалые (несвоевременные ТТД, защита, перестраивания от нападения к обороне и н 3
		наоборот (по О. Н. Саганова в нашей (модификации) (таблица 3.3).
3	Поправки (коррекции)	<ul style="list-style-type: none"> - многократное (более 3-5 раз) результатное выполнение одних и тех же ТТД, подготовительных ДД; - примитивная тактика ведения поединка, пассивность необоснованное упражнение поединка одними и теми же способами; - неоднократное пропуски одних и тех же ТД; - повторное допущение однотипных нарушений правил СС; - невыполнение соответствующих установок, даваемых курешисту перед непосредственным поединком и в ходе противоборства.

Итак, становится возможным устанавливать конкретные ошибки, допускаемые в ориентировочных, исполнительных или корректирующих, составляющих СД.

Предлагаемый способ ПН более подходит для тренеров-преподавателей, т.к. они достаточно хорошо знают своих воспитанников, сами дают им целевые установки перед поединком и могут лучше, чем другие, оценивать качество выполнения этих установок, а также определять сильные и слабые стороны борцов-курешистов.

В процессе СС необходимо вести протокол выигранных технических баллов (обязательно в логической последовательности) и протокол ошибок (в нашей модификации), т.к. не все тренеры - преподаватели имеют возможность сделать видеозапись поединков своих подопечников. Запись выигранных технических баллов в логическом порядке позволит восстановить общую картину и опротестовать записки судейской коллегии в случае спорных оценок.

Действующие правила СС предусматривают «протесты» соперничающих сторон в ходе поединка, по окончании времени протесты не принимаются.

Тренерам-преподавателям и самими борцам-курешистам необходимо повышать качество анализа СД, способствующие совершенствованию спортивного мастерства борцов-курешистов.

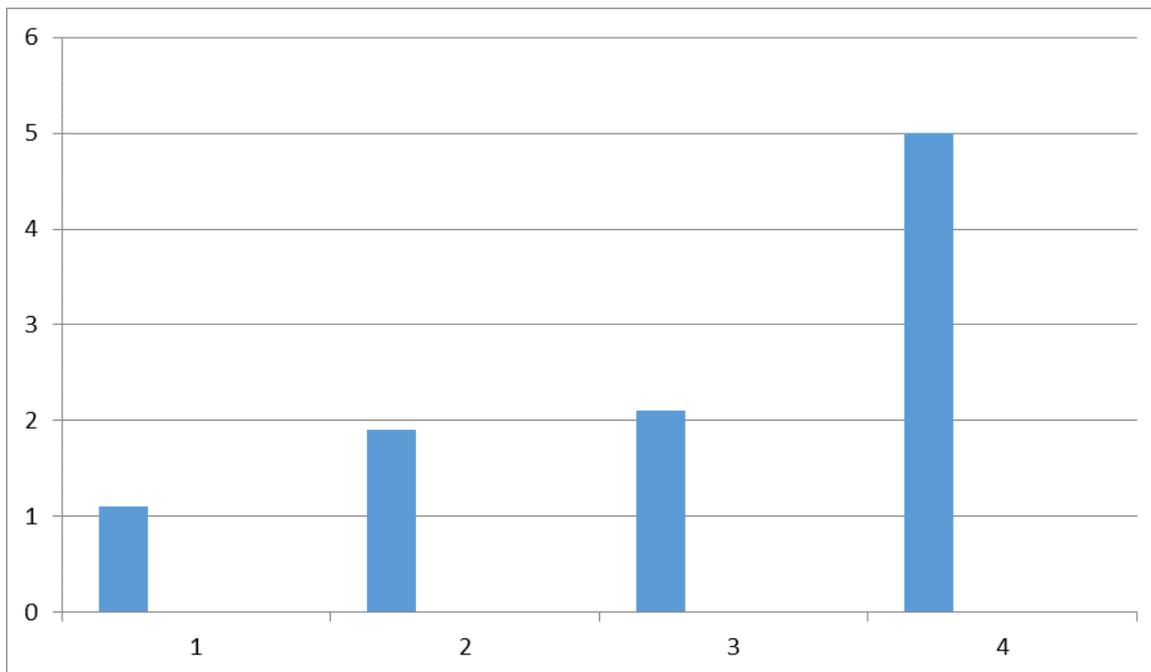
Улучшению точности и объективности технических оценок способствует применение использования цифровизационной технологии, играющая важную роль во фрагментарном анализе СД борцов-курешистов. С помощью цифровизационной технологии достаточно точно и строго измеряются тактико-технические параметры действий. Протокол ошибок (ориентирования, исполнения, поправок) позволяет оперативно оценить ДД борца-курешиста и скорректировать необходимые изменения для достижения цели в СС.

Выделены следующие ошибки коррекции:

Нами был проведен анализ СД борцов-курешистов на II-х Всемирных играх кочевников, 2018 г. Он проводился по протоколу ошибок. Было проанализировано 47 поединков и выявлено, что борцы-курешисты совершают в среднем за поединок 5,10 ошибок (таблица 3.3, рисунок 3.1) из них 1,10 со-

ставляют ошибки ориентирования, 1,90 ошибки исполнения, 2,10 ошибки поправок.

Из ошибок ориентирования большое количество составили ошибки под номерами №1 (атака без соответствующей подготовки) и №5 (ТД достигшие борца-курешиста врасплох). Необходимо отметить, что эти виды ошибок допускаются борцами-курешистами на первой и четвертой минутах.



Примечание: 1. Ошибки ориентирования

2. Ошибки исполнения

3. Ошибки коррекции

4. Ошибки сумма в %

Рисунок 3.1. Результаты оценки соревновательной деятельности борцов-курешистов

Ошибки исполнения совершаются в ходе всего поединка и их количество равномерно распределяется между всеми ошибками, наблюдается небольшое увеличение ошибок под №4 (потеря равновесия, нарушение координации при выполнении ДД, неточные, не цельные ТД). Этот вид ошибок в основном борцы-курешисты допускали в 1 и 2 круге соревнований, что вероятнее всего

обусловлено регулированием веса тела и невосстановлением организма борцов-курешистов в полной мере.

Ошибки поправка (коррекции) допущены всеми борцами-курешистами, но основными из них были ошибки под номерами №1 (многократное безрезультатное выполнение одних и тех же ТД) и №2 (примитивная тактика, пассивность и т. п.).

Значительное количество ошибок всех видов, допущенных в ходе выступления на III-х Всемирных играх кочевников повлекло за собой неудачные результаты СД в целом. На соревнованиях такого уровня одна допущенная ошибка может привести к нежелательному результату поединка, а современные правила СС не допускают вероятности продолжать соревнования с проигрышем. Тренерам-преподавателям необходимо повысить качество анализа оценки СД борцов-курешистов, работу по устранению наиболее типичных ошибок, допускающиеся на соревнованиях высокого уровня, в то же время, которые не наблюдаются на соревнованиях более низкого уровня.

Из ошибок ориентирования большое количество составили ошибки под номерами №1 (атака без соответствующей подготовки) и №5 (ТД достигшие борца-курешиста врасплох). Необходимо отметить, что эти виды ошибок допускаются борцами-курешистами на первой и четвертой минутах.

Таблица №3.2 – протокол оценки соревновательной деятельности борцов-курешистов

Виды ошибок	1 мин.	2 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.	Примеч.
<p>Ошибки ориентирования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Атака без подготовки 2. Неиспользование поведения в экстремальных ситуациях 3. Отсутствие перестройки тактики, долгая перестройка 4. ТД, застигшие борца-курешиста врасплох 						
<p>Ошибки исполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неграмотная подготовка атаки 2. Неумелое использование благоприятных ситуаций 3. Нарушение правил СС 4. Потеря равновесия, нарушение координации движений при выполнении ДД, неточные, цельное ДД 5. Медленные и несвоевременные ТД, защита, переключения с атаки к защите и обратно, передвижения. 						
<p>Ошибки коррекции (поправки)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Многократное безрезультатное выполнение одних и тех же ТД. 2. Частое упрощение поединка одними и теми же способами (примитивная тактика, пассивность и т.п.) 3. Частые пропуски одних и тех же ТД. 4. Нарушение одних и тех же правил СС 5. невыполнение установок преподавателя-тренера 						

Таблица 3.3. - Оценка соревновательной деятельности борцов-курешистов II-х Всемирных играх кочевников, 2018 г.

Виды ошибок	Показатели	Количество ошибок	%
Ошибки ориентирования	М	1,10	5,10
Ошибки исполнения	М	1,90	37,30
Ошибки поправок	М	2,10	41,10

Ошибки исполнения совершаются в ходе всего поединка и их количество равномерно распределяется между всеми ошибками, наблюдается небольшое увеличение ошибок под №4 (потеря равновесия, нарушение координации при выполнении ДД, неточные, не цельные ТД). Этот вид ошибок в основном борцы-курешисты допускали в 1 и 2 круге соревнований, что вероятнее всего обусловлено регулированием веса тела и не восстановлением организма борцов-курешистов в полной мере.

Ошибки поправка (коррекции) допущены всеми борцами-курешистами, но основными из них были ошибки под номерами №1 (многократное безрезультатное выполнение одних и тех же ТД) и №2 (примитивная тактика, пассивность и т. п.).

Значительное количество ошибок всех видов, допущенных в ходе выступления на III-х Всемирных играх кочевников повлекло за собой неудачные результаты СД в целом. На соревнованиях такого уровня одна допущенная ошибка может привести к нежелательному результату поединка, а современные правила СС не допускают вероятности продолжать соревнования с проигрышем. Тренерам-преподавателям необходимо повысить качество анализа оценки СД борцов-курешистов, работу по устранению наиболее типичных ошибок, допускающихся на соревнованиях высокого уровня, в то же время, которые не наблюдаются на соревнованиях более низкого уровня.

Анализ соревновательной деятельности борцов- курешистов 15-17 лет: количественный анализ технико-тактических действий курешистов.

СД борцов-курешистов проанализировалась на примере 58 поединков на Спартакиаде школьников КР в г. Бишкек 2018 года. Было выявлено, что в среднем юные борцы-курешисты проводят в течении соревнований три поединка, минимально - один, а максимально - семь поединков. В настоящее время СС по СБК проводятся по комбинированной системе: на первом этапе юные борцы-курешисты группируются в подгруппах по три - четыре борца-курешиста и соревнуются по круговой системе, на втором этапе победители подгрупп продолжают соревнования по олимпийской системе (выбывание после поражения).

Система СС, официально принятая федерацией СБК КР, вызывает немалые замечание со стороны борцов-курешистов, преподавателей- тренеров и зрителей. На наш взгляд, главный недостаток заключается в подгруппах, где поединок идет только за одно место. На практике часто встречаются случаи, когда борец-курешист, проиграв первый поединок, во втором круге соревнований отдыхает, а в третьем круге - не выходит на поединок, ввиду нецелесообразности, так как победитель уже выявлен и его поединок носит формальный характер, результат которого не окажет влияние на дальнейший ход соревнований. Кстати, и зрителям не интересно смотреть поединок проигравших.

Юные борцы-курешисты в среднем за два поединка проводят 7-8 ТТД и набирают в среднем 8-12 баллов (таблица 3.4). Следует подчеркнуть, что в весовой категории до 96 и +96 кг выявлено наименьшее количество оцененных и выигранных баллов, а в наименьшей весовой категории до 42 кг выявлено наибольшее количество чистых побед. На наш взгляд, количество чистых побед вызвано тем, что здесь участвует большое количество спортсменов разного возраста и соответственно наблюдается различный уровень подготовленности спортивного мастерства.

Взаимосвязанные т.е. цельные ТТД при переходе из стойки в партер отмечены во всех весовых категориях, кроме категорий до 84 кг и +96 кг, но их количество недостаточно. Данные число подтверждают нашу гипотезу, что тренеры-преподаватели, осуществляющие свои ППД с юными борцами-курешистами, обучают отдельно ТТД в стойке и в партере, а унитарные ТТД при переходе из стойки в партер формируются у юных борцов-курешистов интуитивно.

Борцы-курешисты более тяжелых весовых категорий в целом атакуют одиночными ТД и дальнейшее их успешное выступление на борцовских коврах более высокого уровня вызывает значительное сомнение. Следует повысить внимание тренеров-преподавателей на обучение цельным ТД в раннем возрасте, поскольку в СД борцов-курешистов высших разрядов практически в каждом поединке наблюдается цельное ТТД. Ориентир на идеал в спорте высших достижений (СВД) логически доказан.

3.2 Анализ технико-тактических показателей борцов-курешистов в условиях спортивных соревнований по опытно- экспериментальным правилам (борцов-курешистов опытно-экспериментальной группы)

Количественный анализ технико-тактических действий борцов-курешистов анализ соревновательной деятельности с позиции ошибок борцов-курешистов опытно-экспериментальной группы.

В данном случае необходимо было определить разницу технико-тактических показателей при традиционно-устоявшихся и экспериментальных правилах и системе СС. Для этой цели нами было проанализировано 20 борцов-курешистов ЭГ, принимавших участие в спартакиаде школьников республики по СБК среди юношей. Выявлено, что в среднем в соревновательном поединке спортсмены набирают 8,20 балла (таблица 3.5).

Таблица 3.4. - Показатели соревновательной деятельности борцов-курешистов 15-17 лет на спартакиаде школьников КР 2018 г.

Показатели	Стат. показатели	Ср. знач
1	2	3
Количество эпизодов	M m S min max	8,70 0,20 1,30 0 16,0
Минимальное время эпизода	M m S min max	40,40 1,90 15,30 5,0 13,30
Максимальное время эпизода	M m S min max	69,0 2,10 17,60 15,0 159,0
Количество баллов	M m S min max	12,10 0,30 2,50 3,0 21
Количество оцененных ТТД	M m S min max	7,9 0,2 1,5 1 12
Количество унитарных ТТД	M m S min max	0,2 0,05 0,3 0 2
Количество предупреждений	M m S min max	3,3 0,2 1,1 0 5
Количество скрестных обоюдных захватов	M m S min max	0,1 0,04 0,3 0 1

В проведенных соревнованиях по опытно-экспериментальным правилам за поединки набирали в среднем 21,30 балла. Данная тенденция на увеличение оцениваемых ТТД связана предъявлением, соревнующимся борцами-курешистами разнообразных противоречивых заданий. Данный факт можно объяснить с позиции теории Н. А. Бернштейна [36, 37, 38], считавший, что «необходимо набраться опыта по всему разнообразию видоизменений самой задачи и ее внешней обстановки и прежде всего по всему разнообразию тех впечатлений, с помощью которых совершенствуются сенсорные коррекции данного движения». Это необходимо для того, чтобы не растеряться в дальнейшем: незначительного; неожиданного изменения задачи или обстановки и суметь оперативно приспособиться к ним. Следует подчеркнуть, что какую услугу окажет намеренное предъявление обучающемуся юному борцу-курешисту большего числа таких разумно подобранных видоизменений. Основной сутью заключается в том, что такое практическое знакомство с многообразными осложнениями и развивает в юных борцах-курешистах: находчивость, способность не потеряться при непредвиденном обстоятельстве, мгновенно найти ТД для его преодоления.

Таблица 3.5. - Техничко-тактические показатели экспериментальной группы в традиционно-устоявшихся и экспериментальных соревнованиях

Показатели		Стат. показатели	Спартакиада школьников	Эксперимент	
1.	Количество поединков		32,0	32,0	
2.	Количество проведенных ТТД	М	5,40	15,30	<0,00
		М	0,17	0,21	1
3.	Количество баллов	М	8,20	21,3	<0,00
		М	0,26	0,23	1
4.	Интервал оцененных ТД	М	46,10	25,30	<0,00
		М	2,86	2,22	1
5.	Количество предупреждений	М	3,20	1,10	<0,00
		М	0,11	0,12	1

Анализ технико-тактических показателей СД борцов-курешистов в традиционно- устоявшейся и экспериментальной системе правил СС выявил преимущества второй над первой, поскольку количество проведенных ТД и количество выигранных баллов возрастает в 2-3 раза, а интервал успешно реализованных ТТД и количество предупреждений уменьшается в 2-3 раза.

О высокой эффективности методики обучения ТТД в СБК с юными борцами-курешистами путем ситуационных заданий свидетельствуют показатели, отраженные в таблице 3.6, где показана направления повышения уровня ТТД в соревновательных поединках юных борцов-курешистов, привлеченных к экспериментальной работе.

Таблица 3.6. - Показатели соревновательной деятельности курешистов в состязаниях по олимпийской системе

Показатели	КГ		
Количество участников	8,0	8,0	-
Количество участников в первом круге	8,0	8,0	-
- во втором круге	2,0	6,0	4,0
- в третьем круге	2,0	4,0	2,0
- в финале	0,0	2,0	2,0
Выигрышные баллы:	62,0	103,0	41,0
- в первом круге			
- во втором круге	21,0	67,0	46,0
- в третьем круге	0,0	41,0	41,0
- в финальном поединке	0,0	21,0	21,0

В СС по олимпийской системе с ограниченным количеством участников (16) борцы-курешисты ЭГ в первых двух кругах "выбили" из сетки СС

соперников, занимающихся борцов-курешистов по традиционно-устоявшееся методике. Большой объем ситуаций СБК, проработанной в ходе ПЭ, позволяет правильное принятие решений в соревновательном поединке и дает преимущество как психологическое, так и техническое (балльное).

На основе анализа СД в условиях экспериментальных правил нами сделан следующий вывод: СС способствуют эффективному совершенствованию ТТП юных борцов-курешистов на фоне положительных эмоций и эпизодических и физических напряжений. Количество проведенных ТТД и количество набранных баллов за поединки, в среднем выше в 2-3 раза, по сравнению традиционно-устоявшихся правилами. Юные борцы-курешисты успешно осваивают «основные» ТТД, близкие по двигательной структуре к естественным движениям ДД детей, часто встречающиеся в их ежедневной деятельности.

Анализ соревновательной деятельности юных борцов-курешистов опытно-экспериментальной группы: количественный анализ технико-тактических действий курешистов.

Для проверки эффективности разработанных ситуационных заданий и взаимосвязанных (цельных) ТТД при переходе из стойки в партер был проведен ПЭ по логической схеме доказательства, носивший характер поэтапного.

ПЭ проводился в реальных условиях УТП в СДЮШОР г. Ош. УТЗ проводились 6 раз в недельном микроцикле. В рамках основной части УТЗ, от 60 до 90 мин отводилось на противоборство в различных ситуациях противоборства, возникающих в СБК и индивидуальное обучение цельным ТТД при переходе из стойки в партер.

Об эффективности предложенных разработок свидетельствуют результаты СД юных борцов-курешистов ЭГ (таблица 3.7).

Выявлено, что количество ТТД в стойке снизилось с 3,60 до 2,20, в партере - с 2,30 до 2,10. Соответственно, снизилось и количество выигранных баллов в стойке с 5,10 до 4,5, партере - с 4,20 до 3,90. Снижение реали-

зованных ТТД связываем с тем, что в ОП шла работа над устранением ошибок ориентирования, где первой ошибкой считается атака без подготовки. Для успешного цельного ТТД при переходе из стойки в партер необходимо создание благоприятной динамической ситуации в стойке.

Введенное нами понятие "взаимосвязанное технико-тактическое действие" увеличилось с 0,20 до 1,30. Количество выигранных баллов - с 0,50 до 3,80 баллов.

В целом в соревновательных поединках до ОЭР (107 поединков) в среднем было проведено 6,10 ТТД и выиграно 9,80 баллов. После ОЭР в среднем за поединок было проведено 5,60 ТТД и выиграно 12,20 баллов. Эти цифры свидетельствуют о том, что в ходе ОЭР произошло снижение реализованных ТТД, но количество выигранных баллов возросло. Увеличение эффективности атакующих ТТД произошло за счет взаимосвязанных ТТД при переходе из стойки в партер (дожим).

Анализ соревновательной деятельности с позиции ошибок спортсменов опытно-экспериментальной группы. Анализ СД курешистов ЭГ с изменениями программы до ПЭ (107 поединков) показал (таблица 3.8), что в среднем за поединок спортсмены совершают 5,50 всех ошибок, в том числе ошибок ориентирования 3,30, ошибок исполнения 1,30 и ошибок поправок 0,90. Курешисты атакуют без подготовки, не используют благоприятные ситуации, принимают неадекватные решения в сложных ситуациях, часто ТД соперника застигают их врасплох.

Из ошибок по исполнению основную массу составляют несвоевременные ТД, медленные переключения от атаки к защите и обратно. Ошибки по поправке в основном состоят из многократного и безрезультатного выполнения одних и тех же ТД, упрощения поединка одними и теми же способами. После проведенного ПЭ общая масса ошибок снизилась с 5,50 до 3,0 в среднем за поединок, в том числе ошибки по ориентированию снизились с 3,30 до 1,20, ($P < 0,001$) по исполнению - с 1,30 до 1,10 в среднем за поединок ($P < 0,01$), по коррекции - с 0,90 до 0,70 в среднем за поединок ($P < 0,01$).

Таблица 3.7. - Показатели соревновательной деятельности курешистов опытно-экспериментальной группы

Показатели соревновательной деятельности	стат. показатели	До ПЭ 107 поед.	После ПЭ 105 поед.	P
Количество ТТД в стойке	M	3,60	2,20	<0,001
	m	0,012	0,01	
Количество ТТД в дожиме	M	2,30	2,10	<0,001
	m	0,011	0,01	
Количество унитарных ТТД	M	0,20	1,30	<0,001
	m	0,001	0,013	
Количество выигранных баллов в стойке	M	5,10	4,50	<0,001
	m	0,014	0,013	
Количество выигранных баллов в дожиме	M	4,20	3,90	<0,001
	m	0,012	0,01	
Количество выигранных баллов унитарными ТТД	M	0,50	3,80	<0,001
	m	0,01	0,01	
	M =	2,65	2,95	
	m =	0,005	0,011	

Значительное снижение ошибок ориентирования мы связываем с внедрением в методику обучения ситуационных заданий, способствующие как улучшению двигательных реакций, так и скорости принятия решений.

В УТП формируются системы мыслительных операций: умение правильно классифицировать реальные противоречивые ситуации и ориентироваться при

выборе ситуационного хода. Все это способствует снижению ошибок по ориентированию.

Таблица 3.8. - Оценка соревновательной деятельности курешистов опытно-экспериментальной группы

Виды ошибок ПО	До эксперимента 107 поединков		После эксперимента 105 поединков	P
		Количество ошибок	Количество ошибок	
ориентированию	M	3,30 (60%)	1,20 (40,0%)	<0,001
исполнению	M	1,30 (23,6%)	1,10 (36,7%)	<0,01
поправок	M	0,90 (16,4%)	0,70 (23,3%)	<0,01
$\Sigma =$		5,50 (100%)	3,0 (100%)	<0,001

Снижение ошибок по исполнению в процессе ПН, мы связываем с увеличением взаимосвязанных ТТД, а также со своевременным переключением от атаки к защите и обратно.

Ошибки по поправке уменьшились с 0,90 до 0,70 в среднем за поединок за счет разнообразных способов проведения ТТД и снижения многократного и безрезультатного выполнения одних и тех же ТД. Таким образом заключаем, что постоянная, целенаправленная работа по выявлению ошибок разного вида и их устранению в ходе соревнований и УТП повышает эффективность, а также способствует ин СД интеллектуальному развитию спортсменов.

Фрагментарный анализ соревновательной деятельности курешистов опытно-экспериментальной группы

На первенстве КР среди молодежи 2018 года был проанализирован 41 поединок.

Всего было выявлено 359 фрагментов, или в среднем 9 фрагментов в одном поединке. Минимальное количество фрагментов - 1, максимальное количество фрагментов - 13. Средняя продолжительность одного фрагмента - 36 секунд, разброс времени фрагментов составляет от 11 секунд до одной минуты 41 секунды.

Вызывает большое обостренное чувство, анализ индивидуальных параметров СД. В связи с этим рассмотрим соревновательные поединки у курешистов - юниоров Т. Арапбаева (КМС) и Э. Тойчуева (КМС) в весовой категории до 66 кг, занявшие на данном соревновании 2 и 3 места соответственно.

В данных соревнованиях Т. Арапбаев выиграл 3 поединка и один в финале проиграл. Было зафиксировано 25 фрагментов, набрано 22 балла и проиграно 8. Одна победа на туше и одна чисто техническая по баллам.

В первом круге соревнований Т. Арапбаев одержал победу над Т. Мойдуновым. Поединок состоял из 4 фрагментов. В первом Т. Мойдунов с дистанции атаковал левую ногу Т. Арапбаева, зацепом разноименной ноги снаружи, но атакуемый развернулся, наклонился и толчком от соперника и рывком освободил ногу, т.е. в сложной ситуации «сближение - убегание» принял правильное решение.

Поединок продолжился в стойке. Фрагмент (45 секунд) закончился по свистку арбитра, который призвал курешистов активизировать действия. Второй фрагмент продолжался в течение 31 секунды. Курешисты маневрировали, теснили друг друга, но реальных попыток атаковать не было. Арбитр остановил поединок и определил пассивность действий Т. Арапбаева. Третий фрагмент продолжался 20 секунд. Т. Мойдунов попытался произвести захват туловища рукой для проведения сваливания зашагиванием, но Т. Арапбаев активно защищался и не дал провести захват. Свисток арбитра прервал поединок. Четвертый фрагмент длился 43 секунды. При сближении в стойке Арапбаев вывел соперника из равновесия и атаковал левую ногу соперника правой ногой, не останавливаясь, провел подсечку опорной ноги

соперника. Судьи оценили действие в два балла. Атакующий не отпустил хват пояса, преследовал в момент падения и захватил рукой дальнее плечо атакуемого, а ногами зацепил ближнюю ногу атакуемого. В критическом положении не дал сопернику уйти из опасного положения и одержал чистую победу. Время поединка - 2:19.

Во втором круге соревнований Арапбаев встречался с курешистом А. Беккуловым, где было зафиксировано 11 фрагментов. Поединок закончился со счетом 4:3. Победитель уверенно контролировал ход поединка и во втором фрагменте атаковал ногу соперника и выиграл балл. В начале 3-ей минуты поединка провел бросок через спину («жамбаш») и выиграл 2 балла. На последних секундах поединка выигрывающий проводил сваливание сбиванием хватом руки и туловища с зацепом ног, соперник контратаковал (бросок зацепом) и получил два балла.

В третьей поединке с Б. Керимовым Т. Арапбаев атаковал хватом крест, провел целостное ТТД с удержанием соперника в опасном положении, с "моста", выиграв тем самым 4 балла. Во втором фрагменте Т. Арапбаев атаковал ноги выигрывающего, но атакуемый правильно сориентировался и рывком за пояс выиграл победный балл.

В финале весовой категории 66 кг встретились Т. Мойдунов и Б.Нурбеков. Шла ровная борьба, но фортуна удачи и благосклонность судей позволили выиграть Нурбекову Б. Было зафиксировано 11 фрагментов, 6 оцененных ТТД и итоговый счет 4:5.

Т. Арапбаев до этого финала дважды выигрывал первенство республики среди молодежи и спартакиады школьников. На чемпионате КР занял 3 место и по итогам года был включен в состав сборной команды КР среди молодежи.

В данных соревнованиях принял участие А. Юсупов. Он провел 6 поединков, из которых 5 выиграл и один проиграл. Курешист занял третье место. Было зафиксировано 27 фрагментов, выиграно 34 балла и 13 баллов проиграно.

Интересные поединки провел А. Юсупов. Рассмотрим их. В первом поединке А. Юсупова зафиксирован 1 фрагмент продолжительностью 27 секунд. Его соперником был 3-й призер первенства КР среди юношей.

После свистка арбитра о начале поединка соперники сблизилась, маневрировали на средней дистанции. Т. Исаев атаковал левую ногу А. Юсупова правой ногой - атакуемый правильно сориентировался в данной ситуации, отошел назад и при отходе с колен соперника провел бросок подворотом, поставил Т. Исаева в критическое положение "полумост" и дожал на лопатки.

Правильным считаем выбор момента проведения ТТД в стойке и преследование при падении атакуемого курешиста на бок, активным затягиванием плеча. Итог поединка - чистая победа и 2 позитивных балла.

Во втором круге А. Юсупов боролся с Б. Нурбековым и было зафиксировано 9 фрагментов. В конце 3-ей минуты, в 5 фрагменте А. Юсупов атаковал ногу соперника зацепом внутри и выиграл балл. На 4-ой минуте фрагмента А. Юсупову было объявлено предупреждение, соперник провел бросок подножкой, что судьи оценили в 2 балла. В последнем фрагменте поединка проигрывающий провел захват пояса сбоку и разноименной руки соперника через бедро. Это принесло победу сопернику Б. Нурбекову.

В третьем поединке с Р. Момбековым было проведено 4 ТТД, выиграно 8 баллов и достигнута чистая победа на туше. В данном поединке представляют интерес действия А. Юсупова, который на 3-ей минуте, захватив голову и пояс соперника сбоку, атаковал нырком, не отпуская головы атакуемого, и этим действием одержал чистую победу.

В четвертом круге соревнований А. Юсупов боролся с А. Камаловым и провел 4 ТТД, в том числе одно унитарное. Итог встречи - 10:0. В поединке за выход в "малый" финал А. Юсупов одержал чистую победу над М. Маматкуловым одним ТТД.

В поединке за третье место А. Юсупов встречался с М. Салиевым. Было зафиксировано 10 фрагментов, выиграно 14 баллов, счет поединка составил

8:6. Была отмечена активная партерная борьба, в ходе которой обоими курешистами набрано 10 баллов. Выигранное призовое место обеспечило путевку на финальные соревнования чемпионата КР среди молодежи.

Фрагментарный анализ СД курешистов ЭГ доказал эффективность методики обучения ситуационным заданиям и взаимосвязанным ТТД при переходе из стойки в партер. Адекватное поведение в конфликтных ситуациях СБК во многом обуславливается постоянной проработкой этих ситуаций в УТП. Атакующее цельное ТТД повышает эффективность реализованной атаки и результативность СД в целом.

3.3 Обсуждение полученных результатов исследования

С каждым годом возрастает потребность в совершенствовании методики обучения. Это вызвано закономерным развитием спортивной борьбы куреш. Основываясь на изучении СД ведущих курешистов, в данной работе мы попытались выявить текущую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством. Таким образом, обеспечив взаимосвязь между ними. При разработке обучения начальным ТД СБК не случайно выбран метод ситуационных заданий, которые моделирующие конфликтные ситуации противоборства. Предъявляя различные ситуации поединка и, выявляя их характерные особенности, мы с самого раннего этапа специализации готовим юного курешиста к постепенному увеличению физической нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык. Система ситуационных заданий в обучении базовым ТД построена с учетом усиления противоборства соперника, сокращения лимита времени отдыха, увеличения длительности и величины работы, усложнения фоновых и промежуточных позиций курешистов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления

маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления или напряжения, образного восприятия поединка, ситуационного мышления и т. д. Важно, чтобы весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства проходил при сознательной активности обучающихся.

Таким образом, моделирование конфликтных ситуаций в СБК позволяет во - первых, разнообразить умения и навыки юного курешиста на основе закономерностей овладения курешом как видом деятельности и во-вторых, вырабатывать на их основе взаимосвязанные ТТД и в дальнейшем совершенствовать связи вновь осваиваемых ТД с использованием благоприятных динамических ситуаций. Данный подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством [148,149,150].

Традиционная методика обучения ФУ направлена на раздельное обучение приемам стойки и партера (дожиме) с постепенным включением их в поединок. Необходимо отметить, что изучению элементов куреша (стойки, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождения от захватов, теснения, маневрирования, толчков, рывков, зацепов и др.) до сих пор не уделяется должного внимания. По мнению тренеров-преподавателей, освоение этих действий курешистами происходит в процессе учебных тренировок само по себе. Результаты исследования СД курешистов показывают необходимость первоначального изучения этих операций, так как они составляют основу ведения поединка в СБК.

Основное противоречие заключается в несоответствии между необходимостью овладения основами ведения противоборства и неэффективностью решения данной проблемы традиционной методикой обучения ТТД [145, 146, 147]

Решение данной проблемы возможно на основе применения частной методики с использованием ситуационных заданий и взаимосвязанных ТТД. Используя их, тренер-преподаватель наряду с применением строго

регламентированного, игрового и соревновательного методов, последовательно обучает взаимосвязанным ТТД при переходе из стойки в дожим. В СБК экспериментально апробированы выделенные Б. Х. Анаркуловым [15] специализированные подвижные игры. Результаты исследований показывают, что они достаточно эффективны как в отношении непосредственного влияния на физическую и технико-тактическую подготовленность занимающихся, так и в отношении сохранения высокого темпа прироста основных показателей СД юных курешистов.

Основываясь на анализе литературных источников и на результатах исследований Б. Х. Анаркулова [15], а также проведенных исследований с использованием ситуационных заданий и специализированных подвижных игр, можно подчеркнуть, что игровая направленность занятий создает условия для быстрого усвоения элементов и базовых действий, с целью формирования единой ТТД курешистов. При этом ситуационные задания и игры вызывают обостренные чувства, повышают активность, эмоциональность, заставляют самостоятельно, творчески подходить к решению двигательных задач, тем самым они способствуют формированию физических и психологических качеств у юных борцов.

Анализ СД курешистов и курешистов высокой квалификации выявил, что основные параметры СД у них практически идентичны. Впервые введенное нами понятие взаимосвязанные, т. е. "унитарные" ТТД при переходе из стойки в партер, наблюдается в СД всех групп спортсменов, но их значения различны: у спортсменов высокой квалификации в среднем составило 0,80, у юношей 15-17 лет 0,20 за поединок. В условиях ПЭ спортсмены при снижении проведенных ТТД, повысили результативность за счет увеличения унитарных ТТД с 0,20 до 1,30 за поединок

В процессе длительного ПЭ (4 года) из 20 спортсменов пять курешистов выполнили норматив мастера спорта КР, являясь студентами - курешистами, 10 спортсменам присвоен разряд КМС, четверо из них заняли призовые места на первенствах КР среди юношей. В данное время все участники ПЭ продолжают

совершенствовать спортивную подготовку и получают высшее физкультурное образование при Ошском государственном университете.

Выводы по третьей главе

С целью выявления эффективности обучения юных борцов-курешистов цельным атакующим технико-тактическим действиям в Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш осуществлен анализ СД борцов-курешистов высокой квалификаций с позиции ошибок, юных курешистов 15-17 лет, количественный анализ ТТД спортсменов. В результате анализа выявлены модельные (системные) характеристики курешистов, среднее количество: фрагментов - 9,60; оцененных спортивными судьями ТТД - 4,60; выигранных в непосредственном поединке технических баллов - 7,30; унитарных ТТД при переходе из стойки в партер – 0,80.

При этом учитывалось количество эпизодов в поединке, минимальные и максимальные параметры эпизодов, количество ТТД; выигранных технических баллов; вынесенных спортивными судьями предупреждений; скрестных обоюдных захватов и количество взаимосвязанных ТТД.

В процессе анализа СД борцов-курешистов на III Всемирных играх кочевников, 2018 г. выявлены модельные (системные) характеристики спортсменов, характерные для существующих правил СС по СБК.

На основе СД борцов-курешистов были выделены ориентировочные, исполнительные и поправляющие (корректирующие) составляющие ДД, что позволило получить ошибочные ДД, допущенные курешистами.

Путем осуществления было выделено 15 ошибочных ДД (по 5 ошибок каждого вида), которые фиксировались в специальном протоколе (таблица 3.2).

В целом в соревновательных поединках до начало ОЭР (107) в среднем было проведено 6,10 ТТД и выиграно 9,80 баллов. К концу ОЭР в среднем за поединки было проведено 5,60 ТТД и выиграно 12,20 баллов. Увеличение

эффективности атакующих ТТД произошло за счет взаимосвязанных ТТД при переходе из стойки в дожим с полумоста.

Анализ СД с позиции ошибок курешистов с изменениями до ОЭР показал, что в среднем за поединок спортсмены совершают 5,50 всех ошибок, в том числе ошибок ориентирования 3,30 ошибок исполнения 1,30 и ошибок поправки 0,90 юные спортсмены в среднем за два поединка проводят 7- 8 ТТД и выигрывают в среднем 8-12 баллов, за исключением курешистов тяжелых весовых категорий.

Выявлено, что в среднем в соревновательном поединке спортсмены ЭГ набирают 8,20 балла. Такая тенденция на увеличение оцениваемых ТТД связана с предъявлением, соревнующимся разнообразных заданий.

Очевидно, что экспериментальные правила СС способствуют более эффективному совершенствованию ТТД. Количество проведенных ТД и количество выигранных технических баллов в среднем выше в 2-3 раза, по сравнению в СС, проведенных по традиционным правилам.

Введение понятие унитарное (взаимосвязанное) технико-тактическое действие «увеличилось» с 0,20 до 1,20 количество выигранных баллов с 0,50 до 3,8 баллов.

В соревновательных поединках до ОЭР в среднем было зарегистрировано 6,10 ТТД и выиграно 9,80 баллов, после ОЭР – эти цифры составляли 5,60 и 12,20 баллов соответственно.

Анализ СД с позиции ошибок спортсменов ЭГ до ОЭР показал, что в среднем за поединок курешисты совершают 5,50 ошибок, в том числе ошибок ориентирования 3,30 ошибок исполнения 1,30 и ошибок поправка 0,90.

После ОЭР общая величина ошибок снизилось с 5,50 до 3,0 в среднем за поединок ($P < 0,01$).

Снижение ошибок связаны с внедрением в методику обучения ситуационных заданий, увеличением взаимосвязанных ТТД, своевременным переключением от атаки к защите и обратно, разнообразным проведением ТТД

и снижением многократного и безрезультативного выполнения одних и тех же ТД.

Фрагментарный анализ СД курешистов ЭГ позволил выявить 359 фрагментов ($M=9,0$ фрагментов в одном поединке. Минимальное количество фрагментов – 1, максимальное -13. Средняя продолжительность одного фрагмента – 36 секунд, разборе времени фрагментов составляет от 11 секунд до одной минуты 41 секунды.

Фрагментарный анализ СД курешистов ЭГ доказал эффективность методики обучения ситуационными заданиями и взаимосвязанным ТТД при переходе из стойки в патрер (дожиме).

Атакующие цельные ТТД повышает эффективность реализованной атаки и результативность СД в целом.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

Проведенное исследование по комплексному изучению методики обучения единым атакующим ТТД курешистов, практическое использование этой взаимосвязи в целях повышения эффективности подготовки спортсменов позволило полностью реализовать поставленные задачи и сформулировать следующие выводы:

1. В теории и методике СТ сложились достаточно устоявшиеся представления о необходимости учитывать в работе с каждым конкретным контингентом занимающихся их уровень физических, функциональных возможностей и ТТП. Это положение считается закономерностью и ориентирует на использование соответствующих методик в проведении спортивной деятельности. Однако данная закономерность зачастую не отражает специфику ее проявления в международно признанных и национальных видах спортивной борьбы, связанных с наличием весовых категорий спортсменов и ограниченным лимитом времени для ведения поединка, с разным уровнем спортивного мастерства и возраста.

В научно-методических источниках и практике подготовки квалифицированных борцов-курешистов это проявляется в самых разных вариантах. В результате чего тренеры-преподаватели пока не располагают ЗУН по вопросам обучения единым атакующим ТТД при переходе из стойки в партер (дожмие с полумоста), решают соответствующие практические задачи интуитивно, руководствуясь, главным образом, личным опытом.

2. Исследования, проведенные другими авторами, подчеркивают объективную значимость изучения традиционного подхода в обучении только на начальном этапе спортивной подготовки, так как он не отвечает возрастным, индивидуально-личностным особенностям и не позволяет оптимизировать УТП. Существенным недостатком традиционных методик является достаточно строгая регламентация процесса обучения, отсутствие вариативности двигательного навыка и индивидуализации ТТМ курешистов.

3. В результате проведенного исследования установлено, что внедрение в практическую работу ситуационных заданий, отражающих наиболее типичные ситуации СБК и обеспечивающих совершенствование ТТД, позволяет:

- успешно формировать вариативные навыки ведения поединка;
- своевременно устранять неопределенности в принятии соответствующих решений;
- индивидуализировать обучение на начальном этапе спортивной подготовки.

4. Применение разработанных экспериментальных правил и система СС победитель и повышается зрелищность поединков, что свидетельствует позволил внедрить ситуационные задания в подготовке юных курешистов. Сокращается время проведения СС повышается количество и качество проведенных ТТД, снижается количество предупреждений, объективно выявляется о повышении общего уровня спортивной подготовленности курешистов.

5. Фактический материал проведенного нами экспериментального исследования позволил установить высокую эффективность обучения единым атакующим ТТД при переходе из стойки в партер, т.е. в дожиме с полумоста. За счет увеличения единых технико-тактических действий с 0,20 до 1,30 за поединок ($P < 0,001$), повысилось количество выигранных баллов, количество чистых побед по баллам и на туше. Полученные при этом конкретные показатели, по нашему мнению, полностью соответствуют общей направленности поставленных задач настоящей работы, имеют определенное как научное, так и методическое значение, позволяют сформулировать ряд практических рекомендаций для тренеров-преподавателей и специалистов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разносторонность проведенных исследований, определенная значимость выявленных закономерностей создают условия для выработки целого ряда научно-практических рекомендаций. Учитывая это обстоятельство и сложившиеся научно-теоретические представления о спортивной подготовке как о сложном постоянно меняющемся педагогическом процессе, мы решили изложить данные рекомендации в соответствии с устоявшейся логикой ее содержания и методического обеспечения.

1. В целях неуклонного повышения спортивного мастерства квалифицированных курешистов необходимо постоянно изучать, анализировать и обобщать данные, характеризующие методики обучения единым атакующим ТТД в СБК, объективно оценивать полученные при этом показатели, на их основе соответствующим образом конкретизировать методику решения возникающих вопросов спортивного характеров.

По нашему мнению, такие данные следует снимать перед каждым очередным этапом спортивной подготовки (подготовительным, соревновательным и переходным), в ходе их проведения и при завершении конкретного этапа. Без этого добиться достаточно точного и избирательного воздействия на те или иные стороны подготовленности курешистов чрезвычайно трудно, часто и невозможно.

2. На основе глубокого понимания реального уровня подготовленности спортсменов и особенностей его влияния на общие спортивно-технические результаты СД в программу обучения групп начальной спортивной подготовки по Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш целесообразно включать ситуационные задания, отражающие наиболее часто встречающиеся ситуации в непосредственных спортивных поединках курешистов. Введение ситуационных заданий позволит повысить эффективность обучения способам ведения поединка, положительно воздействовать на психоэмоциональном уровне на настрой занимающихся и индивидуализацию подготовки

курешистов. Указанные задачи необходимо систематически разъяснять спортсменам-курешистам.

Чтобы подобные усилия приводили к достаточно планомерным результатам и отличались известной компактностью, целесообразно составлять особые модели учебно-тренировочной работы для каждой отдельно взятой группы курешистов (в нашем случае, группы начальной спортивной подготовки). Такие модели (системы) могут и должны дополняться теми заданиями и требованиями, которые будут обеспечивать индивидуализацию СТ с отдельными из них. Иначе говоря, это будет обеспечивать необходимое единство общего, особенно в системе всей учебно-тренировочной работы.

3. При разработке моделей УТП не следует упускать из вида то обстоятельство, что физическая и технико-тактическая подготовленность курешистов проявляется в их взаимосвязи. Это заставляет моделировать соревновательную деятельность с конкретным указанием как количественных, так и качественных показателей их двигательной активности в условиях проведения учебных и соревновательных поединков. Разумеется, что объем таких заданий должен учитывать своеобразие возможностей, свойственных спортсменам разных возрастных групп.

При определении объема и характера учебно-тренировочной работы следует учитывать ситуационные задания для групп начальной спортивной подготовки по экспериментальной системе и правилам:

- система выбывания после первого поражения;
- участие 16 спортсменов, которые рассеиваются согласно рейтингу;
- ведение счета по минутам.

4. Определяя средства и методики обучения единым атакующим ТТД курешистов, не следует упускать из вида и использование соответствующих методов спортивной тренировки. В этих целях должны найти свое место такие из них, как акцентированный, повторный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный и другие методы, не исключая их всевозможных разновидностей и сочетаний.

Так, обучение атакующим ТТД при переходе из стойки в партер следует выполнять в целостном виде, акцентируя внимание на момент соприкосновения.

Специфика предлагаемых педагогических воздействий, их многообразие и особая направленность должны сочетаться с соответствующей организацией УТЗ, в частности, с использованием разных способов организации работы (фронтального, группового, индивидуального), разных методов выполнения упражнений (одновременного, поточного, поочередного, смешанного). В целом организационные основы данного процесса налаживаются с таким расчетом, чтобы обеспечивать рациональное построение каждого занятия, полноценное управление всеми сторонами деятельности тренирующихся.

В своей совокупности представленные практические рекомендации отражают некоторые стороны выполненного нами исследования, охватывают важнейшие пути повышения эффективности курешистов при переходе из стойки в партер.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашин, Ф.К. О биомеханической сущности спортивной техники [текст] / Ф.К. Агашин: материалы 1-ой Всесоюзной конференции по биомеханике спорта. – М.: ВНИИФК, 1974. - С.3-4.
2. Алимханов, Е.А. Совершенствование национальной борьбы казахша – курс путем изменения модели спортивной одежды: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Алимханов. - Алматы, 1997. - 26 с.
3. Алиханов, И.И. Биомеханические аспекты спортивной борьба [текст] / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984 – С. 20-22.
4. Алиханов, И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе [текст] / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – С. 37- 41.
5. Алиханов, И.И. Вольная борьба: учебное пособие [текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1990-296 с.
6. Анаркулова, А.Х. Антропометрические данные о физической подготовленности курешистов разного возраста и весовых категории [текст] / А.Х. Анаркулова // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2003. - №2.- С.154-161.
7. Анаркулова, А.Х. Информационные показатели юных курешистов различного возраста и веса [текст] / А.Х. Анаркулова // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2003. - №2.- С.51-54.
8. Анаркулова, А.Х. Анализ итогов обследования морфофункциональных особенностей как базовой стороны спортивного роста юных курешистов [текст] / А.Х. Анаркулова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы Международной научной конференции, посвященной 2200-летию Кыргызской государственности. – Бишкек: КГИФК, 2003. – С. 232-235.
9. Анаркулова, А.Х. Анализ некоторых физиологических особенностей курешистов [текст] / А.Х. Анаркулова // Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта: материалы Международной научной конференции, посвященной 2200-летию Кыргызской государственности. – Бишкек: КГИФК, 2003. – С. 236-241.

10. Анаркулова, А.Х. Функциональные основы физической подготовки как базовая сторона спортивного роста юных курешистов: автореф. дис. ...канд. мед. наук: 03.00.13 / А.Х. Анаркулов – Бишкек, 2005. – 21с.

11. Анаркулов, Б.Х. Выявление зависимостей скоростно-силовой подготовки курешистов в зависимости от весовой категории [текст] / Б.Х. Анаркулов // Социальные и гуманитарные науки. – Бишкек, 2004. - №1. – С. 136-137.

12. Анаркулов, Б.Х. Исследование соревновательной деятельности курешистов разных весовых групп [текст] / Б.Х. Анаркулов, У.Ж. Калилов // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2005. - №2.- С.165-167.

13. Анаркулов, Б.Х. Научно-педагогические основы скоростно-силовой подготовки занимающихся Кыргызской национальной спортивной борьбой куреш: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Х. Анаркулов. – Алматы, 2006. – 26 с.

14. Анаркулов, Х.Ф. Исследование технико-тактических характеристик ведущих борцов Киргизии на основе анализа их соревновательной деятельности [текст] / Х.Ф. Анаркулов, Ю.П. Мальцев // Научные основы управления подготовкой в спортивной борьбе: сборник научных трудов кафедры борьбы. - Фрунзе: КГИФК, 1985. – С. 70-76.

15. Анаркулов, Х.Ф. Исследование взаимозависимости между морфологическими, физической и технической сторон подготовленности борцов [текст] / Х.Ф. Анаркулов, Ю.П. Мальцев // Научные основы управления подготовкой в спортивной борьбе: сборник научных трудов кафедры борьбы. - Фрунзе: КГИФК, 1985. – С. 47-54.

16. Анаркулов, Х.Ф. Исследование тактических действий курешистов в соревновательных условиях [текст] / Х.Ф. Анаркулов, К.Д. Джаманкулов //

Вопросы развития физической культуры: сборник научных трудов. – Бишкек: КГИФК, 1995. - 34-39.

17. Анаркулов, Х.Ф. Исследование технической подготовленности курешистов в соревновательных схватках [текст] / Х.Ф. Анаркулов, К.Д. Джаманкулов // Вопросы развития физической культуры: сборник научных трудов. – Бишкек, 1995. - 45-52.

18. Анаркулов, Х.Ф. Научные основы совершенствования программ по спортивной борьбе куреш [текст] / Х.Ф. Анаркулов, Т.Ө. Асанов, // Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетия. – Бишкек: КГИФК, 2000. – С. 175-180.

19. Анаркулов, Х.Ф. Научное обоснование использования Кыргызской национальной спортивной борьбы куреш в системе физического воспитания студентов [текст] / Х.Ф. Анаркулов, Т.Ө. Асанов // Известия вузов. – Бишкек, 2004. - №4. – С. 185-187.

20. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игр, физические упражнения и современность: учебное пособие [текст] /Анаркулов Х.Ф. – Бишкек: КГИФК, 2000. – 237 с.

21. Андреев, В.И. Классификация техники дзюдо [текст] / В.И. Андреев, Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – М, 1975. - №2. – С.13-17.

22. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [текст] / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.

23. Анохин, П.К. Принципиальные основы общей теории функциональных систем [текст] / П.К. Анохин // Принципы системной организации функций. – М.: Наука,1970. – С.5-61.

24. Анохин, П.К. Функциональная система, как универсальный принцип изучения уровней в биологической организации [текст] / П.К. Анохин // Развитие концепции структурных уровней в биологии. – М.: Наука, 1972. – С.100-111.

25. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы [текст] / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.

26. Асанов, Т.Ө. Учебная программа по Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш для студентов вузов [текст] / Т.Ө. Асанов // Известия вузов. - Бишкек, 2004. - №9. – С.156-158.

27. Асанов, Т.Ө. Исследования отношение студентов к занятиям по курешу со спортивной направленностью / Т.Ө. Асанов // Известия вузов. - Бишкек, 2004. - №2. – С.175-178.

28. Асанов, Т.Ө. Кыргызская национальная спортивная борьба куреш в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01; 13.00.04 / Т.Ө. Асанов. – Бишкек, 2005. -24 с.

29. Байман, Ф.Е. Киргизская национальная спортивная борьба куреш как средство физического воспитания молодежи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф.Е. Байман. – Фрунзе, 1972. – 150 с.

30. Балдаев, К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / К.В. Балдаев. – М., 1986. -22 с.

31. Бальсевич, В.К. Тензометрические устройства для исследования биодинамики спортивных движений [текст] / В.К. Бальсевич, А.Ф. Артюшенко, А.Г. Корнеев и др. // Вопросы биомеханики физических упражнений. – Омск: ОГИФК, 1974. – С. 114-121.

32. Бардамов, Г.Б. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Б. Бардамов. – М., 1991. -19 с.

33. Бардамов, Г. Б. Методика обучения технических элементам базовой техники вольной борьбы: методические рекомендации [текст] / Г.Б. Бардамов, К.В. Балдаев. – Улан-Удэ: БГУ, 1998. – 36 с.

34. Бекетов, В.А. Критерии педагогической оценки соревновательной деятельности юных борцов [текст] / В.А. Бекетов // Теория и методика физической культуры. – М., 1996. - №10. – С. 31-32.

35. Бектурганов, О.Е. Совершенствование устойчивости соревновательной деятельности борца к сбивающему фактору утомления: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Е. Бектурганов. – Алматы, 1999. – 26 с.
36. Бернштейн, Н.А. Новые линии развития в физиологии и их отношение к кибернетике [текст] / Н.А. Бернштейн // Вопросы философии. - М.– 1962. – С. 77-78.
37. Бернштейн, Н.А. О построении движений [текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 254 с.
38. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность [текст] / Н.А. Бернштейн, - М.: Наука, 1980. – 495 с.
39. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие [текст] / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
40. Борьба куреш: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – Бишкек: Комитет по физической культуре и спорту при СМН Кыргызской ССР, 1987. – 67 с.
41. Вопросы классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК: под редакцией А.П. Купцова. – М.: ГЦОЛИФК, 1975. – 36 с.
42. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [текст] / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
43. Галковский, Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе [текст] / Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 3-8.
44. Гальперин, П.Я. К теории программированного обучения [текст] / П.Я. Гальперин. – М.: Знание, 1967. – 43 с.

45. Гросс, Х.Х. Рационализация систем движения [текст] / Х.Х. Гросс, Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – М., 1974. - №11. – С. 9 -11.

46. Дахновский, В.С. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов [текст] / В.С. Дахновский, О.А. Сиротин, А.В. Еганов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.57-59.

47. Джапаралиев, В.Т. Индивидуализация тактической подготовки в связи с особенностями соревновательной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Т. Джапаралиев. – М., 1984. -22 с.

48. Дубровский, В.Н. Биомеханика: учебник [текст] / В.И. Дубровский, В.Н. Федоров. – М.: Владос – Пресс, 2008. – 669 с.

49. Дьячков, В.М. Проблема технического мастерства, как фактор надежности действий спортсмена [текст] / В.М. Дьячков, Н.А. Худадов // Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. - М.: ВНИИФК, 1991. – С.21-29.

50. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник [текст] / Ю.Д. Железняк И.Д. Крякина, Е.В. Кулишенко, - М.: Академия, 2014. - 256 с.

51. Зубайраев, С.Л. Исследование объема и целесообразной последовательности обучения технике борьба самбо подростков 14-15 лет: автореф. дис. ...канд. пед, наук: 13.00.04 / С.Л. Зубайраев. – М., 1987.-20 с.

52. Иванков, Ч.Т. Биомеханический анализ и его роль в повышении технико- тактического мастерства борцов [текст] / Ч.Т. Иванков // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 53-55.

53. Ивлев, В.Г. Проблемы унификации показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля [текст] / В.Г. Ивлев, А.А. Петрунев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 74 -76.

54. Игуменов, В.М. Понятие «Модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл и практика физической культуры [текст] / В.М. Игуменов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян / Теория и практика физической культуры. - М.,1986. - №9. – С. 24-26.

55. Ильин, Е.П. Психология спорта [текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2016. - 352 с.

56. Исаев, А.П. Моделирование в спортивной борьбе [текст] / А.П. Исаев, А.А. Чепцов, А.М. Астахов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 60-62.

57. Каджаспиров, Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов [текст] / Ю.Г. Каджаспиров, // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 16-19.

58. Калилов, У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь к Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш: автореф. дис. ...канд. пед, наук: 13.00.04 / У.Ж. Калилов. – Алматы, 2007. – 26 с.

59. Калмыков, С.В. Многолетняя подготовке борцов [текст] / С.В. Калмыков // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 7 - 8.

60. Калмыков, С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов единоборцев [текст] / С.В. Калмыков. – Улан –Удэ; БГУ, 1993. – 104.

61. Карабаев, Р.К. Анализ программ и методика по обучению технико-тактическим действия борцов [текст] / Р.К.Карабаев // №8 Известия вузов.- Бишкек, 2010. – С. 140-141

62. Карабаев, Р.К. К вопросу о физиологических основах обучения технике. Кыргызской национальной спортивной борьбе куреш [текст] / Р.К.Карабаев // Ош мамлекеттик университетинин жарчысы. – Ош, 2012. – №1. - С.180-181.

63. Карабаев, Р.К. Правила и система серевнований по борьбе куреш [текст] / Р.К.Карабаев // Весник физической культуры. – Алматы, 2012. –№1.- С.31-

35.

64. Карабаев, Р.К. Разработка единых атакующих тактико-технических действий борцов-курешистов при переходе из стойки в партер (дожмие с полумоста) [текст] / Р.К.Карабаев // Эл агартуу Бишкек, 2012. – № - С. 53-57.

65. Карабаев, Р.К. Күрөш боюнча мелдештердин системасы жана эрежелери [текст] / Р.К.Карабаев // Наука и новые технологии. Бишкек, 2012. – № . - С.- 246-249.

66. Карабаев, Р.К. Спорттук күрөштүн техникасына үйрөтүүнүн физиологиялык жана биомеханикалык негиздери жөнүндө маселелер [текст] / Р.К.Карабаев // Эл агартуу. – Бишкек. 2013. – №12. - С. 39-42бб.

67. Карабаев, Р.К. Обучение технико-тактическим действиям кыргызской национальной спортивной борьбы куреш на начальном этапе подготовки [текст] / Р.К.Карабаев // Вестник ОшГУ. – Ош, 2016.– №3.- С. 230-233.

68. Карабаев, Р.К. Разработка ситуационных заданий по борьбе куреш для групп начальной спортивной подготовки [текст] / Р.К.Карабаев, Х.Ф. Анаркулов // Web of scholar Multiadiscip-einaryvscienzi-tie souznal.- Варшава, - 2018. - №4 (22). - С.81- 83 (РИНЦ).

69. Карабаев, Р.К. Разработка правил и систем соревнований для юных курешистов [текст] / Р.К. Карабаев, Х.Ф.Анаркулов // Иновационные подходы в современной науке. –М., 2018.-№7 (19).-С.38-43 (РИНЦ).

70. Карабаев, Р.К. Педагогические правила и система спортивных соревнований для борцов-юношей (курешистов) [текст] / Р.К.Карабаев // Евразийское научное объединение. Современные концепции научных исследований.-М., 2019.-С.232-233.(РИНЦ).

71.Караулова, Л.К. Физиология физической культуры и спорта: учебник [текст] / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Академия, 2014. -304 с.

72. Келлер, В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов [текст] / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. - Львов: ЛГИФК, 1993. -270 с.
73. Кондрацкий, И.А. Основа методики становления совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: методические рекомендации [текст] / И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, В.М. Игуменов. – Омск; ОГИФК, 1984. – 205 с.
74. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа [текст] / В.Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.
75. Коренев, Г.В. Введение в механику человека [текст] / Г.В. Коренев. – М.: Наука, 1977. – 264 с.
76. Кыргызские национальные виды спорта: Правила соревнований. – Фрунзе: Мектеп, 1976. – 87 с.
77. Кыргызские национальные виды спорта: Правила соревнований. – Фрунзе: Мектеп, 1993. – 103 с.
78. Кыргызские национальные виды спорта: Правила соревнований. – Бишкек: Госкомспорт КР, 2003. – 116 с.
79. Кыргызские национальные виды спорта: Правила соревнований. – Бишкек, 2016. – 92 с.
80. Лапутин, А.Н. Обучение спортивными движениями [текст] / А.Н. Лапутин. – Киев: Здоровье, 1986. – 219 с.
81. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного [текст] / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1952. -часть II. – С. 96; 410.
82. Малиновский, С.В. Алгоритмизация учебного процесса в спорте [текст] / С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
83. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте [текст] / С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189.
84. Мамытов, А.М. Спорт теориясы: окуу колдонмо [текст] / А.М. Мамытов. – Бишкек: ББА, 2016. - 1 китеп. – 133 б.

85. Манас. Эпос, по варианту Азиза Шаабаева. – Бишкек: Республикалык «Манас» жаштар ордосу, 2013. – 90-95. бб.

86. Мартиросов, Э.Г. Зависимость атакующих действий от анатомо-морфологических особенностей борцов [текст] / Э.Г. Мартиросов, А.А. Новиков, Ю.А. Моргунов, А.П. Волков // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С.48 – 53.

87. Матвеев, С.Ф. Некоторые биокинетические параметры техники броска подхватом снаружи в борьбе самбо [текст] / С.Ф. Матвеев // Проблемы физической культуры и спорта. – Киев: КГИФК, 1983. – 132-133.

88. Минбаев, Д.А. Студенттер менен иштөөдө спорттук күрөштүн кыргыз улуттук түрлөрүнүн адеп-ахлактык жана патриоттук потенциалы [текст] / Д.А. Минбаев, Х.Ф. Анаркулов // Вестник физической культуры и спорта.- Бишкек, 2018. - №3. – С. 89-93.

89. Минбаев, Д.А. Повышение технико-тактической подготовленности курешистов (борцов) путем использование подводящих упражнений в группе начальной спортивной подготовки [текст] / Д.А. Минбаев, Х.Ф. Анаркулов // Вестник физической культуры и спорта. - Бишкек, 2018. - №2. – С. 14-16.

90. Назаренко, Л.Д. Воспитание в спорте [текст] / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова. – М.: Теория и практика физической культуры, 2015. – 80 с.

91. Назаров, В.Т. О механическом моделировании техники выполнения упражнений [текст] / В.Т. Назаров // Теория и практика физической культуры. – М., 1969. -№12. – С.12.

92. Неверкович, С.Д. Педагогика физического воспитания: учебник [текст] / С.Д. Неверкович. – М.: Академия, 2014. – 368 с.

93. Новиков, А.А. О правилах борьбы стимулирующих применение разнообразных и активных технических действий / А.А. Новиков, Н.М. Галковский // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.29 – 32.

94. Новиков, А.А. Взаимосвязь технических действий в классической борьбе [текст] / А.А. Новиков, С.Н. Смоляр // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.31 – 36.

95. Олзоев, К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / С.К. Олзоев. - М., 1984. - 24 с.

96. Олзоев, К.С. Тренировка в спортивной борьбе [текст] / С.К. Олзоев. - Улан-Удэ: ВСГТУ, 1999. - 152 с.

97. Ондар, С.Ч. Начальная подготовка борца вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Ч. Ондар. - Л., 1986. - 22 с.

98. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов: учебно-методическая разработка для студентов: под редакцией: Ю.А. Шулика, В.А. Чернышев, Ю.З. Донченко. – Краснодар: КГИФК, 1985. – 112 с.

99. Остапенко, И.С. Повышение эффективности соревновательной деятельности по спортивной борьбе на основе оптимизации правил соревнований: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / И.С. Остапенко. – М., 1997. - 24 с.

100. Павлов, И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. Полное собрание трудов [текст] / И.П. Павлов. – М., 1947. –Т.4.- С.452-458.

101. Павлов, А.Е. Особенности методики обучения основным техническим приемам борьбы спортсменов 12-16 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Е. Павлов. – М.,1998. -24 с.

102. Пилюян, Р.А. Повышение эффективности подготовки борцов [текст] / Р.А. Пилюян, В.Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.3 - 7.

103. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1998. -583 с.

104. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки/ В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.

103. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник [текст] / С.А. Полиевский. – М., Академия, 2014. - 272.

105. Потратий, Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов вольного стиля [текст] / Р.С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С.48 - 51.

106. Поцеваев, А.И. Техничко-тактическое мастерство спортсменов в зависимости от функционального состояния двигательного аппарата: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Поцеваев. – М., 1984. -22 с.

107. Пыжов, В.В. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов [текст] / В.В. Пыжов, В.С. Портах // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С.27 - 29.

108. Ратишвили, Г.Г. Влияние установки на структуру бросков дзюдо [текст] / Г.Г. Ратишвили, Г.Л. Кокичашвили // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С.38 - 42.

109. Ратов, И.П. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств тренажеров [текст] / И.П. Ратов // Теория и практика физической культуры. – М., 1976. - №10. - С. 60-65.

110. Розенблат, В.В. Утомление: руководство по физиологии труда [текст] / В.В. Розенблат: под редакцией: В.М. Залинова, Н.Ф. Измерова. – М., Медицина, 1983. - Глава 6. - С. 227-228.

111. Рублевский, В.Г. Методика обучения подростков технике спортивной борьбе [текст] / В.Г. Рублевский, Б.Д. Кузьменко, А.И. Ахметов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.15-17.

112. Саганов, О.Н. Методика обучения слитным атакующим действиям борцов вольного стиля: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Н. Саганов. – Улан-Удэ, 2003. - 22 с.

113. Сабралиева, Т.М. Спорт физиологиясы: окуу китеби [текст] / Т.М. Сабралиева, К.Ч. Джанузаков, Д.О. Абдырахманова. – Бишкек, 2021. -239 б.

114. Сеченов, И.М. К вопросу о влиянии раздражения чувствующих нервов на мышечную работу. Избранные труды [текст] / И.М. Сеченов. - М., 1935 -152 с.

115. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: учебник [текст] / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевшиков, - М.: Владос, 2002. - 467 с.

116. Спортивная борьба: учебник: под редакцией А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 422 с.

117. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [текст] / А.Г. Станков, В. П. Климин, И.А. Письменский. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

118. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте [текст] / Е.Н. Сурков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 142 с.

119. Сыздыков, А.А. Особенности соревновательной деятельности и их влияние на эффективность техники спортивной борьбы: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Сыздыков. - М., 1997.-22 с.

120. Тараканов, Б.И. Комплексная оценка технико-тактического мастерства борцов [текст] / Б.И. Тараканов / Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.44-45.

121. Теория и методика физической культуры: учебное пособие: под редакцией Н.И. Шарабакина, К.У. Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. – 327 с.

122. Толочек, В.А. Индивидуальный подход в обучении [текст] / В.А. Толчек, Г.Б. Горская, Ю.А. Шулика // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С.53-55.

123. Тукуев, Э.М. Теоретические и методические аспекты национальной борьбы куреш [текст] / Э.М. Тукуев, А.Х. Анаркулова // Национальная физическая культура: учебник. – Бишкек, 2018- №3. - С.49-54.

124. Тукуев, Э.М. Кыргыз элинин «улуу- алп балбан» күрөшү [текст] / Э.М. Тукуев // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2018. - №3. – С. 49-54.

125. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – В 4-х книгах. книга 4. Планирование и контроль [текст] / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2000. – 278 с.

126. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – В 4-х книгах. книга 2. Спортивная тренировка контроль / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 1998. – 215 с.

127. Усин, Ж.А. Воспитание силы и мышечной чувствительности у квалифицированных борцов вольного стиля: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.А. Усин. – Алматы, 1998. -26 с.

128. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики [текст] / В.Л. Уткин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

129. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте [текст] / Д.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 268 с.

130. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник [текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

131. Чумаков, Е.М. Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности [текст] / Е.М. Чумаков, В.Г. Еганов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.23-27.

132. Шахмурадов, Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы) автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Шахмурадов.- М., 1999.- 44 с.

133. Щепетюк, М.Н. Совершенствование в спортивной борьбе: учебное пособие [текст] / М.Н. Щепетюк. – Алматы: КазАст, 2008. – 186.

134. Щепетюк, М.Н. Техничко-тактичесская подготовка квалифицированных дзюдоистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 26 с.
135. Шулика, Ю.А. Многолетняя техничко-тактичесская подготовка в спортивной борьбе: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Ю. А. Шулика. – С Пб: 1993-48 с.
136. Юшков, О.П. Оценка эффективности обучения техничским действиям в вольной борьбе [текст] / О.П. Юшков, В.П. Сердюк // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.19-23.
137. Юшков, О.П. О системе подготовки борцов. Научные труды ВНИИФК [текст] / О.П. Юшков. – М.: ВНИИФК, 1981. –Т.1 – С. 94-95.
138. Юшков, О.П. Методы обучения технике спортивной борьбы [текст] / О.П. Юшков, В.Г. Оленик // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С.19-23.
139. Юшков, О.П. Начальное обучение в вольной борьбе [текст] / П.Юшков, В.П. Сердюк // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.19-23.
140. Birod M. JUDO (Training, technik, tactic): Gesamterstellung Clasen. Printed in Germany: Bosse Leek. - 2003. - 170 p.
141. Corneanu I., Dmowski S., Neri S. L'evolutione tecnica della lotta moderna. - Roma (Novagrat - Roma): Studio BB. - 2006. - 84 p.
142. FILA wrestling Alburn (Demonstrator Sasahara S.). - Printed in Japan: Assis.corp. and Canon INC. - 2012. - 128 p.
143. Fundamental of scientific wrestling. - Tokyo Japan: Copy right by S.Sasahara. - 2008. - 156 p.
144. Lentz A.N. On Combinations // Theorie et Pratique de la Lutte. – Madrid: FILA. - 1994. - 52 p. >
145. Lorence R.C. Wrestling Drill and War Kent Plaus. - Bern: Athletic Jornel.- 2008. - 2. - p. 69 - 74.
146. Mifune K. Canon of JUDO. - Tokyo. - 2006.-318 p.

147. Sasahara S. Scientific approach to wrestling. - Tokyo. - 2010. - 180 p.
148. Umb'ach A.W., Gohnson W.R.-Wrestling. - Printed in USA: wn Brown compani publishers. - 2006. - 62 p.
149. Yushkov O. On technical perfection of the wrestlers // Theorie et Pratique de la Lutte. - Madrid: FILA. - 2004. - 52 p.
150. Birod M. JUDO (Training, technik, tactic): Gesamterstellung Clasen. Printed in Germany: Bosse Leek. - 2013. - 170 p.
151. Corneanu I., Dmowski S., Neri S. L'evolutione tecnica della lotta moderna. - Roma (Novagrat - Roma): Studio BB. - 2016. - 84 p.
152. FILA wrestling Alburn (Demonstrator Sasahara S.). - Printed in Japan: Assis.corp. and Canon INC. - 2002. - 128 p.
153. Fundamental of scientific wrestling. - Tokyo Japan: Copy right by S.Sasahara. - 1998. - 156 p.
154. Lentz A.N. On Combinations // Theorie et Pratique de la Lutte. – Madrid: FILA. - 1994. - 52 p. >
155. Lorence R.C. Wrestling Drill and War Kent Plaus. - Bern: Athletic Jornel. - 1969. - 2. - p. 69 - 74.
156. Mifune K. Canon of JUDO. - Tokyo. - 1996.-318p.
157. Sasahara S. Scientific approach to wrestling. - Tokyo. - 1990. - 180 p.
158. Свободна и класическа борба: Учебник за ВИФ / Р.Петров, Д.Д. Добрев, Н.Берберов, О.Макавеев. - София: Медицина и физкультура. - 1997. – С. 352
159. Umb'ach A.W., Gohnson W.R.-Wrestling. - Printed in USA: wn Brown compani publishers. - 1996. - 62 p.
160. Yushkov O. On technical perfection of the wrestlers // Theorie et Pratique de la Lutte. - Madrid: FILA. - 1994. - 52 p.
161. Mellerowiz H. The effects of training on the heart and circulation // The Scientific View of Sport. Heidelberg, New York. -1992.-P.250-261.
162. Stolyarov V.I. Merhautova J., Joachimsthaler F. Theoretical and

methodological problems concerning studies of the position of physical culture and sport in the life young generation // Physical culture and sport in the way of life the young generation. ICSS Symposium. Prague, August 27-30, 1985/ Prague, 1997, S.11-27.

163. Bolgert M. Skin injuries of artists // Archives des malady professionnells, de medicine du travail et de secunte social. – Pans, sep.2006, 37/9, p. 635-670.

164. Calvano N.J., Berger R.E. Effects of selected test variables on the evaluation of football helmet performance // Medicine and Science in sport, 1997, v. 11, h.293-301.

165. Dupuis Y., Draeger J., Hartung E. Vibration transmission to different parts of the body by various locomotions // Biomechanics V-A/Ed. P. Komi. - Baltimore: UFP. 1996.p.537-547.

166. Hodgson V.R. National operating committee on standarts for athletic eduiqument: football helmet certilfcation program // Megicine and science in sports. 1995/ v/ 7/ p/ 225-232.

167. Ysrael R.M. et al., Ympact response of normal and osteoarthritic knee joints // Proceedings 30-th Annual ConF. Eugieneenng in Medicine and Biology. - Los Angeles, 1997, p.85.

168. Jasobsen A.Y. Variable resistance siniimmer training device. – US Patent N 3.517.930, Ynt. Cl. A 63b 31/04, 1990, june 30.

169. Kielbon A. Houu to obtain physical fitness // Coronaru heart disease and physical fitnees. Larsen JO.A., Malbord R.O. (Eds). Univer.Park Press,Baltinore, 1997, p.175-179.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**АНКЕТА**

_____ Уважаемый
_____ Кафедра
теоретических основ физического воспитания ОшГУ проводит опрос, цель которого состоит в определении оптимальных правил и системы соревнований для начинающих борцов. Просим Вас внимательно прочитать анкету и ответить на поставленные вопросы.

1. Удовлетворяют ли Вас существующие правила по борьбе куреш?

Да Нет Затрудняюсь ответить (ответ подчеркнуть)

2. Соответствуют ли существующие правила возрастным особенностям детей и подростков?

Да Нет Затрудняюсь ответить (ответ подчеркнуть)

3. Какая система соревнований оптимальна?

- А. до 2-х поражений (ответ подчеркнуть)
- Б. "А" и "Б" группы
- В. в "пульках" и по олимпийской системе смешанная
- Г. по олимпийской системе
- Д. затрудняюсь ответить

4. Какая формула поединка лучшая?

- А. 2x2 (ответ подчеркнуть)
- Б. 2x2
- В. 4 минуты без перерыва
- Г. Затрудняюсь ответить

5. Какая система подсчета очков наилучшая?

- А. суммарный (ответ подчеркнуть)
- Б. по периодам (как в теннисе)
- В. затрудняюсь ответить

6. Ваше мнение по количеству участников в весовой категории?

- А. 16 (ответ подчеркнуть)
- Б. 32
- В. без ограничения

7. Что будет способствовать повышению зрелищности спортивной борьбы?

- А. введение партерной борьбы
- Б. введение "клинчей " после предупреждений
- В. сокращение времени проведения соревнований

8. Стартовый взнос должен распределяться между соревнующимися спортсменами?

- Да Нет Затрудняюсь ответить (ответ подчеркнуть)