ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ КАЗАХША-КУРЕС

УДК/UDC 796.012

Поступила в редакцию 25.10.2019 г.



Информация для связи с автором:
nikulin_i@bsu.edu.ru

Доктор педагогических наук, профессор **Ф.И. Собянин**[1]

Аспирант **А.С. Рахметжанов**[1]

Аспирант **Ш.А. Макашев**[1]

Доцент **К.И. Исмагулов**[2]

[1]Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

[2]Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, Уральск

[3]Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова Уральск

EVALUATION OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG QAZAQ KURESI WRESTLERS

Dr.Hab., Professor **F.I. Sobyanin**[1]

Graduate student **A.S. Rakhmetzhanov**[1]

Graduate student **Sh.A. Makashev**[1]

Associate Professor **K.I. Ismagulov**[2]

[1]Belgorod State National Research University, Belgorod

[2]University of Innovation and Technology of Western Kazakhstan, Uralsk

[3]Makhambet Utemisov West Kazakhstan State University, Uralsk

Аннотация

Цель исследования – определить средства и способы оценки специальной физической подготовленности борцов 14-16 лет, занимающихся борьбой «казахша-курес» с учетом специфики национальной казахской борьбы.

Методика и организация исследования. Основная идея педагогического эксперимента заключалась в том, что испытуемые осваивали не все приемы борьбы «казахша-курес» в данной возрастной группе, а только наиболее эффективные, позволяющие добиваться успеха в соревнованиях чаще всего. Последовательность освоения, совершенствования приемов строилась таким образом, чтобы в соответствии с основными дидактическими принципами сначала осваивались более простые по технике приемы, а затем более сложные. При этом в ходе тренировок физическая нагрузка была направлена на те группы мышц, которые включались в выполнение приемов, а также применялись комплексы упражнений на развитие спортивно важных качеств для борьбы «казахша-курес»: на динамическую силу, быстроту, координационные способности, силовую выносливость.

Результаты исследования и выводы. По итогам проведенного исследования в ЭГ уровень результатов при выполнении тестов-упражнений оказался достоверно выше, чем в КГ. Из общего числа бросков для оценки специальной физической подготовленности юных борцов были избраны следующие технико-тактические действия: бросок подхватом, бросок через бедро, подсечка, подножка (задняя и передняя), бросок с выведением из равновесия, бросок зацепом.

Ключевые слова: *казахша-курес, Казахстан, национальная борьба, специальная физическая подготовленность.*

Annotation

Objective of the study. Objective of the present article was to define the special physical fitness rating methods in application to athletes involved in the Kazakh national wrestling sport - Qazaq Kuresi.

Methods and structure of research. The authors assessed a set of technical and tactical actions used in Qazaq Kuresi that are the most effective during competitive performance.

Results of the study. The analysis of special literature and pedagogical observation data revealed a high frequency of application of the selected complex of Qazaq Kuresi techniques. The following technical and tactical actions were considered when assessing special physical fitness of the young wrestlers: flying roll, hip roll, reap, leg sweep (front and back), floating drop, trip throw.

The data obtained can be used in pedagogical control over young Qazaq Kuresi wrestlers' physical fitness rates.

Keywords: *Qazaq Kuresi, Kazakhstan, national wrestling sport, special physical fitness.*

Введение. В настоящее время в Республике Казахстан растет популярность национальной борьбы «казахша-курес», проводятся крупные международные соревнования, включая чемпионаты мира. Одновременно совершенствуются теория и методика подготовки борцов, правила соревнований, их организация и проведение [1-3]. Вместе с тем еще мало встречается информации о совершенствовании методики оценивания специальной физической подготовленности борцов юношеского возраста. Поэтому изучение содержания специальной физической подготовленности юных борцов казахша-курес 14-16 лет представляет определенный научный и методический интерес.

Таблица 1. *Показатели для оценки технико-тактических действий у юных борцов казахша-курес*

№ п/п	Название приема	Норматив	Рейтинг по частоте применения приема
1	Бросок подхватом	Макс. кол-во за 30 с	2
2	Бросок через бедро	Макс. кол-во за 30 с	5
3	Подсечка	Макс. кол-во за 30 с	3
4	Бросок с выведением из равновесия	3 балла	1
5	Бросок с подножкой	3 балла	4
6	Бросок с зацепом	3 балла	6

Таблица 2. *Итоговые показатели выполнения борцами трех приемов после эксперимента*

№ п/п	Название борцовского приема	Средний показатель КГ (n=10), M±m	Средний показатель ЭГ (n=10), M±m	t эмп.	p
1	Бросок подхватом (количество раз за 30 с с чучелом)	7,31±0,16	7,65±0,16	2,5	<0,05
2	Бросок через бедро (количество раз за 30 с с чучелом)	7,05±0,19	7,43±0,32	2,5	<0,05
3	Подсечка (количество раз за 30 с с чучелом)	7,00±0,19	7,27±0,23	2,5	<0,05

Цель исследования – определить средства и способы оценки специальной физической подготовленности борцов 14-16 лет, занимающихся борьбой «казахша-курес» с учетом специфики национальной казахской борьбы.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение специальной литературы показало, что в теории и методике тренировки борцов казахша-курес фактически не встречается исследований, отдельно посвященных специальной физической подготовке в этом виде борьбы. Имеются лишь отдельные фрагменты, касающиеся этой проблемы [1, 3, 4]. По имеющимся данным, на специальную физическую подготовленность борцов казахша-курес с 1-го по 7-й год обучения выделяют примерно около 20% содержания тренировок, при этом к 7-му году ее доля снижается, что противоречит логике спортивного совершенствования [4].

В процессе педагогических наблюдений, проведенных в ЗКИТУ и ЗКГУ им. М. Утемисова, были выявлены наиболее эффективные технико-тактические действия борцов в процессе выступления в различных соревнованиях, обеспечившие участникам высокие спортивные результаты. Эти данные подтверждаются исследованиями, ранее проведенными Ж.С. Байшулаковым [4]. Было установлено, что эти приемы выполнялись чаще, чем другие, в ходе наблюдения, проведенного на 5 соревнованиях по борьбе «казахша-курес» областного и республиканского масштабов. В дальнейшем эти технико-тактические действия были включены в комплекс тестов-упражнений для оценивания уровня специальной физической подготовленности обследуемых спортсменов. Рейтинг по частоте встречаемости приемов в соревнованиях представлен в табл. 1. В этом комплексе 3 приема оценивались параметрическими показателями и 3 – непараметрическими.

Тесты-упражнения разрабатывались таким образом, чтобы при их выполнении комплексно оценивались физические качества борцов и техника выполнения контрольных упражнений.

Основная идея педагогического эксперимента заключалась в том, что испытуемые осваивали не все приемы борьбы «казахша-курес» в данной возрастной группе, а только наиболее эффективные, позволяющие добиваться успеха в соревнованиях чаще всего. Последовательность освоения, совершенствования приемов строилась таким образом, чтобы в соответствии с основными дидактическими принципами сначала осваивались более простые по технике приемы, а затем более сложные. При этом в ходе тренировок физическая нагрузка была направлена на те группы мышц, которые включались в выполнение приемов, а также применялись комплексы упражнений на развитие спортивно важных качеств для борьбы «казахша-курес»: на динамическую силу, быстроту, координационные способности, силовую выносливость.

В исходном состоянии до начала педагогического эксперимента в двух группах: экспериментальной – ЭГ (n=10 чел.) и контрольной – КГ (n= 10 чел.) тестирование показателей специальной физической подготовленности между группами достоверных различий не выявило. При этом в исходном состоянии были определены недостатки в выполнении приемов. Ниже нормативного уровня, например, оказались показатели выполнения зацепов, подхватов, подсечек.

Затем в течение годичного тренировочного цикла проводился педагогический эксперимент, в ходе которого через каждые два месяца в ЭГ проводилось тестирование для оценки специальной физической подготовленности с последующей ее коррекцией у юных спортсменов. В КГ тренировки проводились в традиционном режиме без изменений и тестирование включалось в начале годичного тренировочного цикла, в середине и в конце.

По итогам проведенного исследования в ЭГ уровень результатов при выполнении тестов-упражнений оказался достоверно выше, чем в КГ (фрагмент итоговых показателей представлен в табл. 2). Этому способствовало систематическое ежемесячное наблюдение за специальной физической подготовленностью борцов казахша-курес и включение для ее коррекции комплексов упражнений, направленных на повышение показателей техники и физических качеств, необходимых для выполнения наиболее эффективных технико-тактических действий.

Вывод. Специальная физическая подготовленность спортсменов в борьбе «казахша-курес» должна отражать ее особенности. Как и в любой спортивной борьбе, в казахша-курес существуют разные по своей эффективности борцовские приемы, что подтверждается результатами спортивных соревнований по данному виду спорта. Поэтому контролировать специальную физическую подготовленность борцов казахша-курес целесообразно с помощью тестов-упражнений, созданных на основе выполнения таких эффективных приемов, где требуется соответствующее техническое исполнение двигательных действий и определенный уровень развития физических качеств. Диагностику уровня специальной физической подготовленности можно производить вместе с оценкой общей физической подготовленности спортсменов 3 раза в течение годичного цикла тренировки и отдельно от нее (дополнительно еще 3 раза на этапах тренировочного процесса и перед ответственными соревнованиями).

Исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета (Россия, г. Белгород), Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета (Казахстан,

г. Уральск) и Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова (Казахстан, г. Уральск) в 2016-2019 гг.

Литература

1. Байшулаков Ж.С. Объем и последовательность обучения техническим действиям специализирующихся по казахша-курес / Ж.С. Байшулаков // Теория и методика физ. культуры. – 2007. – № 1. – С. 144-148.
2. Байшулаков Ж.С. Казахша-курес – средство физического воспитания студентов / Ж.С. Байшулаков, Н.М. Шепетюк // Казахский национальный университет им. аль-Фараби и образовательная стратегия нового Казахстана: материалы XXXVIII научно-методической конференции ППС КазНУ им. аль-Фараби. – Алматы, 2008. – С. 38- 41.
3. Байшулаков Ж.С. Оптимизация тренировочного процесса и повышение роли технико-тактической подготовки в казах-курес с учетом современных тенденций развития видов спортивной борьбы / Ж.С. Байшулаков: дис. ...канд. пед. наук. – Алматы, 2010. – 210 с.
4. Отенов Н.О. О методике подготовки юных борцов казахша курес / Н.О. Отенов, Е.М. Мухиддинов, К.М. Туленбаев // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро: сборник. науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 298-299.

References

1. Bayshulakov Zh.S. Ob'em i posledovatelnost obucheniya tehnicheskim deystviyam spetsializiruyuschihsya po kazahshakures [Volume and sequence of training in technical activities specializing in Qazaq Kuresi]. Teoriya i metodika fiz. kultury. 2007. no. 1. pp. 144148.
2. Bayshulakov Zh.S., Shepetyuk N.M. Kazahshakures – sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentov [Qazaq Kuresi physical education tool for students]. alFarabi Kazakh National University and educational strategy of new Kazakhstan: Proc. XXXVIII scien.method. conf. PPS KazNU. Almaty, 2008. pp. 3841.
3. Bayshulakov Zh.S. Optimizatsiya trenirovochnogo protsessa i povyishenie roli tehnikotakticheskoy podgotovki v kazahkures s uchetom sovremennyih tendentsiy razvitiya vidov sportivnoy borby [Optimization of training process and increasing role of technical and tactical training in Qazaq Kuresi in view of current trends in development of sports]. PhD diss .. Almaty, 2010.210 p.
4. Otenov N.O., Mukhiddinov E.M., Tulenbaev K.M. O metodike podgotovki yunyih bortsov kazahsha kures [On methodology of junior Qazaq Kuresi wrestler training Kazakh]. Current problems and prospects for development of sports reserve training system on the verge of the XXI Olympic Games in Rio. Proc. nat. res.pract, conf. with int. part.. Kazan: VRSAPEST publ. , 2015. pp. 298299.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ПРОЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В НАГРУЗОЧНЫЙ ПЕРИОД СТРЕСС-ТЕСТА

Доктор медицинских наук **М.М. Лапкин**[1]
Доктор медицинских наук **А.Л. Похачевский**[1, 2]
И.А. Мазикин[2]
А.В. Фомичев[3]
[1]Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, Москва
[2]РязГМУ Минздрава России, Рязань
[3]ВИПЭ ФСИН России, Вологда

УДК/UDC 796.01:159.9

***Ключевые слова**: максимальное нагрузочное тестирование, математическое моделирование временного ряда кардиоритмограммы.*

Введение. Равные уровни физической работоспособности, показанные спортсменами при нагрузочном тестировании, не позволяют оценить влияние их личностных качеств, однако использование математического моделирования нативной кардиоритмограммы вскрывает ранние, более тонкие и глубинные маркеры переносимости физической нагрузки, которые не только проявляют индивидуальные различия работоспособности, но и разрешают выявить связи, влияния личностных качеств спортсменов.

Цель исследования – выявить связи личностных качеств спортсменов с маркерами переносимости физической нагрузки.

Методика и организация исследования. Максимальное велоэргометрическое тестирование осуществлялось по индивидуальному протоколу [1]. КРГ раннего адаптационного периода подвергалась математическому моделированию временного ряда (ВР). Временные ряды КРГ 1, 2, 3-й мин нагрузочного периода анализировались как линейные (Y=aX+b) и гиперболические (Y=a/X+b) математические модели, маркеры которых (a, b) употреблялись для определения уровня выносливости, тренированности.

Изучение личностной, ситуационной тревожности осуществлялось тестами Тейлора, Спилбергера; тип поведения, нацеленность на результаты деятельности – тестами Дженкинса; уровни эргичности, пластичности, темпа и эмоциональности как свойств темперамента – тестами Русалова.

DISPLAY OF PERSONAL CHARACTERISTICS IN ATHLETES DURING STRESS TEST

Dr.Med. **M.M. Lapkin**[1]
Dr.Med **A.L. Pokhachevsky**[1, 2]
I.A. Mazikin[2]
[1]I.M. Sechenov First Moscow Institute of Medicine, Moscow
[2] Ryazan State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Ryazan
[3]Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service of Russia of Russia, Vologda

Поступила в редакцию 16.09.2019 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее информативными личностными характеристиками, имеющими значимые коэффициенты корреляции (0,5–0,7) с маркерами математической модели КРГ, являются показатели эмоциональности: личностная тревожность (тест Тейлор), предметная и социальная эмоциональность (тест Русалова). Наименее информативными личностными качествами, влияющими на характеристики адаптационных процессов при данной форме моделировании целенаправленной деятельности, явились показатели функциональной латерализации. Вероятно, это связано с тем, что в выборке были представители только с разной степенью правосторонней латерализации. Представителей левосторонней не было. Другие личностные характеристики: эргичность, пластичность, темп (тест Русалова), а также показатель нацеленности испытуемых на результат деятельности (тест Дженкинса) – демонстрировали различную степень взаимосвязи с показателями ВСР в ходе нагрузки, однако какая-то общая закономерность пока не выявлена.

Использованная литература

1. Патент 2468740 РФ, МПК8 A61 B 5/00. Способ определения вегетативной активности при нагрузочном тестировании / Б.А. Садельников – № 2011110624/14; заявл. 21.03.2011; опубл. 10.12.2012, Бюл. 34. – 8 с.
2. Лапкин М.М. Сравнительная характеристика вегетативного контроля и профилактика нарушений сердечного ритма у подростков при физической нагрузке / М.М. Лапкин, А.Л. Похачевский // Профилактическая медицина. – 2014. – № 3 (17). – С. 27-31.
3. Похачевский А.Л. Вегетативный контроль сердечного ритма в динамике нагрузочной толерантности / А.Л. Похачевский // Вестник восстановительной медицины. – 2013. – № 1 (53). – С. 38-43.

Информация для связи с автором: sport_med@list.ru