

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В КУРАШ

Мухаммадиев Комил Бурхонович,

*Доктор педагогических наук (DSc), профессор, Проректор по учебной и научной работа,
Международный институт Кураш, город Ташкент, Узбекистан*

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.03.1.058>

Аннотация. Кураш - один из самых популярных и интересных видов спорта в Узбекистане. В данной статье приводится сравнительный анализ плана подготовки детей 6-9 лет к процессу кураш и спортивно-оздоровительному процессу, разработка специальной тренировочной программы для подготовки юных курашистов. Предложенная нами программа подготовки юных курашистов положительно поможет в повышении эффективности тренировок по кураше, кардинально отличающаяся от предыдущих аналогов, разрабатываемая на основе системного подхода.

Ключевые слова: кураш, многолетняя подготовка, этапы подготовки, спортивно-оздоровительный комплекс.

6-9 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИНГ КУРАШ СПОРТИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ ЖАРАЁНИГА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТЕХНОЛОГИЯСИНИ ЖОРИЙ ЕТИШ

Педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

Мухаммадиев Комил Бурхонович,

*Халқаро кураш институти ўқув ва илмий ишлар бўйича проректор, Тошкент шаҳар,
Ўзбекистон*

Аннотация. Кураш Ўзбекистондаги энг машҳур ва қизиқарли спорт турларидан бири. Ушбу мақолада 6-9 ёшли болаларнинг кураш ва спорт-соғломлаштириш жараёни учун махсус ўқув дастурини ишлаб чиқиш, ёш курашчиларни тайёрлаш бўйича ўқув режасининг қиёсий таҳлили келтириб ўтилган. Биз томонимиздан таклиф этилган ёш курашчиларни тайёрлаш дастури тизимли ёндашув асосида ишлаб чиқилга бўлиб аввалги аналоглардан тубдан фарқ қилиб, кураш машгулотлари самарадорлигини оширишда ижобий ёрдам беради.

Калит сўзлар: кураш, узоқ муддатли тайёргарлик, машгулот, тайёрганлик босқичлари, спорт-соғломлаштириш.

IMPLEMENTATION OF THE TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN 6-9 YEARS OLD AT THE SPORTS AND RECREATION STAGE IN Courage

Mukhammadiev Komil Burkhonovich ,

*Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor, Vice-Rector for Academic and Scientific Work,
Kurash International Institute, Tashkent city, Uzbekistan*

Annotation. Kurash is one of the most popular and interesting sports in Uzbekistan. This article provides a comparative analysis of the plan for preparing children 6-9 years old for the Kurash wrestling process and the sports and recreation process, the development of a special training program for the training of young Kurash wrestlers. The training program for young kurash wrestlers proposed by us will positively help in improving the effectiveness of kurash training, which is radically different from previous analogues, developed because of a systematic approach.

Keywords: kurash, long-term training, stages of preparation, sports and recreation complex.

Введение. Стремительный рост популярности кураш во всем мире, устойчивое увеличение числа занимающихся, олимпийский статус этого вида спорта, заметное повышение уровня конкуренции и мастерства ведущих спортсменов настоятельно требуют создания научно обоснованной системы подготовки курашистов. Одним из основных факторов, влияющих на качество подготовки спортивного резерва для пополнения сборных команд России по олимпийским видам спорта, является разработка современной программно-нормативной базы,

обеспечивающей преэминентность программ и нормативных требований, а также их соответствие уровню разносторонней подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов на этапах многолетней подготовки [9].

Анализируя существующие программы, касающиеся нормативных и методических аспектов спортивной подготовки юных курашистов, можно отметить, что большинство из них предусматривает подготовку юных спортсменов в рамках определенных этапов: спортивно оздоровительного, начальной подготовки, учебно-тренировочного, спортивного совершенствования. Однако именно спортивно-оздоровительный этап зачастую игнорируется большинством специалистов. Это объясняется в первую очередь отсутствием четких возрастных рамок занимающихся и программно-методического сопровождения, небольшой продолжительностью (реализация большинства существующих программ рассчитана на 1 год) и тем, что этот этап мало отличается от этапа начальной подготовки [5, 9].

Анализ примерных программ спортивно-оздоровительного этапа ДЮСШ по кураш показал, что допуск детей к занятиям осуществляется без каких-либо предварительных испытаний. Поэтому дети, как правило, имеют разный уровень физической подготовленности, что необходимо учитывать при разработке примерных программ для ДЮСШ. При этом анализ немногочисленных литературных источников, посвященных проблеме исследования, показал, что на сегодняшний день учебно-тренировочные программы разработаны для детей 10 лет и старше [2, 4, 9].

Данное обстоятельство обуславливает необходимость модернизации учебной программы подготовки юных курашистов. А.М. Буланцов [2], анализируя нормативные документы, регламентирующие минимальный возраст для набора в секции самбо и кураш, приходит к выводу о необходимости пересмотра длительности и содержания этапов подготовки спортсменов в этих видах спорта, поскольку реальный этап подготовки начинается с 6-7-летнего возраста. По всей видимости, оптимальным для набора в секции кураш является возраст 6-7 лет, что позволяет начать развивать ведущие физические качества (быстроту, координацию) [2, 4, 8, 9].

В существующих программах для спортивно оздоровительных групп представлены в основном упражнения общеразвивающего характера, в то же время практически отсутствуют специальные упражнения.

Вместе с тем на современном этапе развития данного вида спорта начало занятий кураш наблюдается и в более ранние возрастные периоды, в том числе и в возрасте 3-4 лет. Положение значительно осложняется тем, что подавляющее большинство тренеров по кураш сами как спортсмены начинали тренироваться в группах начальной подготовки с 10 лет и поэтому имеют лишь поверхностное представление о сложностях и особенностях спортивной подготовки детей 6-9 лет [2, 4, 8, 9, 10].

Как правило, этап предварительной подготовки юных курашистов, как это предполагает программа ДЮСШ, вообще не проводится. В связи с этим целью нашей работы является теоретико-методологическое обоснование содержания технологии физического воспитания детей 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в кураш и ее практическая реализация.

Экспериментальная часть. В двухгодичном педагогическом эксперименте, проводившемся на базе горада города Ташкента ДЮСШ "Пахлавон" и Ташкентская городская общеобразовательная школа № 2 в Чиланзарском районе Республики Узбекистан. Все дети, участвующие в исследовании, не имели существенных отклонений в состоянии здоровья и были допущены к занятиям физической культурой в основной медицинской группе. Для организации педагогического эксперимента были сформированы 2 группы занимающихся: экспериментальная группа (16 чел.) и две контрольные группы по 15 детей в каждой. Состав обследуемых мальчиков за период исследования не менялся.

Для оценки развития физических качеств детей 6-7 лет применялись стандартные тесты, рекомендуемые для данного возраста [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из приоритетных задач подготовки начинающих спортсменов является обеспечение всесторонней физической подготовки занимающихся и овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений. Эффективность решения этой задачи во многом зависит от оптимального выбора

средств и методов тренировки, а также от целесообразного соотношения объемов общей и специальной подготовки с учетом особенностей вида спорта [8, 9, 10].

Продолжительность предварительного этапа обучения в кураш, как и в большинстве единоборств, составляет 1 год, что определено возрастной категорией 7-9 лет (возраст 10 лет является переходным в группу начальной подготовки). На практике нередко возникают ситуации, когда дети, пришедшие заниматься в секцию кураш в 6-7-летнем возрасте, на протяжении трех лет занимаются по одной программе. Вместе с тем ряд авторов для решения вопроса о возможности перехода юного спортсмена к следующему этапу подготовки предлагает учитывать не паспортный, а биологический возраст [9], что кажется вполне логичным, учитывая гетерохронность темпов прироста показателей физического развития, как это показано на примере индивидов различных конституциональных типов [2]. Поэтому перспективное планирование процесса физического воспитания детей 6-9 лет целесообразно осуществлять в течение двух лет.

В связи с тем, что спортивно-оздоровительный этап подготовки в кураш не имеет четко выраженной периодизации, характерной для других этапов, наиболее целесообразным, на наш взгляд, является построение учебно-тренировочного процесса в рамках годового цикла на основе модульной системы. Во временном аспекте тренировочный модуль соответствует не четвертям учебного года общеобразовательной школы, а прежде всего стоящим перед данным блоком задачам.

Основным звеном в проблеме повышения эффективности многолетней подготовки юных борцов является разработка научно обоснованных учебных программ для ДЮСШ "Пахлавон". В последние годы ведется активная работа по модернизации программ подготовки по кураш в соответствии с изменившимися условиями [9]. Это вполне оправданно и аргументированно, поскольку виды самбо и кураш характеризуются широчайшим арсеналом технических действий, чему способствует наличие одежды и возможность осуществлять различные захваты. Среди этого огромного арсенала существует множество приемов, не требующих подъема тяжестей и проявления значительных физических усилий. К ним относятся: выведения из равновесия, броски ногами (подсечки, подножки, зацепы) [2]. Однако программный материал в этих программах мало отличается от существующих программ по самбо [9].

У совершенствованный примерный учебный план подготовки юных курашистов на спортивно-оздоровительном этапе должен включать, по нашему мнению, 2 годовых цикла с нагрузкой на первом году 156 ч (39 недель учебно-тренировочных занятий и 2 смены спортивно-оздоровительного лагеря) и на втором году - 208 ч с преобладанием средств ОФП.

Разработанный примерный учебный план многолетней подготовки юных курашистов (табл. 1) включает в себя три основных раздела подготовки (ОФП, СФП и ТТП) и пять дополнительных разделов (теоретическую и психологическую подготовку, тестирование, соревновательную практику, восстановительные мероприятия).

Принципиальное отличие нашей технологии от существующих программ состоит из:

- соблюдения принципа адекватности тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- включения небольшого объема средств СФП в зависимости от года обучения и биологического возраста занимающихся;
- использования сюжетно-ролевых и развивающих компьютерных игр, мобильных приложений.

Таблица 1

Примерный учебный план подготовки юных курашстов 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе

№	Раздел подготовки	Возраст детей	
		6-7	7-8 (9)
1.	Общая физическая подготовка	70	96
2.	Воспитание быстроты	6	8
3.	Воспитание скоростно-силовых качеств	16	22
4.	Воспитание силы	14	21
5.	Воспитание выносливости	18	24
6.	Воспитание гибкости и координационных способностей	16	22
7.	Общая техническая подготовка	46	60
8.	Специальная техническая подготовка	28	36
9.	Теоретическая подготовка	4	6
10.	Психологическая подготовка	2	4
11.	Соревновательно-игровая практика	6	6
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	
13.	Всего	156	208

Основным содержанием подготовки являются занятия комплексного характера с целевой направленностью на всестороннюю физическую подготовку, существенно расширяющую двигательные возможности юных спортсменов. При этом важным условием, определяющим эффективность педагогических воздействий, является реализация дифференцированного подхода с обязательным учетом следующих принципов спортивной тренировки: системности, модульности, вариативности, доступности, систематичности, наглядности, рефлексии и всестороннего развития личности, оптимального сочетания традиционных и мобильных тренировочных средств.

По своей структуре годичный цикл подготовки юных курашстов первого года обучения согласна обучения года спортивно-оздоровительными группами (СОГ-1) включает в себя 3 модуля. В первом модуле соотношение применяемых в тренировке средств полностью направлено на общую физическую подготовку (ОФП) занимающихся. На втором году обучения (СОГ-2) осуществляется формирование первоначальных представлений о кураш. При этом 80 % учебного времени отводится на ознакомление с техникой борьбы и 20 % - на формирование знаний истории данного вида спорта, правил соревнований и т.д. Основная цель СОГ-2 - дальнейшее совершенствование ОФП, а также подготовка и аттестация. При этом продолжительность одного академического часа может быть увеличена до 45 мин (с 10-минутным перерывом). После сдачи контрольных нормативов программой предусмотрены занятия в летнем оздоровительном лагере с преимущественной направленностью на повышение уровня общей физической подготовки (60 % учебного времени). Однако значительная часть времени уделяется общей и специальной технической подготовке (40 %) [9].

Организацию учебно-тренировочных занятий целесообразно проводить 3 раза в неделю по 2 ч. При этом продолжительность одного академического часа уменьшается с 45 до 30 мин. Такой подход к организации занятий позволяет исключить возможное физическое и эмоциональное утомление, обеспечить чередование тренировочной нагрузки с днями отдыха. Продолжительность подготовительной части занятия составляла 10 мин, основной – 45 мин, заключительной - 5 мин.

Как уже отмечалось, в настоящее время зачисление детей в группы начальной подготовки (ГНП-1) осуществляется по достижении ими 10-летнего возраста [9, 10]. Следует отметить, что зоны усиленного роста результатов наблюдаются в разные возрастные периоды, то есть каждый детский возраст имеет свои чувствительные особенности, что является существенной предпосылкой развития тех или иных способностей [9].

Известный ученый в области теории спортивной тренировки

Л.П. Матвеев сформулировал принцип возрастной адекватности направленности физического воспитания, согласно которому должны учитываться неизменно происходящие возрастные изменения юного спортсмена, его меняющиеся функциональные и адаптивные возможности, на которые целесообразно воздействовать в направлениях, ведущих к оптимизации возрастной динамики, индивидуальных возможностей, качеств, способностей [5].

В табл. 2 представлена сравнительная динамика показателей физической подготовленности мальчиков 6 – 7 лет (СОГ-1) экспериментальной группы в начале и в конце первого года педагогического эксперимента.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности мальчиков 6-7 лет

№	Показатель	Экспериментальная группа			
		Начало эксперимента	Конец эксперимента	t	P
1.	Бег на 30 м, с	7,02±0,75	5,67±0,16	2,287	p < 0,062
2.	Бег на 1000 м, с	382,4±9,1	332,5±12,3	1,110	p < 0,310
3.	Челночный бег 3x10 м, с	11,56± 1,84	9.46±1,41	1.184	p < 0,281
4.	Прыжок в длину с места, см	129,4±10,5	168,2±12,4	1,856	p < 0,113
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8,41±2,13	19,40±4,60	2,054	p < 0,086
6.	Наклон вперед из положения сидя, см	4,52±1,27	7,93±2,46	1,025	p < 0,345

Анализируя изменения показателей в тестовых заданиях, характеризующих различные стороны физической подготовленности мальчиков в экспериментальной и контрольных группах за период 2-летнего эксперимента, следует отметить наличие достоверных изменений ($p < 0,05$) по всем тестовым показателям, характеризующим уровень развития физических качеств.

Исследуя влияние учебно-тренировочных занятий на показатели физической и функциональной подготовленности детей в контрольных группах (КГ), занимающихся по программе ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе в кураш, следует отметить следующее: по большинству показателей, характеризующих уровень развития физических качеств, в этой группе выявлены достоверные приросты результатов ($p < 0,05$) в таких упражнениях, как челночный бег 3x 10 м (8,7 с), бег на 1000 м (320 с), прыжок в длину с места (158,9 см), а также сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз). В контрольных упражнениях, таких, как наклон вперед из положения сидя (5,8 см) и бег на 30 м (6,6 с), не были обнаружены достоверные различия прироста результатов (p

> 0,05).

Таким образом, показатели физической подготовленности мальчиков в экспериментальной и контрольных группах свидетельствуют о том, что экспериментальная программа, основанная на дифференцированном использовании средств физической подготовки с учетом их соответствия возрасту и уровню физической подготовленности занимающихся, оказалась более эффективной, чем используемые в ДЮСШ методические подходы. Мы полагаем, что дети, успешно завершившие обучение на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, могут быть зачислены в ГНТТ-1 на год-два раньше.

Литература

Акопян А.О. Барба: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко. - М.: Советский спорт, 2003. - 96 с.

Буланцов А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и барба / А.М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 8 (102). - С. 39-44.

Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 10 (56). - С. 18-21.

Крючков А.С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных самотипов на предварительном этапе занятий кураш / А.С. Крючков, В.Л. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 3. - С. 34-39.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

Мухаммадиев К.Б. Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишда жисмоний юкламалар самарадорлигини баҳолашнинг педагогик назорат усулларидан фойдаланиш / Услубий қўлланма. Тошкент темир йўл муҳандислари институти босмахонаси. – Тошкент, 2019 й. - Б.23.

Мухаммадиев К.Б. Талабаларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш / Услубий қўлланма Тошкент темир йўл муҳандислари институти босмахонаси. – Тошкент, 2019 й. - Б.28.

Мухаммадиев К.Б. Талабаларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш тизимини такомиллаштиришнинг ижтимоий йўналишлари // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг фалсафий, ҳуқуқий ва социологик муаммолари. – Чирчиқ. 2020 й. – Б. 204-206.

Мухаммадиев К.Б. Спортизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств бросьбы и игрового метода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. УДК/UDK 796.011.2:5:012. Москва, №9, - 2021. - С. 152-157.

Свищев И.Д. Барба: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. - М.: Спорт Универ Пресс, 2003. - 77 с.

Свищев И.Д. Барба: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик [и др.] //Национальный союз кураш. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.

Табаков С.Е. Самбо: пример. прогр. спорт. подгот. для дет.юпош. спорт. шк., специализир. дет.чопош. спорт. шк. олимп. резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008. - 236 с.

Акопян А.О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А.О. Акопян, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. - 2012. - № 6. - С. 32-34.

Панков В.А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В.А. Панков, И.Н. Гунько // Вестник спортивной науки. - 2008. - № 4. - С. 36-39.