

Нурмухаметов Азат Анасович

аспирант

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ «КОРЭШ»

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные проблемы развития борьбы «Корэш» в детско-юношеских спортивных школах страны. Определено, что отсутствует единая программа детско-юношеских спортивных школ с изложением структуры и содержания по этапам подготовки, а также имеет место недостаточная обеспеченность методической литературой. Представлены разработанные авторами методические рекомендации для тренеров по подготовке борцов «Корэш» на этапах начальной подготовки с указанием классификации приемов, структуры и содержания программы, с расписанием последовательности обучения с пофазовым освоением каждого приема и часто встречающихся ошибок.*

***Ключевые слова:** борьба «Корэш», тренировочный процесс, методика подготовки борцов, техническая подготовка, классификация приемов борьбы.*

***Актуальность.** Сегодня борьба «Корэш» является одним из динамично-развивающихся видов спорта в России, а в последние годы приобретает популярность на международной спортивной арене [3–7].*

Таким образом, учитывая все изложенное выше, целью нашего исследования является разработка методических рекомендаций для тренеров по подготовке борцов «Корэш» в детско-юношеских спортивных школах.

***Результаты исследования.** Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов: этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства [1; 2].*

Методические рекомендации составлены на основе утвержденного в 2014 году Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Корэш» и включают в себя все виды спортивной подготовки: ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка, теоретическая, психологическая и интегральная подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях [8–10].

Особое внимание в программе уделяется реализации технической подготовки юных борцов, поскольку на этапе начальной подготовки закладываются базовые основы техники.

В целях рационального планирования тренировочного процесса, обучения и совершенствования техники выполнения бросков нами была разработана классификация приемов борьбы «Корэш» с указанием этапов обучения каждому приему. При разработке классификации приемов борьбы «Корэш» учитывалось мнение ведущих тренеров и специалистов по борьбе «Корэш», проводился анализ и изучение видеоматериалов соревнований и личный опыт практической работы. Данная классификация приемов борьбы «Корэш» позволяет определить последовательность изучения бросков в зависимости от сложности приема по принципам «от простого к сложному» и «от общего к частному».

Дальнейшая работа по данному направлению исследования предполагает создание системы обучения приемов борьбы «Корэш» по фазам, выделяя узловые фазы технического действия, которые выполняются каждая по отдельности, а также разработки методики исправления часто встречающихся ошибок при выполнении приемов с подбором конкретных подводящих и вспомогательных упражнений для каждой отдельно взятой фазы. Например, выведение из равновесия, отрыв соперника от ковра, завершение броска – все это отдельные части приема, раздельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом. Основными ошибками, встречающимися при выполнении броска прогибом через грудь, являются: неправильная постановка ног при зашагивании; атакующий неплотно прижимает туловище партнера к себе – грудь партнера после захвата находится ниже груди атакующего; слишком вы-

сокий захват; при подбиве атакующий подает колени вперед или поднимается на носки; ранний или поздний подбив; раннее или позднее скручивание. На начальном этапе может возникнуть сразу несколько ошибок. Их справляют в определенной последовательности. Сначала те, что могут принести к травме; затем наиболее существенные, которые могут перейти в навык.

Таким образом, учитывая все изложенное можно сделать *вывод* о том, что разрабатываемые нами методические рекомендации для тренеров и борцов с подробным изложением классификации приемов, структуры и содержания программы, с расписанием последовательности обучения для каждого года этапа начальной подготовки и с пофазовым освоением каждого приема будут способствовать повышению эффективности тренировочного процесса в целом и улучшению качества технической подготовки в частности.

Список литературы

1. Коновалов И.Е. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10–12 лет: Монография / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, Ю.В. Болтиков. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. – 144 с.
2. Коновалов И.Е. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / И.Е. Коновалов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, Ф.А. Мавлеев, А.С. Назаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 12 (130). – 2015. – С. 127–131.
3. Нурмухаметов А.А. Эволюция методики подготовки борцов на этапах исторического развития борьбы «Корэш» / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы V международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 280–284.
4. Нурмухаметов А.А. История становления и развития борьбы «Корэш» / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии

XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 457–458.

5. Nurmukhametov A.A. Training methods evolution of koresh wrestlers / A.A. Nurmukhametov, V.I. Volchkova, I.E. Konovalov // Материалы VII международной заочной научно-практической конференции «Современные тенденции в научной деятельности». – М.: Перо, 2015. – С. 24–27.

6. Nurmukhametov A.A. Koresh technical training at the stage of initial preparation / A.A. Nurmukhametov, V.I. Volchkova, I.E. Konovalov // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С. 979–980.

7. Нурмухаметов А.А. Анализ соревновательной деятельности юных корэшистов / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // материалы XII межд. науч.-практ. конференции «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта». – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – С. 293–298.

8. Nurmukhametov A.A. Competition activity analysis of Koresh wrestlers as a condition of the training process effectiveness / A.A. Nurmukhametov, V.I. Volchkova, I.E. Konovalov // Наука сегодня: теория, практика, инновации: Материалы XI международной науч.-практ. конференции. – М.: Олимп, 2016. – С. 27–32.

9. Нурмухаметов А.А. Развитие гибкости как элемент технической подготовки юных корэшистов / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – Т. 2. – С. 496–499.

10. Нурмухаметов А.А. Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по борьбе корэш в детско-юношеских спортивных школах / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VII международной научно-практической

конференции / Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – С. 327–329.