

Зиятдинов Р.Р.

*педагог дополнительного образования,
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Московского района г. Казани, РФ*

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ КОРЭШ

Аннотация

По данным действующих правил соревнований по борьбе Корэш от спортсменов требуется для победы проведение приема за относительно короткое время, что в свою очередь повышает значимость развития скоростных способностей борцов. По данным опроса преимущественная часть тренеров признают необходимость развития данных способностей, и что это является одним из компонентов успешности соревновательного результата борцов. Но исследованиями установлено, что мнения тренеров разделяются по вопросу с какого этапа спортивной подготовки необходимо начинать развитие скоростных способностей.

Ключевые слова

Скоростные способности, борьба корэш, учащиеся.

Борьба Корэш считается одним из древних видов спорта. По данным исследований борьба Корэш известна более 3-х тысяч лет. В настоящее время борьба Корэш является популярным неолимпийским и зрелищным видом спорта [1]. Основные этапы развития данного вида спорта характеризуются изменениями условий проведения соревнований. Согласно содержания действующих правил соревнований по борьбе Корэш победителя определяют по балльной системе в условиях жесткого ограничения по времени [3].

Все это предъявляет высокие требования к спортивной подготовке борцов, поиску новых подходов для решения данного вопроса. Одной из актуальных задач тренировочного процесса борцов Корэш в условиях современных правил соревновательной деятельности является развитие скоростных качеств. Это связано с тем, что быстрота реакции и скорость двигательных действий играет большое значение. Потому что нередко поединок выигрывает не столь сильный соперник, а скорее быстрее борец. Эти борцы показывают значительное количество атакующих и контракующих успешных приемов [2].

Но, к сожалению, не всеми тренерами осознается значимость развития скоростных качеств с этапа начальной подготовки, что приводит к отрицательным спортивным результатам в дальнейшей соревновательной деятельности борцов на поясах. С целью выявления отношения тренеров по борьбе Корэш к вопросу развития скоростных качеств было проведен опрос.

В опросе приняли участие 20 тренеров по борьбе Корэш, в том числе имеющих следующие категории квалификации:

- уровень образования (высшее у 90; тренеров, среднее-специальное – у 10%);
- спортивная квалификация (мастер спорта у 70% респондентов, кандидаты в мастера спорта у 30%);
- стаж тренерской деятельности составляет с 5 до 10 лет – у 5% тренеров, с 11 до 15 лет – у 25%, с 16 до 20 лет – у 40%, более 21 года - у 30% тренеров.

Мнение тренеров по определению ранга значимости самых важных трех физических качеств от которых зависит соревновательный результат распределилось следующим образом: на первое место респонденты выделили выносливость (65%), на втором месте - силовые способности (55%), на третьем месте - скоростные способности (50%).

Тренерам был задан вопрос: «С какого этапа спортивной подготовки необходимо начинать развитие скоростных способностей у борцов?». Большинство тренеров, что составило 75% респондентов, считают, что развитию данных способностей надо уделять внимание с этапа начальной подготовки во второй год занятий. Напротив, 25% тренеров считают, что данному вопросу необходимо только обращать внимание с периода занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На вопрос о выборе приоритета развития видов быстроты тренеры ответили следующим образом. Так, 80% тренеров считают наиболее актуальным развитие быстроты двигательной реакции, простой реакции, одиночного движения, реакции выбора, реакция слежения, сложной реакции. Остальная часть тренеров (20%) из этого перечня исключили необходимость развития быстроты одиночного движения и реакцию слежения.

Большинство тренеров (85%) считают, что развитие скоростных способностей нужно одновременно с совершенствованием техники борьбы Корэш, так как только в процессе систематических тренировок в многолетней спортивной подготовке возможно улучшение показателей данных способностей. И только 15% тренеров выразили свое мнение, что данная задача должна решаться обособленно, так как параллельное решение не способствует эффективному развитию скоростных способностей.

Таким образом, тренеры по борьбе на поясах определяют скоростные способности, как один из важных факторов, влияющих на эффективность соревновательного результата спортсменов. Развитие данных способностей, по мнению большинства тренеров, необходимо начинать с этапа начальной подготовки со второго года занятий. При этом уделять внимание развитию быстроты двигательной реакции, простой реакции, одиночного движения, реакции выбора, реакция слежения, сложной

реакции. В тоже время развитие скоростных способностей нужно одновременно с совершенствованием техники борьбы Корэш.

Список используемой литературы:

1. Ахатов, А.М. Популярность борьбы как вида спорта среди населения Республики Татарстан / А.М. Ахатов, И.А.Земленухин, Н.Х. Давлетова, // Международные спортивные игры «Дети Азии»- фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: Международная науч. конф., посв. 20-летию 1 Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. – Якутск, 2016. –С.322-323.
2. Иванков, Ч. Т. Национальная борьба на поясах «Куреш» / Ч. Т. Иванков. – М. : Инсан, 2007. – 384 с.
3. Правила вида спорта «Борьба на поясах»: утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2018 г. № 234. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71807160/>.

© Зиятдинов Р.Р., 2021