

## НЕОБХОДИМОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ В ОВЛАДЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ В НАЦИОНАЛЬНОМ ВИДЕ СПОРТА КУРАШ

*Люлин Евгений Сергеевич старший  
преподаватель кафедры “Гимнастика”  
государственного университета  
физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается определение факторной структуры физической подготовленности курашистов. Авторы утверждают, что при контроле за подготовленностью борцов курашистов необходимо учитывать влияние на него всех физических качеств. Авторы дают объяснения возникающим проблемам во время тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** дисперсия, контроль, сила, кураш, физическое развитие, подготовленность, развитие, культура.

**Abstract.** This article reveals the definition of the factor structure of physical fitness of kurash wrestlers. The authors claim that when monitoring the fitness of kurash wrestlers, it is necessary to take into account the influence of all physical qualities on it. The authors provide explanations for problems that arise during the training process.

**Key words:** dispersion, control, strength, kurash, physical development, fitness, development, culture.

Для воспитания здорового и гармонично развитого поколения, а также для развития физической культуры и спорта, как важнейшего условия развития страны и благосостояния нашей страны. В настоящее время в связи с возрастающей популярностью кураша в мире значительно увеличилось число молодежи, культивирующей этот вид борьбы. На сегодняшний день особую актуальность приобретают вопросы управления тренировочным процессом в кураше. Одним из путей решения этих вопросов является совершенствование средств и методов физической подготовки курашистов. Для успешной реализации этих задач необходимо определить факторную структуру физической подготовленности. Физическая подготовка включает формирование правильной осанки, формирование двигательных навыков, всестороннее физическое развитие, развитие физических качеств, необходимых для овладения техническими действиями в борьбе.

Перед проведением факторного анализа, нами были поставлены задачи: 1. Интерпретировать, возможно большее число показателей тестов.

2. Определить показатели тестов физической и технической подготовленности, которые являются наиболее информативными.

3. Определить факторную структуру физической подготовленности. В процессе исследования удалось выделить 4 фактора, которые составляют структуру физической подготовленности курашиста. В сумме они составляют 77,5% от общей дисперсии выборки. В структуре физической подготовленности доля вклада каждого фактора варьируется от 8,5% до 34%, в зависимости от своей значимости.

Наибольшее значение вклада в общую дисперсию (34%) имеет фактор, так называемые, специальной физической подготовленности на базе высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Данный фактор проявляется в таких тестах, как сгибание-разгибание рук на перекладине за 10 сек, бег на 30 метров, Гарвардский степ-тест, комплексное упражнение на мосту, 5 бросков через бедро, броски до «отказа». При контроле за подготовленностью борцов курашистов необходимо учитывать влияние на него всех физических качеств, что повышает спортивный результат. Второй по значимости фактор «силовой подготовленности» с учетом антропометрических данных имеет вклад в общую дисперсию выборки 22,5%. Это проявляется в тестах с использованием динамометрии и антропометрических измерений. Выявлена зависимость показателей в силовых тестах от возраста и стажа курашистов, и, следовательно, высоких антропометрических показателей.

На долю третьего фактора приходится 9,5% общей дисперсии выборки. Этот фактор связан с техническим мастерством (объем, разносторонность, эффективность, коэффициент вероятности атаки) и показателями в тесте сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 10 сек. Это связано с тем, что высокий уровень скоростно-силовой подготовки предполагает развитие силовой подготовленности на высоком уровне.

Вывод: исходя из полученных результатов, исследуемый фактор назван - фактором технического мастерства на фоне скоростно-силовой подготовленности. Последний исследуемый фактор можно рассматривать как сочетание двух факторов, которые появляются в тестах по латентному времени двигательной реакции и времени одиночного движения, на долю которых приходится 5,3% и 3,2% от общей выборки дисперсии. В связи с тем, что данные показатели носят частный характер, целесообразно было объединить их в один фактор, который получил название «фактор скоростных способностей», и общий вклад которого составил теперь 8,5%. Это свидетельствует о том, что данный фактор играет важную роль в развитии двигательных качеств борца курашиста и должен контролироваться с учетом тренировочного процесса.

Проведя факторный анализ структуры физической подготовленности борцов курашистов, можно заключить, что: изучаемую структуру составляют 4 наиболее существенных фактора: а) фактор специальной физической подготовленности на фоне высокого уровня развития скоростно-силовых качеств - 34% от общей выборки дисперсии; б) фактор силовой подготовленности с учетом антропометрических показателей - 25%; в) фактор технического мастерства на основе специальной выносливости - 9,5%; г) фактор скоростных способностей - 8,5%. 2. Вклад всех изученных факторов составляет 77,5%. Это свидетельствует о том, что при незначительном вкладе остальных факторов, они нуждаются в контроле. 3. При своевременном контроле и учете столь существенных, выявленных факторов, станет возможным получать объективную информацию о ходе тренировочного процесса курашистов.

### Литература

1. Кайнов А.А. и др. Подготовка квалифицированных борцов лассического стиля. Красноярск, 1988. 39 стр.
2. Лапатин В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999 г. 118 стр.
3. Мамирова, Д. Т. (2019). Влияние Восточного наследия на формирование совершенствования личности. *Научный вестник Наманганского государственного университета*.
4. Мамирова, Д. Т. (2019). Социальные факторы и способы мотивации по привлечению студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и массовыми видами спорта. *Научный вестник НамГУ*, 462.
5. Мамирова, Д. Т. (2019). Взаимосвязь физической культуры и воспитания профессионального мастерства в подготовке будущих специалистов актерского профиля. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, (2), 18-19.
6. Tavakulovna, M. D. (2019). Osnovy organizatsii i upravleniya massovymi vidami sporta v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya. *Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta*, (7), 173.