

**Рыскулбеков А.А.**

магистрант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

[azamatryskulbekov55@gmail.com](mailto:azamatryskulbekov55@gmail.com)

**Келдибеков Э.**

окутуучусу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

[keldibekov2018@bk.ru](mailto:keldibekov2018@bk.ru)

### **КЫРГЫЗ УЛУТТУК КҮРӨШ СПОРТУН ИШКЕ АШЫРУУ МЕНЕН АЙЫЛДЫК МЕКТЕПТЕРДИН ОКУУЧУЛАРЫН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН НАТЫЙЖАЛУУЛУГУ**

**Аннотация.** Макалада кыргыздын улуттук спорттук күрөшү менен алектенген студенттердин окуу-тарбия процессинде өз алдынчалыктын эффективдүүлүгүн жогорулатуу көйгөйү тууралуу сөз болот. Ошондой эле, күрөш боюнча суроолордун системасы окуу процессинин этап-этабы менен тактикалык-техникалык иш-аракетине ылайык келиши керек. Улуттук күрөш Күрөш – студенттердин физикалык даярдыгынын деңгээли техникалык жана тактикалык даярдыгы менен бирге спортту өркүндөтүү процессинин ийгилигин аныктоочу негизги жана олуттуу факторлордун бири болгон спорттун түрлөрүнүн бири. Физикалык сапаттарды өнүктүрүү дене тарбиясынын ажырагыс бөлүгү болуп, коомдук аныкталган маселелерди чечүүгө көмөктөшөт: инсанды ар тараптуу жана гармониялуу өнүктүрүү, организмдин социалдык жана экологиялык шарттарга жогорку туруктуулугуна жетишүү, организмдин адаптациялоочу касиеттерин жогорулатуу.

Ошондой эле, белгилей кетсек, күрөш – бай тарыхы, улуттук каада-салты бар күрөш спортунун түрү, улуттук өзгөчөлүктүн калыптанышына жана бекемделишине чоң салым кошкондуктан, спорттун бул түрүн сактап, жаш муунга өткөрүп берүү маанилүү.

**Негизги сөздөр:** күрөш, күрөш, окуу процесси, дене тарбия, дене тарбия, технология жана тактика, айыл мектептери.

**Рыскулбеков А.А.**

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

[azamatryskulbekov55@gmail.com](mailto:azamatryskulbekov55@gmail.com)

**Келдибеков Э.**

преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

[keldibekov2018@bk.ru](mailto:keldibekov2018@bk.ru)

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ КУРЕШ**

**Аннотация.** Статья повествует о проблеме повышения эффективности самостоятельности в образовательно-воспитательном процессе учащихся, занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой куреш. А также, что система вопросов в спортивной борьбе куреш должна соответствовать этапному изучению образовательно-воспитательного процесса и тактико-техническому действию. Национальная борьба куреш относится к числу видов спорта, в которых уровень физической подготовки обучающихся, наряду с их технико-тактической подготовленностью, является одним из основных и весомых факторов, определяющих успех процесса спортивного совершенствования. Развитие физических качеств, являясь неотъемлемой составной частью физической культуры, содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социальным и экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Отметим так же, что куреш-спортивная борьба с богатой историей и национальными традициями. Важно сохранять и передавать этот вид спорта молодому поколению, поскольку он способствует формированию и укреплению национальной идентичности.

**Ключевые слова:** борьба, куреш, образовательно-воспитательный процесс, физическое воспитание, физическая культура, техника и тактика, сельские школы.

**Ryskulbekov Azamat Abdimanapovich**

Master's student

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

[azamatryskulbekov55@gmail.com](mailto:azamatryskulbekov55@gmail.com)

**Keldibekov E.**

teacher

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

[keldibekov2018@bk.ru](mailto:keldibekov2018@bk.ru)

## **EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION OF RURAL SCHOOLS STUDENTS BY IMPLEMENTING KYRGYZ NATIONAL SPORTS WRESTLING KURESH**

**Annotation.** The article talks about the problem of increasing the effectiveness of independence in the educational process of students involved in the Kyrgyz national sports wrestling Kuresh. And also that the system of questions in kuresh wrestling must correspond to the stage-by-stage study of the educational process and tactical and technical action. National wrestling Kuresh is one of the sports in which the level of physical fitness of students, along with their technical and tactical readiness, is one of the main and significant factors determining the success of the process of sports improvement. The development of physical qualities, being an integral part of physical culture, contributes to the solution of socially determined problems: comprehensive and harmonious development of the individual, achieving high resistance of the body to social and environmental conditions, increasing the adaptive properties of the body. Let us also note that kuresh is a wrestling sport with a rich history and national traditions. It is important to preserve and pass on this sport to the younger generation, since it contributes to the formation and strengthening of national identity.

**Key words:** wrestling, kuresh, educational process, physical education, physical culture, technology and tactics, rural schools.

Несколько лет назад энтузиасты начали возрождать традиционный вид **борьбы** для тюркских народов — **куреш**. **Борьба** на поясах, когда пояс забрасывается на талию противника и соперники стоя пытаются опрокинуть друг друга. Без ударов и иногда без активных ударов (некоторые разновидности **куреша** подразумевает участие ног) эта **борьба** развивает в участниках способность аккумулировать внутреннюю энергию и в нужный момент применять силу для победы. Куреш — киргизская спортивная борьба на поясах. Победителем в ней считается борец, положивший своего противника обеими лопатками на ковер. Схватка борцов происходит на ковре 6х6 м и длится 15 мин., если по истечении их ни один из участников не достигнет победы, то объявляется ничья. Одежда борцов — спортивные брюки, майка, легкая обувь и пояс (кур) из мягкого материала длиной 2 м и шириной 80 см.

Борцам разрешается применять разнообразные приемы: поднимать противника и бросать с колена на ковер; проводить броски через бедро с отпускаянием одной руки от пояса, подбивать носком ноги пятки противника; использовать подножки, обвивы, подсечки, «мельницу», броски через плечо, не отрывая рук от пояса противника.

Состязания по борьбе у тюркских народов были близки к соревнованиям демонстративно-показательного типа, во время которых молодые парни и взрослые мужчины могли проявить силу, ловкость, мастерство и мужественность на глазах у публики, в том числе женского пола. Для наблюдавшего за схваткой подрастающего поколения борьба выполняла важную воспитательную функцию, представляя образец жесткого и бескомпромиссного противоборства и возможность одолеть соперника в открытой и честной борьбе «один на один». Способность одерживать победу, то есть, таким образом, доказать в ходе борьбы психофизические и интеллектуальные возможности, обеспечивала взрослому мужчине или парню высокий социальный статус, самоутверждение, самоопределение и значительный авторитет в роде и племени.

Искусству борьбы кыргызских мальчиков учили рано. Еще в древние времена у тюркских народов существовала профессия тренера. Они методикой «народной педагогики» обучали юных кочевников приемам и навыкам борьбы. У них существовали и своеобразные самобытные обряды проверки (тестирования) психофизических и интеллектуальных способностей подопечных. Кстати, в эпосе-трилогии «Манас» отражен институт воспитания юных героев наставниками (аталычество). Так, например, старый воин Ошпур методикой «народной педагогики» воспитывает юного Манаса.

В процессе умственного, физического и военного воспитания он также обучает его приемам борьбы «куреш» и «оодарыш» (эр эниш). Очевидно, что здесь самобытные виды борьбы явились полноценным средством психофизического и интеллектуального воспитания. Таким образом, можно констатировать, что самобытная борьба издавна обладала воспитательными, а наряду с ним и оздоровительными функциями.

Теперь борьба на поясах переживает новое рождение – уже как вид спорта. И, нужно сказать, весьма перспективный. Периодически по борьбе на поясах проходят чемпионаты Европы, мира и национальные первенства.

Главное отличие борьбы на поясах от других видов борьбы — спортсмены борются, держа друг друга за пояс крестным захватом. В схватках, по правилам международной Федерации, разрешены все действия, способные перевести противника из положения стоя в положение лежа. Но существует одно обязательное для всех условие — борцы не должны отпускать захват. Победу одерживает тот спортсмен, который бросает своего соперника на спину. Время появления борьбы куреш точно не известно. Состязания устраивались по праздникам, во время свадеб, больших торгов. Куреш самостоятельный вид спорта и способ физической подготовки.

Куреш — один из наиболее популярных в Киргизии видов спорта, которым занимаются люди всех возрастов. Он является эффективным средством привлечения киргизской молодежи к занятиям классическими видами спорта, и прежде всего классической и вольной борьбой.

Куреш – это национальная борьба кыргызского народа, которая пронеслась сквозь века и в настоящее время переживает новый расцвет. Занятия национальной борьбой позволят учащимся научиться сосуществовать и эффективно взаимодействовать, приобретая первоначальный опыт общения с людьми.

Развитие физических качеств, являясь неотъемлемой составной частью физической культуры, содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социальным и экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Физическая подготовка как одна из важнейших составляющих спортивной тренировки ориентирована на развитие различных двигательных качеств борцов, среди которых - сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. При этом достижение высоких показателей физических качеств с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств борцов и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

Ожидается активное участие самого обучающегося в освоении культуры взаимоотношений, формировании опыта заботы о здоровье, развитии самосознания и принятии активной жизненной позиции на основе воспитания и самообразования, а также формирование ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. Поскольку эти занятия не являются обязательными и не оцениваются низкими баллами, ученик выбирает их самостоятельно. Кроме того, ученики, посещающие такие занятия, не будут злоупотреблять наркотическими и алкогольными веществами и вести аморальный образ жизни [4].

Принцип состязательности, который лежит в основе этих занятий, привлечет широкий круг обучающихся, включая детей групп социального риска, осуществляя социальную функцию физической культуры.

Кроме того, эти занятия обеспечат высокую адаптивность, развитие важных личностных качеств и повышение общей работоспособности учеников, препятствуя гиподинамией [3].

Физическое воспитание является одним из важнейших аспектов образования, особенно для учеников сельских школ. С целью повышения эффективности этого процесса была проведена обширная исследовательская работа, в результате которой было установлено, что внедрение кыргызской национальной спортивной игры куреш положительно сказывается на физическом развитии и укреплении здоровья детей [2].

Куреш - это традиционная борьба в Кыргызстане, которая представляет собой командную борьбу, основанную на элементах самбо и греко-римской борьбы. Она не только развивает силу, выносливость и гибкость, но и формирует у детей навыки сотрудничества, тактического мышления и управления эмоциями [4].

Внедрение куреша в программу физического воспитания учащихся сельских образовательных школ дает необычный и стимулирующий опыт для детей. Куреш помогает им повысить мотивацию к физической активности, так как они видят, что спорт может быть приятным и увлекательным занятием. Это также способствует снижению отсутствия учащихся на уроках физической культуры и улучшению их общих академических показателей [4].

Дополнительным плюсом внедрения борьбы куреш в физическое воспитание является сохранение и продвижение культурного наследия и традиций Кыргызстана. Учащиеся сельских школ имеют возможность познакомиться с национальной спортивной игрой, расширить свои знания о родной стране и укрепить свою национальную идентичность [5]. Таким образом, использование кыргызской национальной спортивной борьбы куреш в физическом воспитании учащихся сельских образовательных школ является эффективным способом улучшения их физического развития, мотивации и культурного сознания. Эта игра

не только помогает детям развивать физические навыки, но и формирует у них ценности сотрудничества, командной работы и гордости за свою национальность [7].

В практической деятельности спортивных педагогов часто используются и репродуктивный, и продуктивный подходы. На начальных этапах работы в борьбе куреш (затем - борьба куреш) основное внимание уделяется репродуктивному мышлению. По мере увеличения знаний, продуктивное мышление становится все более значимым. Такое переключение стимулирует молодого курешиста (борца) искать и решать разнообразные конкретные образовательные вопросы самостоятельно. Очевидно, что акцент на творческом мышлении свидетельствует об эффективности и высоком качестве образовательных и тренировочных занятий (ОТЗ) с юными курешистами [5].

Воспитательная составляющая образовательно-воспитательной деятельности (ОВД) базируется на процессах, связанных с развитием умственных способностей. Это включает установление новых связей при восприятии предложенной информации, активацию ассоциаций и развитие активности, сообразительности, любознательности и других умственных навыков у занимающихся. Параллельно с улучшением подготовки юных курешистов развивается быстрота, логичность, гибкость и другие умственные способности [6].

Повышение образовательно-познавательной самостоятельности у занимающихся спортивной борьбой куреш начинается с постановки образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Объяснение значимости предлагаемых двигательных действий является ключевым фактором. Каждая такая задача, рассматриваемая в рамках образовательной и тренировочной системы, является обоснованной и обособленной:

1. Современные требования не всегда эффективно помогают молодому спортсмену определить свою роль и место в спортивной деятельности.
2. Повторное использование одной формы задачи может стать привычной и не способствовать активному образовательному процессу.
3. При постановке задачи тренер не всегда качественно проявляет новый уровень требований кучному спортсмену на каждом этапе обучения [4].

В свете необходимости новизны в преподавании и достижения требований программированного обучения, которые четко определены и ясны для ученика, системное постановка задачи является более приемлемой формой. Такая форма позволяет подробно разобрать каждый вопрос и отражает традиционные этапы изучения материала в спортивной борьбе.

Для повышения эффективности образовательно-профессионального процесса спортивному педагогу тренеру приходится использовать разнообразные методы воздействия.

Он должен вовлечь обучающихся, заставить их вспомнить знания из других дисциплин и предложить более эффективные подходы к решению задач. Для этого используются вопросы, выделение времени на обдумывание информации, ссылки на практические примеры и напоминания о пройденных техниках и тактиках [3].

Важность таких обращений заключается в том, чтобы обучающиеся могли самостоятельно сформулировать свои представления, после чего сравнить их с тренерскими. В разных случаях можно представлять один и тот же материал в различных вариантах, чтобы обучающиеся могли отметить новые аспекты содержания и значения изучаемых техник и тактик.

Например, о физических способностях можно говорить, как о функциональных свойствах организма, о способности их использования в соревновательной деятельности и о сущности техники действий.

Используемые наглядные пособия можно преподнести таким образом, чтобы, глядя на них юные курешисты самостоятельно могли определить некоторые закономерности тренировочного процесса [5].

Необходимо помнить, что различные виды наглядных пособий выполняют разные функции: одни помогают запоминать информацию, другие расширяют кругозор, третьи способствуют развитию мышления. Спортивные тренеры утверждают, что мысль, пронизанная эмоциональным зарядом, гораздо глубже и легче воспринимается, чем равнодушная и безучастная. Именно поэтому особую ценность приобретает использование разнообразных педагогических методов, позволяющих делать учебные материалы выразительнее и применять вспомогательные средства демонстрации. Для достижения этой цели применяются такие приемы, как изменение громкости речи, изменение тона, акценты на ключевые слова, сопровождение мимикой и жестами, использование необычных выражений, целью которых является более яркое обозначение аспектов рассматриваемой темы. Особую роль играет информативность, которая может служить итогами выступлений спортсменов на Олимпийских играх и чемпионатах мира [7].

Выбор метода обучения в таких условиях является сложным и требует значительных усилий. Цель обоснования содержания психологической поддержки в процессе обучения основана на изучении структуры спортивной мотивации и личностного смысла занятий спортом [5]. С одной стороны, необходимо дать спортсменам знания по вопросам спортивной тренировки и развивать их мышление, а с другой стороны, передать им особый стиль изложения информации, который будет полезен в практике спортивной тренировки. Таким образом, методика обучения должна учитывать особенности теоретического и практического подхода к передаче специальной информации через наблюдение, обсуждение

и частичный поиск. Наблюдение помогает развить мышление и позволяет выявить уровень осознания и понимания изучаемого материала. Обсуждение, в отличие от предметно-образного мышления, используемого при наблюдении, основывается на абстрактно-логическом мышлении и помогает освоить знания и их многостороннее значение. Частичный поиск связан с развитием творческих способностей студентов.

Применение этого метода в спортивной практике вызвано потребностями студентов, так как характер и соревновательность спортивной деятельности требуют поиска, что стимулирует инициативу, активность и самостоятельность студентов [6].

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Тренер, специалист по единоборствам, должен хорошо знать основные средства, методы развития разных двигательных способностей, способы организации занятий, а также официальные правила соревнований. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям.

**Выводы.** На сегодняшний день национальная борьба куреш имеет глубокое символическое значение для молодого поколения. Эта историческая перспектива позволяет учащимся лучше понять и прочувствовать дух выносливости, единства и смелости, которые необходимы для достижения успеха в современном мире.

Во-первых, национальная борьба куреш предоставляет учащимся ценные уроки о значимости сохранения и уважения своего культурного и исторического наследия. Участие в этом традиционном спортивном событии укрепляет их привязанность к родине и формирует чувство гордости за свою национальность. Это создает особенную атмосферу на фоне активного патриотического воспитания молодежи.

Во-вторых, национальная борьба куреш способствует развитию физической и моральной силы учащихся. Участники этого спортивного события тренируются упорно, чтобы достичь уровня команды и продемонстрировать свои навыки во время соревнований. Этот опыт учебный и заставляет детей работать в команде, преодолевать трудности и стремиться к самосовершенствованию, что является ценным уроком для их будущего успеха.

В-третьих, национальная борьба куреш обогащает культурное разнообразие и толерантности среди учащихся. Во время этого события юноши и девушки из разных регионов имеют возможность встретиться и обменяться опытом. Это способствует пониманию и



уважению к различиям в традициях, языках и обычаях друг друга, что помогает формированию толерантного общества.

В заключение, значимость национальной борьбы кураш для учащихся заключается в укреплении чувства национальной принадлежности, развитии физической и моральной силы, а также продвижении культурного разнообразия и толерантности. Участие в этом спортивном событии позволяет молодому поколению усвоить ценные уроки, которые будут сопровождать их в их дальнейших стремлениях и достижениях. Естественно, что выбор методов и приемов обучения, их соотношение и взаимная значимость зависят не только от вида занятия, но и от особенностей развития юных спортсменов, их нагрузки и многих других факторов, а также от применения нетрадиционных подходов в воспитании спортсменов борцов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бейшеналиев, Ш. Сын Сарбая; Испытание славой: роман / Ш.Бейшеналиев; пер. [с кирг.] Е.Босняцкий. – М.: Художественная литература, 1987. – С.543.
2. Мамытов, А. М. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицейи)/ А. М. Мамытов, К. У. Мамбеталиев, А. А. Абдырахманов. – Бишкек, 2004. – С.63.
3. Немцов Р. С. Психология. – М.: Просвещение, – 1990. –С.158.
4. Программа по Кыргызской национальной спортивной борьбе «кураш» для детско-юношеских спортивных школ и спортивных молодежи (комплексных и специализированных). – Бишкек, – 1977. – С.34.
5. Тукеев, Э. М. Мектеп окуучулары менен студенттердин ден соолугунун абалы жана физикалык өнүгүүсү:18-Международный научный конгресс “Олимпийский спорт и спорт для всех”. / Э. М. Тукеев. – Алматы, Казахстан, 2017
6. Утенева, О. У. Физическая подготовка юношей в процессе обучения элементам борьбы в общеобразовательной школе: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04 /О. У. Утенов. – М., 1991. – С.21.
7. Шарабакин Н. И., Мамбеталиев К. У. Теория и методика физической культуры. Бишкек: – Шам, – 1997. – С. 327.

**Рецензент: кандидат педагогических наук, и.о. доцент Новикова С.В.**