

УДК 796.01 (043.3)

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/95/24>

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КУРЕШИСТОВ (БОРЦОВ) НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

©*Уметалиев Э. Б.*, ORCID: 0009-0005-1759-7493, Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек, Кыргызстан, [Erkinbek.1904@icloud.com](mailto:Erkinbek.1904@icloud.com)

©*Тукеев Э. М.*, ORCID: 0009-0003-2690-9087, канд. пед. наук, Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек, Кыргызстан, [ermektukeev31@gmail.com](mailto:ermektukeev31@gmail.com)

## CONTENT OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG KURESH PLAYER (WRESTLERS) AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

©*Umetaliev E.*, ORCID: 0009-0005-1759-7493, Kyrgyz state academy of physical culture and sport named after B.T. Turusbekov, Bishkek, Kyrgyzstan, [Erkinbek.1904@icloud.com](mailto:Erkinbek.1904@icloud.com)

©*Tukeev E.*, ORCID: 0009-0003-2690-9087, Ph.D., Kyrgyz state academy of physical culture and sport named after B.T. Turusbekov, Bishkek, Kyrgyzstan, [ermektukeev31@gmail.com](mailto:ermektukeev31@gmail.com)

*Аннотация.* Рассматриваются некоторые особенности технической подготовки юных курешистов на начальном этапе обучения выбранной спортивной специализации. Так как спортивная борьба куреш является сложно-координационным видом спорта в статье описывается присущие ему тактико-технические действия и обучению им на начальной стадии учебно-тренировочных процессов начиная с юных лет. К ним отнесены психологическая, физиологическая, физическая и особенности тактико-технических действий с учетом возраста и особенности организма: восприятие соперника путем зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений начиная с учетом системного подхода тренировочного процесса; условия проведения спарринговых схваток вплоть до соревновательных поединков; тактики ведения борьбы в стойке и в партере в общем противоборстве; проявляемые реакции на действия соперника как в нападении так и в защите при ведении борьба как в стойке так и в партере с использованием различных приемов; моментального протеканий мыслительных процессов и факторов во время двигательной активности в процессе схватки, оказывающие высокое влияние на психо-эмоциональное состояние курешиста. На физическую работоспособность юного курешиста с использованием рациональной физической нагрузки выполняя их по частям (фазам) в применении на практике технико-тактических действий в спортивной борьбе куреш с выявлением стиля и анализа ведения поединка в различных моментах состязаний. Также в статье ведется анализ мнений и высказываний видных ученых в данной области, в подготовке начинающих юных борцов различного стиля и вида борьбы.

*Abstract.* This article discusses some features of the technical training of young kuresh player at the initial stage of training in the chosen sports specialization. Since wrestling kuresh is a complex coordination sport, the article describes its inherent tactical and technical actions and teaching them at the initial stage of educational and training processes starting from a young age. These include psychological, physiological, physical and features of tactical and technical actions, taking into account the age and characteristics of the body: perception of the opponent by visual, tactile, musculoskeletal and vestibular sensations, starting with the systematic approach of the training process; conditions for sparring fights half to competitive fights; tactics of fighting in the rack and in the stalls in general confrontation; manifested reactions to the actions of

the opponent both in attack and in defense when fighting both in the stand and in the stalls using various techniques; instantaneous flow of thought processes and factors during motor activity during the fight, which have a high impact on the psycho-emotional state of the kuresh player. On the physical performance of a young kuresh player using rational physical exertion, performing them in parts (phases) in the application of technical and tactical actions in wrestling kuresh in practice with the identification of the style and analysis of the conduct of the duel at various points of the competition. The article also analyzes the opinions and statements of prominent scientists in this field, in the preparation of novice young wrestlers of various styles and types of wrestling.

*Ключевые слова:* борьба куреш, физическая работоспособность, условия поединков, технико-тактические действия.

*Keywords:* kuresh wrestling, physical performance, fight conditions, technical and tactical actions.

Международно признанные спортивные виды борьбы (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо), в том числе и кыргызская национальная спортивная борьба куреш, относится к сложно координационным видам спорта. Достаточное разнообразие технико-тактических действий (ТТД) захватов, передвижения, положения тела, в значительной мере затрудняют выполнение соответствующих двигательных действий (ДД) курешиста. Как и во всех видах спортивной борьбы, так и в спортивной борьбе куреш (СБК) с учетом подготовленности рекомендуется заниматься с 10–12 лет [1].

По мнению П. Ф. Лесгафта, «Борьба — есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и внимательно наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их» [2, с. 98].

Возникшие ситуации в процессе поединка курешистов по состоянию меняется. В зависимости от создавшихся ситуаций в противоборстве должен действовать с учетом уровня собственной подготовленности и слабые и сильные стороны соперника, уметь достаточно быстро, в случае необходимости, изменять планы совершаемых действий; находить правильное решение; осуществлять свою тактику, учитывая принимаемые действия соперника, диктовать свою волю сопернику, проявлять инициативность, решительность, находчивость, сообразительность и т. п. Действия курешистов носят высоко сознательный характер. Его сознание в поединке направлено на: решение конкретных технико-тактических задач, возникающих в ходе поединка: анализ возникающих обстановок; нахождение наиболее эффективных решений; выбор средств действия. В то же время, отдельные достаточно хорошо заученные действия, движения, комбинации ДД могут носить автоматизированный характер. По этому поводу, И. П. Павлов говорил, что такие комбинации технических действий (ТД) представляют собой проявление синтетической деятельности в известной мере заторможенных центров коры больших полушарий [3].

Особенностью двигательных умений и навыков в спортивной борьбе куреш (СБК) является достаточно их большая вариативность. Каждое ТД: броски, сваливания, дожим с полумоста выполняются совершенно по-разному, в соответствии с неожиданными действиями соперника, сложившейся в поединке ситуаций и индивидуально-личностными особенностями курешистов. В СБК восприятие соперника осуществляется путем: зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений. Зрительные

ощущения помогают курешисту ориентироваться в пространстве и наблюдать за предполагаемыми действиями соперника. Большое значение осязательных ощущений и ощущений координаций совершаемых движений в СБК объясняется тем, что двигательная деятельность (ДД) курешистов проходят в процессе непосредственного оказания сопротивления соперника при максимальном напряжении и достаточно сильном раздражении вестибулярного аппарата. В процессе поединка курешистов многократно меняются мышечные напряжения с частым чередованием расслабления и напряжения основных групп мышц, мгновенное и своевременное включение соответствующих в работу. Путем мышечно-двигательных ощущений курешист прилагает свои мышечные усилия, различает величину их, непосредственно связанные с точностью их дифференцировки этих прилагаемых мышечных усилий. Наряду с вышеуказанными курешист в процессе противоборства ощущает изменения в продолжительности мышечных напряжений, связанная с большим расходом энергии. Мышечно-двигательные ощущения позволяют чувствовать быстроту осуществляемых своих движений и действий соперника, величины своих движений, сопротивление и серьезность соперника. Они извещают о точности выполняемых действий, которое представляет большое значение в процессе выполнения тех или иных ТТД. Особенностью мышечно-двигательных ощущений курешиста является то, что они протекают на фоне достаточно сильных мышечных напряжений. При разгадывании предполагаемых намерений соперника в ходе противоборства важную роль играют зрительные, мышечно-двигательные, а также осязательные, поскольку поединок происходит при непосредственном соприкосновении различных частей их тела курешиста зачастую в ходе осуществления активной деятельности полагают о положении соперника путем осязательных ощущений. Достаточно плотная дифференцировка осязательных мышечно-двигательных ощущений курешиста выражается в том, что он ясно ощущает напряжение и расслабление своих мышц и мышц соперника, величину прилагаемых усилий, особенности движений соперника.

Большую роль в поединке играют ощущения равновесия, поскольку силовое противоборство предъявляет большие требования к вестибулярному анализатору. В процессе поединка каждый соперников прилагает усилия вывести соперника из состояния устойчивости, т. е. равновесия. При этом следует иметь в виду, что атакующий курешист теряет свое устойчивое положение, в то же время он прилагает усилия, чтобы сохранить или восстановить его. Незначительная потеря устойчивого положения в поединке рискованно, поскольку соперник вполне может использовать ее для проведение своих ТТД. Чтобы обеспечить выигрыш, недостаточно проявить усилия для сохранения устойчивого положения, следует хорошо владеть способами выведения соперника из равновесия. Способы эти состоят из множества рывков, толчков и др. Проведение атакующих действий (АД) курешист, как правило, подготавливает выведением соперника из равновесия тактически умело используя рывки и толчки. Действия курешиста проходят в условиях, вызывающих достаточно осязательное раздражение вестибулярного аппарата при дожиме соперника с «полумоста». В процессе систематических занятий СБК вестибулярный аппарат курешистов становится более устойчивым.

Курешистам свойственно обладать большой устойчивостью вестибулярного аппарата. Наибольший тренировочный эффект в развитии устойчивости вестибулярного аппарата вызывают систематические занятия акробатическими упражнениями, спортивной игрой, ездой верхом на коне. Высокая тренированность вестибулярного аппарата имеют большое значение в СБК. При недостаточной тренированности вестибулярного аппарата физическая работоспособность (PWC 170) понижается вследствие расстройства вегетативных функций.

Соревновательные поединки курешистов на борцовском ковре. Тот факт, что курешистам на соревнованиях приходится во встречах на разных местах, условиях, времени суток, в отдельных случаях может ТТД зачастую зависит от того, на каких условиях проводятся поединки, особенно кульминационные. Нередко, даже квалифицированный курешист из-за неполноценного восприятия дистанции не может одержать победу, поскольку в результате выполненного броска соперник оказывается вне рабочей зоны ковра. Восприятие дистанции происходит путем сопоставления их от центра ковра до курешиста. Квалифицированный курешист прилагает усилия, чтобы спиной к центру ковра и лицом к краю. Такое положение позволяет ему видеть край ковра и соответственно ориентироваться в пространстве.

Внимание курешиста должно быть устойчивым. Необходимо, что в ходе поединка оно полностью сосредотачивался на процесс поединка. С первых минут поединка оно достигает предельного уровня интенсивности. Эта интенсивность внимания курешист должен сохранить на более или менее одном уровне в течение всего поединка. Все внимание и мысли курешиста в ходе поединка направлены на решение главной задачи. Но это возможно осуществить, лишь более успешно решая конкретно поставленные задачи, встающие перед курешистом и неуклонно требуют напряженного внимания. Небольшое отклонение внимания может поставить курешиста сложное положение, оно вполне может быть использовано соперником для проведения своих ТТД.

Нередко на соревнованиях встречаются курешисты, знающие стиль ведения поединка и коронные ТД друг друга. В таких случаях мастерство курешиста проявляется в умении отвлечь (отвести) внимание соперника и провести свои тактические действия. Прилагая усилия сохранить устойчивость внимания, курешист встречается с целым рядом непредвиденных трудностей разнообразными отвлекающими моментами: присутствие зрителей, неадекватность судей и др. В таких случаях курешисту необходимо умело распределять свое внимание: наблюдать за соперником, своими предпринимаемыми действиями, тщательно обдумывать план предстоящих действий, принимать верное решение и осуществлять свои действия. В ходе ведения борьбы ему следует вести наблюдения за всеми предпринимаемыми действиями соперника, за положением верхних и нижних частей тела, головы, затем какое ДД предусматривает соперник, следует и за своими предпринимаемыми действиями, движениями конечностей, прилагает усилия, чтобы вовремя использовать возникшие удобные ситуации, силу, инерцию движений соперника для проведения тактических действий, следит за своим функциональным состоянием и соперника.

Таким образом, внимание курешиста — распределенное внимание. Особенностью внимания курешистов является то, что ему приходится распределять свое внимание на фоне сильных мышечных напряжений и достаточного сильного раздражения вестибулярного аппарата. Курешисту также необходимо уметь легко и мгновенно переключать свое внимание. В ходе поединка имеют место частые остановки поединка, предусмотренные правилами соревнований. Естественно, что время остановки поединка внимание курешиста отвлекается от соперника, но после начала свистка курешист должен мгновенно и в предельной мере сосредоточить свое внимание на соперника. Внимание квалифицированного курешиста должно быть гибким и подвижным. Предпринимаемые действия курешиста в поединке зависят от ответного действия соперника. Если курешист встречается с соперником, которого он знает, то уже перед поединком с ним он составляет план ведения поединка, с учетом сильные и слабые стороны свои и соперника. Если курешист не знает соперника, то впервые минуты поединка обращает внимание на его тактику, анализирует ее

особенности, своеобразия его тактических действий, обращает внимание на то, как подготовлен к данной встрече, т. е. прилагает усилия выяснить слабые и сильные стороны соперника, и с учетом от этого предпринимает соответствующую тактику, план действий. С учетом особенностей своих тактических действий и соперника курешист может менять свою тактику ведения борьбы в процессе всего поединка и в целом соревновании.

В ходе поединка курешист должен оперативно ориентироваться в создавшейся обстановке. В этой связи, в процессе поединка анализирует особенности тактических действий соперника, обращает внимание на его стойку, следит за правильным и устойчивым положением своей стойки, из которой более удобно осуществлять АД, обращает внимание на защитные действия, захватов, темпу, стилю ведения поединка, функциональное состояние. В процессе поединка перед курешистом стоит задача — своевременно разгадать замысел соперника и выбрать более целесообразное тактическое действие, принять правильное решение. Особенность этих мыслительных процессов курешиста заключается в том, что его мыслительные операции протекают, в условиях постоянно и неожиданно меняющейся ситуации на фоне большого физического напряжения. В этой связи, большое значение в процессе поединка имеют умственные способности курешиста: сообразительность, гибкость, умение объективно оценивать возникшие обстоятельства, предпринимаемые действия соперника. Большое значение имеют находчивость, быстрота осуществления умственных операций. Соревновательная деятельность (СД) курешиста отличается большой эмоциональностью, она насыщена достаточно сильными и разнообразными эмоциональными состояниями. На эмоциональное состояние курешиста оказывает влияние самые разнообразные факторы: уровень и масштаб соревнований; квалификация участников соревнований; условия организации и обстановка соревнований; уровень подготовленности и ориентированность курешиста; индивидуально-личностные особенности курешиста: тип его высшей нервной деятельности, нравственные, волевые качества и свойства, своеобразия характера; интенсивность и темп поединка; плотность соревнований (календарь) и др.; тактический рисунок поединков; уровень технико-тактической подготовленности курешиста; процесс регулирования веса тела курешиста перед и в период соревнований.

Ее величина нередко становится причиной возникновения нежелательных эмоциональных состояний, препятствующих более результативному проведению поединков. Большая «сгонка» веса тела перед соревнованиями приводит к: обессиливанию курешиста; возникновению апатии; безразличия, нежелания участвовать в соревновании. В процессе соревнований курешист сталкивается с разнообразными трудностями, успешное преодоление которых требует от него приложения больших волевых усилий. Все прилагаемые усилия курешиста в процессе поединка ориентированы на одержание победы над соперником. Он мобилизует волевые, физические усилия. Соревнования по СБК проводятся в течение одного дня. В течение всего дня курешист находится в состоянии физического и эмоционального напряжения. За это время он проводит 5–6 и более поединков, перед каждым поединком он испытывает переживание. В ходе поединка эмоциональное состояние курешистов резко меняется, из-за изменения соотношений сил и т. д. В процессе поединка наивысшее эмоциональное возбуждение или подавленность наступает, когда курешист попадает в критическое положение «полумост», связанные с неприятными органическими ощущениями, с большим физическим напряжением вестибулярного аппарата. Непрерывно и внезапно меняющиеся условия поединка предъявляют требования к курешисту и имеют большую возможность проводить поединок в соответствии со своими замыслами. Для инициативного курешиста характерно отсутствие

шаблонности в осуществляемых действиях: он умеет создавать в ходе поединка новые и разнообразные комбинации ТТД. СБК способствует воспитанию смелости и решительности, умения быстро принимать правильные решения и оперативно приводить их в исполнение. От курешиста во время поединка требуется умение владеть собой и сохранять ясность сознания. В преодолении нежелательных эмоциональных состояний курешисту помогают такие нравственно-волевые качества, как чувство патриотизма, долга и ответственности, взаимопомощи, дружбы и товарищества. Они являются мощным источником к победе, помогают мобилизовать все свои силы на достижение поставленной цели. При всем этом, преподавателям-тренерам не следует упускать из вида, что дети 10–12 лет, как правило, трудно приспособляются к длительной физической работе, связанные с выносливостью, по сравнению со старшими юношами и взрослыми спортсменами. РВС 170 у юных курешистов 10–12 лет при ЧСС 150–160 ударов в минуту в 9 раз меньше, чем РВС 170 квалифицированных спортсменов следует объяснить с отставанием в развитии аппарата внешнего дыхания. В этом возрасте происходит довольно сложный процесс перестройки структур и функций организма, связанный с половым созреванием. Для этого возраста характерны ускорение роста тела в длину, наличие диспропорций тела, высокая эмоциональность при неустойчивости функций вегетативных и двигательных систем.

Рациональные физические нагрузки имеют важное значение для нормализации роста, развития, формирования всей системы у детей. ТД в СБК представляют собой совокупность ДД, целенаправленных на непосредственное обеспечение необходимой системы ведения противоборства на каждом промежутке поединка. В то же время результаты изучения проблемы технической подготовки курешистов, позволило установить сформированность единого мнения о методике обучения в СБК. Хотя совершенствование технического мастерства наблюдаются некоторые положительные изменения. В настоящее время образовалось отставание в комплексе осуществляемых исследований, наблюдается несоблюдение генетической взаимосвязанности различных этапов технической подготовки курешистов. Путем опроса по обучению юных курешистов и преподавателей-тренеров установлено отсутствие систематизированной рекомендации ТТД. При изучении ДД в СБК обособленных взаимодействующих частей, совершающих инерционное движение выполнения ДД определялось как этапы последовательного осуществления процесса обучения. Такой этап состоит из двух взаимосвязанных этапов. В свою очередь, эти этапы из двух фаз выполнения ТД: первая — подбива; вторая — бросок с захватом, маневрированием, выведением из устойчивого положения. Дискуссионным является вопрос о важных частях ТТД курешистов. По-разному рассматривают выделение частей, элементов, фаз ТТД в СБК [1, 4].

Значимым методическим указанием на начальном этапе обучения ТТД в СБК принято считать обучение захватом, самостраховкам и ТТД, системной классификации спортивной борьбы. Анализ ТД и вероятностей управления изменениями ДД, позволил выявить механизмы, определяющие возможности достижения более высоких спортивных результатов, означающие исследование более эффективных путей подготовки квалифицированных курешистов. Более результативное влияние на совершенствование ТТД курешистов оказывают такие методы обучения, при помощи которых можно управлять выполнением основных элементов техники осуществляемых действий в соответствующих параметрах и перемещениях по борцовскому ковру. Наиболее характерной является методика, используемые в СБК технико-тактическом [5].

Анализ используемых приемов проведения УТЗ в группах начальной спортивной

подготовки показал недостаточность сформированных единых мнений в вопросах обучения технике в СБК. Это в определенной мере сдерживает рост массовости занимающихся, повышении спортивного мастерства курешистов. Другая проблема — это стремление преподавателей-тренеров сформированная подготовка курешистов, упуская из вида возрастных особенностей, ТТП.

*Список литературы:*

1. Анаркулов Х. Ф., Джаманкулов К. Исследование тактических действий курешистов в соревновательных условиях // Вопросы развития кыргызской физической культуры. Бишкек, 1995. С. 39-43.
2. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика, 1988. 398 с.
3. Сабралиева Т. М. Физиология спорта: курс лекции. Бишкек: КГАФКиС, 2011. 143 с.
4. Анаркулов Х. Ф., Джаманкулов К. Исследование технической подготовленности курешистов в соревновательных схватках // Вопросы развития кыргызской физической культуры. Бишкек, 1995. С. 34-35.
5. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. СПб., 1993. 41 с.

*References:*

1. Anarkulov, Kh. F., & Dzhamankulov, K. (1995). Issledovanie takticheskikh deistvii kureshistov v sorevnovatel'tykh usloviyakh. In *Voprosy razvitiya kyrgyzskoi fizicheskoi kul'tury, Bishkek*, 39-43. (in Russian).
2. Lesgaft, P. F. (1988). *Izbrannye pedagogicheskie socheneniya*. Moscow. (in Russian).
3. Sabralieva, T. M. (2011). *Fiziologiya sporta: kurs lektzii*. Bishkek. (in Kyrgyz).
4. Anarkulov, Kh. F., & Dzhamankulov, K. (1995). Issledovanie tekhnicheskoi podgotovlennosti kureshistov v sorevnovatel'tykh skhvatkakh. In *Voprosy razvitiya kyrgyzskoi fizicheskoi kul'tury, Bishkek*, 34-35. (in Russian).
5. Shulika, Yu. A. (1993). *Mnogoletnyaya tekhniko-takticheskaya podgotovka bortsov: authoref. Dr. diss.* St. Petersburg. (in Russian).

*Работа поступила  
в редакцию 03.09.2023 г.*

*Принята к публикации  
14.09.2023 г.*

*Ссылка для цитирования:*

Уметалиев Э. Б., Тукеев Э. М. Содержание технической подготовки юных курешистов (борцов) на этапе начальной спортивной специализации // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №10. С. 238-244. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/95/24>

*Cite as (APA):*

Umetaliev, E., & Tukeev, E. (2023). Content of Technical Training of Young Kuresh Player (Wrestlers) at the Stage of Initial Sports Specialization. *Bulletin of Science and Practice*, 9(10), 238-244. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/95/24>

