

УДК 373.31  
DOI 10.33514/1694-7851-2024-1-82-89

**Майнаев У.М.**

магистрант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

[f22092626@gmail.com](mailto:f22092626@gmail.com)

**Жумабек уулу К.**

кафедранын башчысы

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

[kanatzkanat3@gmail.com](mailto:kanatzkanat3@gmail.com)

## КҮРӨШ ТЕХНИКАСЫНЫН НЕГИЗДЕРИНДЕГИ ПРОГРЕСС МЕТОДДОРУ

**Аннотация.** Макала күрөштө чеберчиликке арналган - анын өнүгүү процессинин ажырагыс бөлүгү катары. Бирок, жогорку деңгээлге жетүү үчүн стратегия жана тактика гана эмес, ошондой эле кемчиликсиз негизги техника керек. Дал ушул спорттун мындан аркы ийгиликтеринин пайдубалы болуп саналат.

Күрөштүн негизги техникасын өркүндөтүүгө мүмкүндүк берген техника бар. Көп жылдык тажрыйбанын негизинде калыптанган бул ыкма спортчуларга машыгуу ишмердигинде олуттуу натыйжаларга жетишүүгө мүмкүндүк берет. Бул келечекте мелдештерде женишке жетүү мүмкүнчүлүгүн кыйла жогорулаткан негизги көндүмдөрдү системалуу өнүктүрүүдө жана өркүндөтүүдө жатат. Коучингдин ийгиликтүү өтүшү биринчи кезекте машыктыруучунун инсандыгынан, анын профессионалдык компетентүүлүгүнөн жана тырышчаактыгынан көз каранды. Бул сапаттар өзгөчө жаш балбандарды даярдоонун алгачкы этабында зарыл. Жаш балбандарды даярдоонун алгачкы этабында машыктыруучуга балдарды топторго тартуу, спорттук иш-аракеттерге мотивацияны өнүктүрүү, кыймыл-аракет жана эрктик сапаттарды тарбиялоо, күрөштүн ыкмаларын үйрөтүү сыяктуу маселелерди чечүүгө туура келет.

**Негизги сөздөр:** техника, тактика, спорт күрөш, методдор, ыкмалар, машыгуу сабактары, техникалык машыгуу, жаш балбандар.

**Майнаев У.М.**

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

[f22092626@gmail.com](mailto:f22092626@gmail.com)

**Жумабек уулу К.**

Заведующий кафедры

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

[kanatzkanat3@gmail.com](mailto:kanatzkanat3@gmail.com)

## МЕТОДИКА ПРОГРЕССА В ОСНОВАХ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

**Аннотация.** Статья посвящена мастерству в спортивной борьбе — как неотъемлемой части процесса ее освоения. Однако, чтобы достичь высокого уровня, необходима не только

стратегия и тактика, но и безупречная базовая техника. Именно она является фундаментом, на котором строится весь дальнейший успех в этом виде спорта.

Существует методика, позволяющая совершенствовать базовую технику спортивной борьбы. Этот подход, сформированный на основе многолетнего опыта, позволяет спортсменам добиваться значительных результатов в своей тренировочной деятельности. Заключается он в систематическом развитии и улучшении ключевых навыков, которые в дальнейшем сильно повышают шансы на победу в соревнованиях. Успешная тренерская деятельность зависит, в первую очередь, от личности тренера, его профессиональной компетенции и усердия. Особенно необходимы эти качества на начальном этапе подготовки юных борцов. На начальном этапе подготовки юных борцов тренеру приходится решать такие задачи, как: набор детей в группы, формирование мотивации спортивной деятельности, воспитание двигательных и волевых качеств, обучение технике спортивной борьбы.

**Ключевые слова:** техника, тактика, спортивная борьба, методы, подходы, тренировочные занятия, техническая подготовка.

**Mainaev U.M.**

Master's student

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

[f22092626@gmail.com](mailto:f22092626@gmail.com)

**Zhumabek uulu K.**

teaching

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

[kanatzkanat3@gmail.com](mailto:kanatzkanat3@gmail.com)

## METHODS OF PROGRESS IN THE BASICS OF WRESTLING TECHNIQUES

**Annotation.** The article is devoted to mastery in wrestling - as an integral part of the process of its development. However, to reach a high level, not only strategy and tactics are needed, but also impeccable basic technique. It is this that is the foundation on which all further success in this sport is built.

There is a technique that allows you to improve the basic technique of wrestling. This approach, formed on the basis of many years of experience, allows athletes to achieve significant results in their training activities. It lies in the systematic development and improvement of key skills, which in the future greatly increase the chances of winning competitions. Successful coaching depends, first of all, on the personality of the coach, his professional competence and diligence. These qualities are especially necessary at the initial stage of training young wrestlers. At the initial stage of training young wrestlers, the coach has to solve such problems as: recruiting children into groups, developing motivation for sports activities, nurturing motor and volitional qualities, teaching wrestling techniques.

**Key words:** technique, tactics, wrestling, methods, approaches, training sessions, technical training, young wrestlers.

В условиях высочайшего уровня борьбы в современном спорте высших достижений поиск эффективных методов подготовки борцов элитного уровня становится крайне актуальным. Системный подход к спортивной тренировке выступает краеугольным камнем в

достижении этой цели. Совершенствование и эффективное внедрение системы подготовки, основанной на современных научных принципах, служат залогом стабильно высоких спортивных результатов. Важнейшим фактором, влияющим на эффективность подготовки борцов высокого класса, является единство методических подходов в учебно-тренировочном процессе. Систематизация и стандартизация методов тренировки обеспечивают согласованность действий тренеров, спортсменов и других специалистов, что повышает эффективность подготовки. Кроме того, единство методических подходов способствует оперативному обмену опытом и внедрению инновационных практик. Еще одним ключевым аспектом современной подготовки борцов является применение комплексного подхода, охватывающего всестороннее развитие спортсмена. Он включает в себя помимо физической подготовки и технико-тактической подготовки также психологическую, медико-биологическую, педагогическую и другие составляющие. Такой комплексный подход позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и оптимизировать его подготовку в соответствии с его сильными и слабыми сторонами. Особое внимание в подготовке борцов высокой квалификации уделяется применению современных научно-практических разработок. Внедрение новейших технологий и оборудования позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, провести объективную диагностику состояния спортсмена, своевременно выявлять слабые звенья и корректировать тренировочный план. К числу таких разработок относятся использование биомеханического анализа движений, сенсорных тренажеров, систем биомониторинга и других инновационных средств. Не менее важное значение имеет межотраслевое сотрудничество в спортивной науке. Обмен знаниями и опытом между тренерами, учеными, врачами и другими специалистами позволяет обогатить методическую базу подготовки, преодолеть узкопрофессиональный подход и сформировать целостное представление о подготовке борцов. В условиях глобализации спорта все большую актуальность приобретает изучение и внедрение передовых практик, применяемых в ведущих странах мира. Международный обмен опытом, участие в международных конференциях, изучение зарубежных методических разработок позволяют тренерам расширять свой арсенал знаний, перенимать успешные практики и адаптировать их к национальной системе подготовки. Таким образом, подготовка борцов высокой квалификации является многогранным и постоянно развивающимся процессом, в котором ведущую роль играют инновационные методические подходы, комплексное развитие спортсмена, использование современных научно-практических разработок, межотраслевое сотрудничество и изучение передового мирового опыта. Только учитывая все эти аспекты, можно добиться стабильно высоких результатов и укрепить позиции отечественного спорта на международной арене.

Успешная тренерская деятельность в значительной мере зависит от характера самого тренера, его профессиональной квалификации и усердия. Особенно важными данными качествами являются на начальном этапе подготовки молодых спортсменов. В то время, когда тренер занимается подготовкой молодых борцов, ему приходится решать ряд задач, таких как отбор детей для групп, формирование спортивной мотивации, развитие мышечных и волевых навыков, а также обучение технике борьбы. В ходе такой тренировки решаются и важные задачи разностороннего физического развития, нравственного и волевого воспитания личности, что лежит в основе здорового образа жизни [2].

Быстро развивающийся научный прогресс и изменение культурных традиций и образа

жизни оказывают влияние на устоявшуюся систему подготовки борцов.

На современном этапе эволюции спортивной борьбы изучение индивидуальных способностей занимающихся с учетом их возрастных особенностей назначается в виде необходимого условия. Это способствует умному планированию тренировочных нагрузок и сохранению состава группы на начальном этапе подготовки [1].

Интерес и привязанность к конкретному виду единоборств - это лишь первый шаг к формированию мотивации спортивной деятельности. Оба эти процесса взаимосвязаны, поскольку в их основе лежит один и тот же механизм. Здесь же следует отметить разницу между увлечением спортивной борьбой, как интересной игрой, и занятием ими как деятельностью. В первом случае достаточно лишь интереса и привязанности, а вольную борьбу следует рассматривать как дополнение к учебе и другим увлечениям ребенка. Во втором, необходима устойчивая мотивация, поскольку с талантливым учеником начнется профессиональная работа. Хорошо организованный учебно-тренировочный и воспитательный процесс гарантия успеха тренера

Обеспечение развития потенциальных возможностей юных борцов и подготовка квалифицированных спортсменов в рамках учреждений дополнительного образования регламентируется рядом правовых и нормативных документов, носящих, в последнее время, рекомендательный характер. Расширение полномочий тренеров по выбору систем, средств и методов организации учебно-тренировочной и воспитательной работы способствует более инициативной и продуктивной педагогической деятельности на начальном этапе подготовки, позволяет реализовывать инновационные программы и технологии.

В области теории и методики спортивной тренировки мы подразумеваем набор способов, с помощью которых выполняются физические упражнения. Это позволяет достичь двигательных задач максимально эффективно и целесообразно. С течением времени эти методы и подходы постоянно совершенствуются и обновляются, вместе с развитием двигательных навыков и физических качеств. Однако также возможен и обратный процесс, когда тренировки прекращаются или появляются другие причины для изменения подходов [5].

Одним из основных принципов этой методики является постепенное усложнение тренировочных упражнений. Сначала спортсмен осваивает базовые элементы техники, совершенствуя их до автоматизма, а затем постепенно добавляет вариативность и сложность в своей работе. Таким образом, достигается гармоничное развитие спортсмена и его способность быстро и эффективно применять различные приемы и тактики в драке [2].

Еще одним важным аспектом данной методики является постоянное повторение и тренировка базовых элементов техники. Лишь через постоянную практику спортсмен сможет достичь автоматизма и безошибочности выполнения движений. Для этого тренировочные занятия должны быть регулярными и нацелены на улучшение технической подготовки.

Важным моментом является также персональный подход к каждому спортсмену. Учитывая особенности физических данных и индивидуальных способностей каждого, необходимо подбирать оптимальные методы тренировки. Это позволяет спортсменам максимально раскрыть свой потенциал и развить свою собственную уникальную технику борьбы [3].

Техника отдельного приема характеризуется правильным расположением частей двигательного аппарата в начальном положении и поддержкой оптимальной позы в процессе выполнения упражнения. Это включает соблюдение оптимальной траектории движения в направлении, форме и амплитуде, точность финального удара, а также такие характеристики,

как темп, ритм и другие. При описании техники мы используем словесную, абстрактную "модель техники", которая позволяет представить наиболее рациональное выполнение стоек, передвижений, бросков и методов защиты [6].

Техническая подготовленность борца включает в себя базовые и дополнительные приемы и действия. Базовые приемы составляют основу технического арсенала борца и являются неотъемлемой частью развития техники и эффективного ведения схватки. Дополнительные приемы — это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности и стиль борца, а также сложные приемы, требующие длительного изучения или основанные на исполнении "базовых" действий [5].

На начальных этапах тренировки уровень технического мастерства определяется уровнем овладения базовыми приемами. На более высоком уровне, дополнительные приемы становятся определяющими и отражают индивидуальность спортсмена и особенности выбранного вида единоборства.

В спортивной борьбе базовая техника включает основные стойки, передвижения, броски, перевороты, удержания и болевые приемы. Процесс овладения этими приемами можно разделить на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование. Ознакомление необходимо для правильного представления о приеме и его структуре. Во время самостоятельной тренировки ознакомление включает изучение приемов по литературным источникам, просмотр видео, посещение соревнований.

Разучивание приемов направлено на формирование умения выполнения приема в целом или его отдельных элементов [4]. В процессе самостоятельной тренировки разучивание выполняется с помощью подготовительных упражнений, включающих подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приема методами разложения и с использованием различных методических приемов. Подводящие упражнения облегчают овладение техникой приема путем последовательного освоения более простых упражнений с координационной структурой, близкой к изучаемому. К ним относятся различные движения ног (для подхватов), захваты, повороты, отрывания от опоры, выведение из равновесия и другие. К этой группе также относятся упражнения на гибкость и статодинамическую устойчивость [2].

Один из ключевых аспектов развития спортсменов заключается в максимальном использовании их индивидуальных особенностей при соблюдении основополагающих организационных и методических принципов тренировки. Эти принципы охватывают все области подготовки, включая технико-тактическую подготовку [1, 50].

Техническую подготовку можно рассматривать как сочетание двух процессов - обучения и тренировки. Обучение определяет способы решения специфических задач и овладение особенностями техники. Недостатки при обучении трудно компенсировать за счёт увеличения объема тренировки, которая способствует физическому развитию для выполнения технических действий, но не влияет существенно на перестройку действий, сформировавшихся в ходе обучения. Кроме того, тренировка помогает закрепить эти навыки [5]. Поэтому важность и взаимосвязь обоих компонентов являются неотъемлемой частью тренировочного процесса борцов.

Проанализировав содержательную структуру техники спортивной борьбы на самых престижных международных турнирах последних лет в контексте изменения правил соревнований и практики судейства, можно сделать следующие выводы:  
- Правила соревнований и подходы к судейству не стимулируют спортсменов использовать

разнообразные приёмы борьбы, а, напротив, заставляют их выбирать наиболее эффективные приёмы и исключать любые рискованные действия, что снижает зрелищность борьбы.

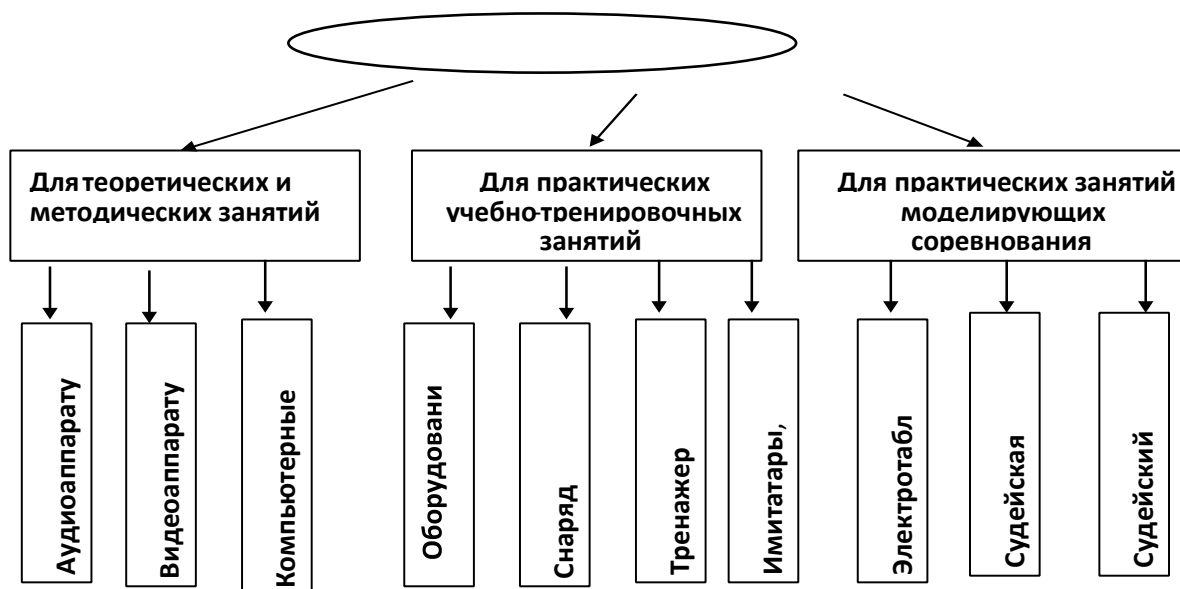
- Наказание за пассивное поведение во время поединка и перевод в партерное положение значительно изменили эмфазы в структуре технических действий даже у лидирующих борцов, сделав особые требования к защитным действиям.
- Техника в соревновательных поединках борцов реализуется на фоне максимальной физической и психологической активности спортсменов.

Частые изменения правил соревнований, ограниченные сроки подготовки борцов и высокие требования к их технико-тактическому мастерству заявили о необходимости поиска новых подходов в методиках обучения и тренировки борцов. Одним из таких подходов могут стать технические средства обучения и тренировки борцов (ТСО).

Развитие спортивной борьбы, науки и техники требует пересмотра традиционного метода обучения и тренировки борца, подчеркивали некоторые эксперты [4]. Для моделирования соревновательной деятельности используются различные акустические средства, включая гонги, свистки, судейскую форму и другие предметы, способствующие созданию атмосферы соревнования. Проведенный патентный поиск позволил нам ознакомиться с конструктивными особенностями манекенов, приспособлений и тренажеров, предназначенных для обучения и тренировки борцов. Ниже мы рассмотрим характеристики их конструкции [7]. Пионерами данного подхода (тренинга с имитацией противника) являются шаолиньские монахи. В целом, шаолинь следует считать своеобразным научно-исследовательским институтом по изучению и развитию боевых возможностей человека, где теория и практика тесно переплетены. Формирование физических качеств в спортивной борьбе осуществляется через разнообразные формы занятий.

#### ТСО

**Рис. 5. Классификация технических средств обучения в спортивной борьбе**



В качестве средств воспитания следует выделить борьбу (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки), а также другие специальные упражнения, направленные на совершенствование необходимых навыков для вольной борьбы

и упражнений из других видов спорта, входящих в общую физическую подготовку (это могут быть упражнения на снарядах, с партнером, с использованием веса собственного тела, гантелей, гирь, штанги, тренажеров и т.д.). Некоторые тренеры выделяют силовую тренировку в борьбе как самостоятельный блок, способствующий более эффективному организации занятий [6].

Проблема подготовки юношей в спортивной борьбе заключается в недостаточной эффективности традиционных упражнений с отягощениями. Более перспективным направлением силовой подготовки борцов являются различные без инерционных тренажеров и приспособления. При организации технической подготовки важным становится использование тренажеров-манекенов, которые позволяют выполнить значительно больше повторений упражнений за то же время, закрепить и устойчиво овладеть навыками основных операций и движений, необходимых для выполнения атакующих действий. Кроме того, использование таких тренажеров значительно снижает риск травмированности спортсменов [7].

**Выводы:** таким образом, методика совершенствования базовой техники спортивной борьбы является незаменимым инструментом для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Обучение и развитие базовых навыков позволяют спортсменам уверенно и эффективно выступать на соревнованиях, а также обеспечивают устойчивый прогресс и рост в их спортивной карьере. Анализ соревновательной деятельности показал, что многочисленные изменения правил привели к значительному сокращению технического арсенала борцов. Наиболее часто выполняемыми технико-тактическими действиями являются броски, переводы, сваливания и сбивания, связанные с захватами ног, а также перевороты накатом.

Особенностями соревновательной деятельности современной борьбы являются повышение активности и интенсивности поединков, возрастание роли каждого выигранного балла, повышение требований к надежности технико-тактических действий.

В процессе обучения технике борьбы следует использовать национальные виды борьбы-куреш, которые по объему разрешенных технических действий взаимно дополняют друг друга.

#### Список использованной литературы:

1. Асанов, Т. О. Учебная программа по кыргызской национальной спортивной борьбе «куреш» для студентов вузов / Т. О. Асанов // Известия вузов. – Бишкек, 2004. – №12. – С. 156-159.
2. Бараев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования //С.В. Бараев // Спортивная борьба. – М.: Спорт – Академ – Пресс, 2012. – С. 36-40.
3. Бригадзе, С. К. Спортивная борьба в вузах (на материалах греко-- римской борьбы): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. К. Бригадзе. – Баку, 1993. – С.24.
4. Вишневский, В. А. Спортивная борьба в системе физического воспитания студентов: автореф, дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Вишневский. – М., 1993. – С.22.
5. Коптев, О.В., Романов Д.В. Должные нормы по физической технической подготовке дзюдаистов на этапе начальной спортивной специализации/ О.В. Коптев, Д.В. Романов // Вестник КГУ им.Арабаева. – Бишкек, – 2023. – №1. – С.239-248.

6. Калилов, У. Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь в Кыргызской национальной борьбе куреш: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / У. Ж. Калилов. – Алматы, – 2007. – С.26.

7. Гусейнов С.В. Технические средства обучения технике вольной борьбы: проблемы и перспективы. / С.В. Гусейнов, А.В. Подливаев. – М. Спорт – Академ – Пресс, 2005. – С.97.

Тукеев, Э. М. Кыргыз күрөш көчмөн элдер арасындагы улуттук ынтымакты бекемдөөдөгү мааниси/ Э. М. Тукеев // Вестник КГУ имени Арабаева. – Бишкек, 2016.

**Рецензент: доктор педагогических наук, профессор Анаркулов Х.Ф.**