



## ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМБИНАЦИЙ ТЕХНИКИ ПРЁМОВ КУРАШ

*Мухаммадиев К.Б.*

*Ташкентского государственного транспортного университета,  
исполняющий обязанности профессора д.п.н (DSc)*

**Таянч сўзлар:** мақсад, воситалари, шакллари, усуллар, ўқув-машғулот, жараён, курашчилар, морфотипологик, спорт махорати, малакали спортчилар, модел, психологик, педагогик, комбинация, тайёргарлик, мураббий.

**Ключевые слова:** цель, средства, формы, методы, тренировка, процесс, борцы, морфотипологическое, спортивное мастерство, квалифицированные спортсмены, модель, психолого-педагогическая, комбинированная, тренировка, тренер.

**Key words:** goal, means, forms, methods, training, process, wrestlers, morphotypological, sportsmanship, qualified athletes, model, psychological and pedagogical, combined, training, coach.

Актуальность исследования. В современных условиях особое внимание уделяется повышению качества тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов по курашу. Правилами вида спорта разрешены практически все виды технических действий, применяемых в современных единоборствах, а сочетание по техники кураш значительно увеличивает технико-тактический арсенал спортсменов.

В ходе учебно-тренировочного процесса тренерам необходимо постоянно работать над повышением уровня исполнительского мастерства курашистов, учитывая их морфотипологические особенности и изменения правил вида спорта. Это позволяет значительно сократить сроки достижения поставленных соревновательных целей и создать предпосылки для осуществления прогноза в развитии спортивной карьеры курашистов. Высококвалифицированные спортсмены имеют относительно равный уровень подготовленности и тренерам приходится искать новые пути опти-



мизации процесса технико-тактической подготовки и подходы к ее совершенствованию. Практика свидетельствует, что владение комбинациями по технике кураш имеет большое значение для достижения успеха в соревновательном поединке.

Таким образом, усиление конкуренции на международной арене и увеличение плотности соревновательной деятельности в кураш обуславливают необходимость проведения исследований по поиску эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов по кураш. Одним из примеров эффективного подхода к тренировочному процессу высококвалифицированных спортсменов по курашу может стать построение и теоретическое обоснование модели их подготовки на основе применения комбинаций курашской техники с разной дистанции.

В последнее время рядом автором рассматриваются различные аспекты подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш, в частности, по методике развития специальных физических качеств, технико-тактической подготовки и контролю физической подготовленности (К.В. Гатилов, А.В. Ермаков, А.Р. Иванов, И.А. Коротких, Е.В. Кошкин, В.В. Романов, С.А. Филин, А.П. Стрижак). Тем не менее, количество данных работ недостаточно, а рассматриваемые проблемы не затрагивают комплексного подхода к подготовке высококвалифицированных курашистов.

В настоящее время не разработана модель подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш и не обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации; не определены целевые установки, средства, формы и методы поэтапного развития физических качеств и элементов технико-тактической подготовки с применением комбинаций приемов.

Для построения модели подготовки в кураш характерно решение как общих задач, направленных на повышение эффективности различных аспектов подготовки, так и специальных задач, требующих учета особенностей правил данного вида спорта, а также индивидуальных возможностей спортсменов.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена наличием противоречия между необходимостью достижения высокого уровня развития физических качеств и технико-тактических навыков у высококвалифицированных спортсменов по кураш и слабой разработанностью содержания модели их подготовки с применением комбинаций приемов техника кураш.

Все вышесказанное и обусловило выбор направления настоящего исследования.

**Объект исследования** – тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов по кураш.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и разработка модели подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций броски техники с разной сторон.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов по курашу с применением различных технико-тактических комбинаций и на основании этого выявить факторы, определяющие необходимость применения комбинаций борцовской техники с разной сторон.

2. Обосновать психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций техники браски с разной сторон.

3. Разработать модель подготовки высоко квалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций техники борский с разной сторон, а затем экспериментально проверить ее эффективность.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач исследования использованы общенаучные теоретические методы получения разносторонней информации: теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, видеоанализ соревновательных поединков. Также нами применялись и эмпирические методы: обобщение передового педагогического опыта по подготовке высококвалифицированных спортсменов по кураш, опрос (анкетирование) специалистов по кураш, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, количественный и качественный анализы экспериментальных данных, сравнительный педагогический эксперимент, математико-статистический анализ и обработка материалов исследования.

Научно-теоретические предпосылки совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов кураш проведен анализ совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов по кураш, особенностей формирования навыков проведения комбинаций техники броски с разной сторон. Проанализированы основные научные подходы к разработке модели подготовки спортсменов по кураш на основе формирования навыков проведения комбинаций техники броски с разной сторон.

Анализ литературы показал, что современные средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов по кураш для успешного решения задач недостаточно эффективны. Вместе с тем, исследования показали, что необходимыми условиями совершенствования технико-тактической подго-



товки в кураш является увеличение количества комбинаций техники прёмов с разной сторон в общем объеме технико-тактических действий.

Исследования показали, что владение ограниченным набором технических приемов значительно осложняет тактические действия курашистов.

Поэтому спортсменам по кураш необходимо расширять технико-тактического арсенал как в отдельных аспектах прёмов техники, так и в комбинациях приемов. На основании прёмов комбинаций должен быть сформирован индивидуальный технико-тактический арсенал и стиль ведения поединка. Сопернику приходится реагировать на предварительные или обманные действия комбинации, поэтому защитная реакция на завершающий атакующий прием происходит с опозданием. Сочетание прём и бросков делает действия спортсмена труднопредсказуемыми для соперника, что позволяет ему с большей вероятностью добиваться успеха в поединке.

Таким образом, анализ научной литературы показал необходимость управления подготовкой спортсменов по кураш с помощью моделирования тренировочной и соревновательной деятельности. Установлено, что высокая эффективность комбинаций прём техники с разной дистанции связана с произвольным реагированием соперника на прём, что приводит к кратковременному отвлечению внимания и мышечному напряжению. Эффективность борцовских комбинаций зависит от времени ее выполнения и сокращения пауз между отдельными техническими действиями, а время выполнения комбинаций может быть уменьшено за счет умения курашистов регулировать скоростно-силовые показатели отдельных звеньев комбинации. Успешность проведения комбинаций прёмов техники зависит от умения курашист рационально сочетать технические действия и дезориентировать соперника за счет высокой вариативности и непредсказуемости подготовительных действий. Поэтому для эффективной реализации указанных принципов на практике требуется применение комбинаций прём техники с разной сторон в ходе построения модели подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш.

Обоснование модели подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций техники прёмов кураш с разной сторон обосновывалась и разрабатывалась соответствующая модель их подготовки.

Для этого выявлялись факторы, определяющие необходимость применения комбинаций прёмов техники в кураш, а также обосновывались психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций прём техники с разной сторон.

Проведенные исследования показали, что уровень технико-тактической подготовленности спортсменов по кураш определяется многими факторами, но в конечном итоге основным показателем готовности являются высокие результаты выступлений на соревнованиях. Анализ видеозаписей соревновательных поединков по кураш выявил, что по показателям эффективности и результативности комбинированные технико-тактические действия значительно превосходят технико-тактические действия в прём технике в кураш в атаке и контур атаке (таблица 1).

**Таблица 1**

**Показатели одиночных и комбинированных технико-тактических действий**

Показатели	Атаке ТТД						Котур атаке ТТД					
	“ Елка” в руках		“ Супурма” с одной ноги		“ Кушша” олдинга		“ Елка” в руках		“ Супурма” с одной ноги		“ Кушша” олдинга	
	С право	С лево	С право	С лево	С право	С лево	С право	С лево	С право	С лево	С право	С лево
Количество ТТД	44		12		76		33		44		21	
Количество оцененных ТТД	22		28		20		20		24		18	
Эффективность ТТД, %	50		2,2		26		61		54		82	
Результативность ТТД, баллы	2,9		5,4		4,7		2,9		2,8		56	

Обозначения: ТТД – технико-тактические действия.

В кураш, как одном из видов единоборств, наиболее часто встречаются бросковые комбинации, так как в соответствии с правилами именно броски приносят подавляющее количество баллов, а из прёмов оцениваются только те действия, которые привели к победу или пассивной защите соперника. Чаще всего в кураш прёмов применяются для технической и тактической подготовки к проведению броска, а также получению тактического преимущества в схватки. Под бросковой комбинацией подразумевается два компонента:

- сочетание одного или нескольких последовательно выполняемых подготовительных броска (попытка броска), выполняемого в атаке (в захвате);
- бросок (попытка броска), выполняемый в контратаке от прёмов соперника.



Бросковые комбинации по показателям эффективности превзошли бросковые комбинации на 6,5 %, а броски, выполняемые без подготовки, на 11 %. Показатели эффективности бросковых комбинаций в зависимости от дистанции представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Эффективность бросковых комбинаций в кураш в зависимости от дистанции, %**

№ п/п	Вид подготовительного действия		Дистанция начала комбинации премов		
			Дальняя и средняя		Ближняя
			в атаке	в контратаке	в зашейте
1.	Бардор	С верху ремня	33,0	14,7	15,4
2.		Поле пресед	28,0	16,2	17,0
3.		Законченный	22,3	19,8	16,1
4.	Супурма	На одной ноге	50,0	15,2	18,0
5.		Передная посечка	42,9	17,2	21,9
6.		Боковая плсечка	39,3	18,0	16,4
7.	Эффективность комбинаций		53,9	37,9	29,6

Бросковые комбинации с ближней дистанции по своей эффективности значительно превосходят комбинации на дальней и средней дистанции. По нашему мнению, броски соперника в захвате способствуют дезориентации и отвлечению внимания соперника, что закономерно увеличивает вероятность проведения бросков. Комбинации на ближней дистанции курашты стремятся сократить дистанцию для проведения бросков. На дальней и средней дистанции контратакующие комбинации оказались эффективнее атакующих комбинаций.

В результате проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость применения комбинаций борцовской техники с разной дистанции в ходе подготовки высококвалифицированных спортсменов по курашу. К ним относятся: высокий уровень развития силы и силовой выносливости у курашистов; высокий уровень координации; умение курашистов рационально сочетать технические действия, входящие в комбинацию; высокий уровень развития скоростных качеств курашистов; умение курашистов дезориентировать соперника за счет высокой вариативности и непредсказуемости подготовительных действий; способность курашистов предвидеть и быстро распознавать действия и намерения соперника; умение курашистов правильно подбирать дистанцию начала выполнения комбинации; умение регулировать силу и время выполнения бросков, применяемых в комбинации.

Учитывая отсутствие единого подхода к организации тренировочного процесса курашистов, нами был проведен опрос тренеров, судей и специ-



алистов кураш, в результате которого определены наиболее значимые психолого-педагогические условия, а также степень их влияния на эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов кураш с применением комбинаций прёмов и борцовской техники с разной дистанции. К основным условиям относятся: обоснование и внедрение методики обучения комбинациям броски с разной техникой (19,1 %); увеличение количества комбинаций прёмов техники по отношению к одиночным техническим действиям в технико-тактическом арсенале (15,6 %). Важны также необходимость применения соревновательных упражнений на протяжении всех этапов подготовки (12,3 %); соблюдение принципа систематичности и последовательности обучения технико-тактическим действиям в тренировочном процессе (12,1 %). Значимыми условиями также являются: наличие дидактически обоснованной классификации комбинаций прёмов техники с разной дистанции (11,2 %); учет индивидуальных психических и морфофункциональных особенностей курашистов в тренировочном процессе (8,7 %); наличие объективных критериев оценки уровня технико-тактической и физической подготовленности барков (8,1 %); применение методов тактического и психологического воздействия (7,2 %). Важно создание благоприятной психологической обстановки на тренировках для обеспечения положительной мотивации и адаптации к значительным физическим нагрузкам (5,7 %).

Таким образом, установлено, что подготовка высококвалифицированных спортсменов по кураш предполагает создание определенной модели с применением в ходе технико-тактической подготовки комбинаций борцовской техники с разной дистанции. Выявленные психолого-педагогические условия направлены на повышение качества тренировочного процесса и построение эффективной модели подготовки в кураш.

В основу подхода к построению модели подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций прёмов техники с разной дистанции нами положена трехуровневая система модельных характеристик, а весь процесс создания модели подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш делится на четыре основных этапа (рисунок 1).

На первом этапе разрабатывались модельные характеристики текущего состояния и прогнозируемого состояния после завершения всех этапов модели, в ходе которого проводилась диагностика характеристик борцовских действий, функциональной и психической подготовленности организма, физического состояния спортсменов и их возможной динамики на основе моделирования прогнозируемых изменений.



На втором этапе создания модели разрабатывались характеристики учеб-



Рис. 1. Модель подготовки спортсменов по кураш с использованием комбинаций борцовской техники с разной дистанции

но-тренировочной программы с указанием направленности, содержания, объема и интенсивности выбранных тренировочных средств в рамках учебно-тренировочного занятия, мезо цикла и этапа подготовки в целом.

На третьем этапе создания модели разрабатывалась система текущего и итогового контроля над выполнением запланированной учебно-тренировочной программы, в ходе которой проводился мониторинг физического состояния спортсменов и его динамики по морфологическим и функциональным параметрам уровня и резерва тренированности. Основными показателями итогового контроля модели являлись сравнительный анализ модельных характеристик в начале и конце предсоревновательного этапа подготовки и показанный результат на соревнованиях.

На четвертом этапе создания модели проводилась коррекция параметров интенсивности, объема и характера тренировочных нагрузок с учетом их физиологической направленности в намеченной программе, соотношения диагностируемых показателей уровня и резерва тренированности, обеспечивающая реализацию индивидуального подхода.

Модель подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш предусматривала включение в переходный и подготовительный период экспериментальной методики специальной физической подготовки, а также



Рис 2. План подготовки высококвалифицированных спортсменов по кураш с применением комбинаций борцовской техники с разной дистанции



включение последовательности «в атаке», «в контур атаке» и «в защите» микроциклов, в ходе которых реализовывалась методика обучения комбинациям борцовской техники с разной дистанции (рисунок 2).

В ходе исследования применялся структурный подход для организации тренировочного процесса с высококвалифицированными спортсменами по кураш с применением методики обучения борцовским комбинациям. Этот подход основывается на установлении взаимосвязей двух видов деятельности, тренировочной и соревновательной. При этом связи, устанавливающиеся между ними, обеспечивали управление процессом подготовки курашистов за счет моделирования соревновательной деятельности во время тренировок.

Разработанная методика обучения комбинациям борцовской техники с разной дистанции предусматривает следующую последовательность действий:

- выбор наиболее применяемых и эффективных комбинаций борцовской техники с разной дистанции с учетом психофизиологических и морфофункциональных особенностей курашистов;
- определение дистанции (дальняя, средняя, ближняя) и момента начала комбинации (в атаке, контратаке или захвате);
- ознакомление и показ изучаемой комбинации;
- расчлененное разучивание входящих в комбинацию приемов кураш (в рамках недельного микроцикла с преимущественным акцентом на борцовскую технику);
- расчлененное разучивание входящих в комбинацию прием (в рамках недельного микроцикла с преимущественным акцентом на прием технику);
- разучивание комбинации в медленном темпе без противодействия;
- разучивание комбинации в быстром темпе без противодействия;
- отработка комбинации с постепенным увеличением интенсивности и усложнением условий выполнения комбинации (с условным противодействием с партнером, с условным противодействием с соперником, с полным противодействием);
- отработка комбинации с применением различных тактических приемов (маневрирование, натиск, раздёргивание, смена уровней атаки, вызов, угроза) и защитных действий;
- отработка комбинации с применением атакующей стратегии ведения поединка;
- отработка комбинации с применением контратакующей и оборонительной стратегии ведения поединка;



- применение комбинации в условиях учебно-тренировочных схваток;
- применение комбинации в условиях соревновательного поединка.

Реализация данной методики обеспечивает формирование внутримышечной и межмышечной координации, что приводит к функциональным перестройкам и качественному переносу и адаптации борцовских навыков.

Практика свидетельствует, что специальная физическая подготовка в кураш проводится преимущественно в скоростно-силовом режиме работы мышц. Тренерами практически не учитывается разнонаправленность механизмов энергообеспечения борцовских действий, а также индивидуальные особенности курашистов.

Для повышения качества специальной физической подготовки нами была разработана экспериментальная методика, состоящая из трех двухнедельных мезоциклов, в каждом из которых делался акцент на определенную фазу движения при выполнении упражнения. В эксцентрическом мезоцикле спортсмены развивали способность противостоять повторяющейся силовой нагрузке в негативной фазе движения. Это было очень схожим по типу мышечной деятельности с борьбой в стойке и партере (выполнение тяговых движений бросковых приемов). Изометрический мезоцикл был направлен на увеличение силовой выносливости и вовлечение в сокращение медленных мышечных волокон, которые также очень важны в кураш. В концентрическом мезоцикле акцент делался на скорость и мощность выполнения позитивной фазы упражнения, что схоже по динамической структуре с браскавой техникой. За счет этого создавались предпосылки для дальнейшего развития скоростно-силовых способностей спортсменов. Таким образом, разработанная модель использовалась для повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов кураш и учитывала все выявленные факторы и психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации.

#### Литература:

1. Акопян А.О. Барба: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко. - М.: Советский спорт, 2003. - 96 с.
2. Буланцов А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и барба / А.М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 8 (102). - С. 39-44.
3. Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 10 (56). - С. 18-21.
4. Крючков А.С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных самотипов на предварительном этапе занятий кураш / А.С. Крючков, В.Л. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 3. - С. 34-39.



5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.

6. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний машқлар билан мустақил шугулланишда жисмоний юкламлар самарадорлигини баҳолашнинг педагогик назорат усулларидан фойдаланиш / Услубий қўлланма. Тошкент темир йўл муҳандислари институти босмахонаси. – Тошкент, 2019 й. - Б.23.

7. Мухаммадиев К.Б. Талабаларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш / Услубий қўлланма Тошкент темир йўл муҳандислари институти босмахонаси. – Тошкент, 2019 й. - Б.28.

8. Мухаммадиев К.Б. Талабаларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш тизимини такомиллаштиришнинг ижтимоий йўналишлари // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг фалсафий, ҳуқуқий ва социологик муаммолари. – Чирчиқ. 2020 й. – Б. 204-206.

9. Мухаммадиев К.Б. Спортизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств брѳбы и игрового метода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. УДК/UDK 796.011.2:5:012. Москва, №9, - 2021. - С. 152-157.

10. Свищев И.Д. Барба: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. - М.: Спорт Универ Пресс, 2003. - 77 с.

11. Свищев И.Д. Барба: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик [и др.] //Национальный союз кураш. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.

#### РЕЗИОМЕ

Ушбу мақолада мураббийлар томонидан ўқув-машгулот жараёнида курашчиларнинг морфотипологик хусусиятлари ва спорт қоидаларидаги ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда, уларнинг спорт маҳорати ошириш борасида мунтазам изланишлар олиб боришлари кераклиги ҳақида сўз юритилган. Шунингдек, хозиргача кураш бўйича юқори малакали спортчиларни тайёрлаш модели ишлаб чиқилмаган ва уни амалга ошириш учун зарур бўлган психологик-педагогик шароитлар асосланмаганлиги, кураш техникалари комбинациясидан фойдаланган ҳолда курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги, жисмоний сифатларини босқичма-босқич ривожлантиришнинг мақсад, воситалари, шакллари ва усуллари очиб берилган.

#### РЕЗИОМЕ

В данной статье упоминается, что тренерам следует проводить регулярные исследования по совершенствованию своего спортивного мастерства с учетом морфо-типологических особенностей борцов и изменений в спортивных правилах. Также до сих пор не разработана модель подготовки спортсменов высокой квалификации по борьбе и не созданы психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации.

#### SUMMARY

This article mentions that coaches should conduct regular research to improve their sports skills, taking into account the morpho-typological characteristics of wrestlers and changes in sports rules. Also, a model for training highly qualified athletes in wrestling has not yet been developed and the psychological and pedagogical conditions necessary for its implementation have not been created.