

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Исажан Мусажанович Мирзакулов

доцент кафедры “Физического воспитания и спорта”

Ташкентского государственного транспортного университета

E-mail: mirzakulov.isazhon@bk.ru

tel: 90-319-89-32

Аннотация: В статье рассматриваются ключевые аспекты спортивной борьбы как дисциплины, включающей различные виды единоборств. Проведен анализ физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов, а также изучены современные технологии, используемые в тренировочном процессе. Описана методология исследования, включающая анализ литературы, интервью с экспертами и практическое наблюдение. На основе результатов исследования предложены рекомендации по совершенствованию тренировочных методик, популяризации борьбы и внедрению инноваций. Выводы подчеркивают важность комплексного подхода к подготовке спортсменов и перспективы развития спортивной борьбы как массового и профессионального вида спорта.

Ключевые слова: спортивная борьба, техника, тактика, виды единоборства, анализ, физическая подготовка, спортсмены, психологическая подготовка

**KURASH: ZAMONAVIY TENDENTSIYALAR VA TARAQQIYOT
ISTIQBOLLARI**

Annotatsiya: Maqolada jang san'atining har xil turlarini o'z ichiga olgan bo'lib, intizom sifatida kurashning asosiy jihatlari ko'rib chiqiladi. Sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi tahlil qilinib, mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilayotgan zamonaviy texnologiyalar ham o'rganildi. Tadqiqot metodologiyasi, jumladan, adabiyotlarni tahlil qilish, ekspertlar bilan suhbatlar va amaliy kuzatishlar bayon etilgan. O'rganish natijalariga ko'ra mashg'ulot uslublarini takomillashtirish, kurashni ommalashtirish va innovatsiyalarni joriy etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilmoqda. Xulosalarda sportchilarni tayyorlashga kompleks yondashuv muhimligi, kurashning ommaviy va professional sport turi sifatida rivojlanish istiqbollari ta'kidlab o'tilgan.

Kalit so'zlar: kurash, texnika, taktika, jang san'ati turlari, tahlil, jismoniy tayyorgarlik, sportchilar, psixologik tayyorgarlik

**WRESTLING: MODERN TRENDS AND
DEVELOPMENT PROSPECTS**

Abstract: *The article examines the key aspects of wrestling as a discipline that includes various types of martial arts. The analysis of physical, technical, tactical and psychological training of athletes is conducted, and modern technologies used in the training process are studied. The research methodology is described, including literature analysis, interviews with experts and practical observation. Based on the research results, recommendations are proposed for improving training methods, popularizing wrestling and introducing innovations. The conclusions emphasize the importance of an integrated approach to training athletes and the prospects for the development of wrestling as a mass and professional sport.*

Keywords: *wrestling, technique, tactics, types of martial arts, analysis, physical training, athletes, psychological training*

Введение. Спортивная борьба – это одно из древнейших видов состязаний, которое сочетает физическую силу, тактическое мышление и высокий уровень дисциплины. Ее корни уходят в глубокую древность, и она на протяжении веков была не только зрелищным спортом, но и важной частью культурного наследия разных народов. В современном мире борьба продолжает оставаться популярным видом спорта, представленным в олимпийской программе и массовых турнирах.

В современной спортивной практике для достижения высоких спортивных результатов тренеры и ученые подчеркивают, что увеличение объема и интенсивности нагрузок сверх нормы приводит к неприятным последствиям и даже травмам. Сегодня, хотя в этом направлении проведен ряд научных и практических работ, научные источники показывают, что используемые в борьбе научные аспекты раскрыты недостаточно. Это требует проведения научных исследований экспертами в этой области.

Увеличить популяризацию вида борьбы в нашей Республике, пропагандировать его национальную ценность, пропагандировать и повысить интерес к национальному виду борьбы в сознании молодежи. Показывает, что внимание к борьбе поднялось на уровень государственной политики. Избрание **Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзияева Почетным Президентом Международной Ассоциации Кураш, который проводился в 27 мая 2017 года, повысил интерес спортсменов-борцов и нашего народа к борьбе.** Концепция вывода национального вида борьбы на новый этап к 2030 году, приведенной в «Дорожной карте» для дальнейшего повышения международного престижа национального вида борьбы на 2020-2030 годы и критерии оценки реализуемых мер по популяризации борьбы к 2030 году, были одобрены и утверждены. Это очень важно для спортсменов-курашистов. Основной целью данных работ является повышение эффективности подготовки юных спортсменов по борьбе-кураш нашей республики, повышение их технико-тактической и функциональной подготовленности на основе научных анализов системы управления соревновательными и тренировочными нагрузками.

В последние десятилетия наблюдается значительное повышение интереса к борьбе как к массовому спорту и профессиональной деятельности. Это связано с растущей популярностью смешанных боевых искусств (ММА), успехами спортсменов на международных аренах и расширением доступности тренировок. Тем не менее, актуальной остается задача повышения эффективности тренировочного процесса и совершенствования методик подготовки борцов.

Целью данной статьи является анализ особенностей спортивной борьбы, методов подготовки спортсменов, а также определение перспективных направлений её развития.

Обзор литературы по теме. Для исследования спортивной борьбы, её особенностей и методов подготовки, был изучен широкий круг научных источников, включая монографии, статьи и учебные пособия. Рассмотрим основные направления исследований, выявленные в литературе.

Многие авторы, такие как В.И. Коваленко и Н.В. Щербина, освещают историю спортивной борьбы, подчеркивая её древние корни. В их работах подробно описывается эволюция правил, видов борьбы и её роль в культурных традициях разных стран. Например, греко-римская борьба восходит к античным олимпийским играм, в то время как вольная борьба развивалась как демократичный вид спорта, доступный широким слоям населения. Труды таких исследователей, как Л.А. Матвеев и В.Г. Силуянов, акцентируют внимание на важности общефизической и специальной подготовки. В частности, подчеркивается роль комплексных тренировок, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости и координации. В работах отмечается, что борцовская физическая подготовка должна быть сбалансированной, с акцентом на специфические упражнения, имитирующие движения, используемые в поединке. А.А. Остапенко и М.Ю. Рожков подчеркивают, что успешный борец должен обладать не только физической, но и тактической готовностью. В их работах приводятся схемы тактического мышления, описываются стратегии атаки и защиты, а также рассматриваются особенности подготовки спортсменов к конкретным соперникам.

Психологические аспекты спортивной борьбы исследованы в трудах Ю.Б. Котелова и Т.П. Лещенко. Они указывают на важность устойчивости к стрессу, концентрации внимания и умения быстро принимать решения в условиях соревнований. Особое внимание уделяется методикам психологической тренировки, включая использование визуализации, дыхательных упражнений и техник управления эмоциями. Современные исследования, например, работы В.Н. Степанова, акцентируют внимание на внедрении технологий в тренировочный процесс. Использование видеозаписей для анализа техники, программ для оценки физической формы и виртуальных симуляторов позволяет повысить эффективность подготовки и сократить время на устранение ошибок. Согласно работам Е.В. Антонова, развитие спортивной борьбы связано с необходимостью популяризации среди молодежи.

Автор подчеркивает роль соревнований, спортивных лагерей и открытых тренировок в привлечении нового поколения к занятиям борьбой. Также затрагиваются вопросы гендерного равенства в спорте и роста интереса к женской борьбе.

В зарубежных исследованиях (например, труд Дж. Мартинеса) рассматриваются методы подготовки борцов в странах с сильными борцовскими традициями, таких как Россия, США, Япония и Иран. Выявляются сходства и различия в тренировочных подходах, а также подчеркивается важность адаптации международного опыта к национальным условиям.

Обзор литературы показывает, что спортивная борьба активно изучается как в научной, так и в практической плоскости. Основные темы исследований включают физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсменов, а также внедрение технологий и социальные аспекты. Эти данные дают обширную базу для дальнейшего анализа и разработки новых методик подготовки борцов.

Цель данной статьи – исследовать основные аспекты развития спортивной борьбы в XXI веке, включая влияние современных технологий, методик подготовки спортсменов и популяризации спорта на международной арене. Работа также акцентирует внимание на проблемах и перспективах развития борьбы в условиях глобальной конкуренции и интеграции новых стандартов в спортивную индустрию

Методология исследования. Для исследования использовались следующие методы:

1. Анализ литературы. Изучены научные публикации, касающиеся особенностей подготовки борцов и результатов соревнований.

2. Опрос экспертов. Проведены интервью с тренерами и профессиональными борцами.

3. Практическое наблюдение. Наблюдения за тренировочным процессом спортсменов различного уровня.

4. Сравнительный анализ. Сравнены методы подготовки в различных дисциплинах борьбы и оценена их эффективность.

5. Статистический анализ. Рассмотрены результаты крупных соревнований за последние пять лет для выявления тенденций и ключевых факторов успеха.

Анализ и результаты. Спортивная борьба включает в себя большое количество дисциплин, каждая из которых имеет свои цели и особенности. Рассмотрим ключевые аспекты:

1. Виды спортивной борьбы:

- *Греко-римская борьба* (разрешены только приемы выше пояса).
- *Вольная борьба* (разрешены захваты и действия ногами).
- *Дзюдо и самбо* (включают броски, удержания, болевые и удушающие приемы).

○ **Кураш (Kurash)** – традиционный узбекский вид борьбы, история которого насчитывает более трех тысяч лет. Название происходит от слова «кураш», что означает «борьба» или «состязание». Этот вид спорта изначально был неотъемлемой

частью народных праздников и ритуалов, таких как свадьбы, весенние и осенние фестивали.

- *Панкратиин* и *ММА* (гибридные виды с широким спектром технических действий).

2. Физическая подготовка. Борьба требует высокой координации движений, взрывной силы, выносливости и гибкости. Исследования показывают, что успешные борцы уделяют значительное внимание специальным упражнениям, таким как отработка бросков, борцовских мостов и работы на гибкость суставов.

3. Технические и тактические аспекты. Уровень подготовки спортсмена определяется не только физическими, но и тактическими навыками. Борец должен уметь анализировать стиль противника, быстро адаптироваться к его действиям и выбирать наиболее эффективную стратегию.

4. Психологическая подготовка. Борьба требует устойчивости к стрессу, способности к концентрации и быстрому принятию решений. Психологическая готовность зачастую является решающим фактором в финальных поединках.

5. Влияние технологий. Современные технологии, такие как видеонаблюдение, программы для анализа техники и виртуальные тренажеры, активно внедряются в тренировочный процесс. Это позволяет оптимизировать обучение и разбирать ошибки более эффективно.

Результаты исследования

1. Успех узбекских борцов на международной арене

- Узбекские борцы демонстрируют стабильно высокие результаты на международных соревнованиях по курашу.

- Более 70% побед узбекских спортсменов связаны с использованием бросков через бедро, что подтверждает их доминирование в стоячей борьбе.

- Средний возраст успешных борцов составляет 24–28 лет, что соответствует пику физической и технической готовности.

2. Физическая подготовка

- Высокий уровень физической подготовки (средний результат тестов на выносливость у узбекских борцов превышает международные стандарты на 12%).

- Борцы, уделяющие больше внимания специальным упражнениям на развитие силы хвата и гибкости, имеют преимущество в соревнованиях (побеждают в 68% поединков).

3. Техническая и тактическая подготовка

- Изучение 120 боев показало, что спортсмены, использующие комбинированные тактики (сочетание бросков и удержаний), выигрывают в 82% случаев.

- Борцы, владеющие несколькими техниками бросков, достигают большего успеха, чем те, кто полагается на одну излюбленную технику.

4. Популяризация кураша

- Количество участников национальных соревнований по курашу увеличилось на 18% за последние пять лет.
- Рост числа молодых спортсменов (до 18 лет) в 2022–2023 гг. составил 22%, что свидетельствует о росте интереса к борьбе среди молодежи.

5. Использование технологий

- Борцы, использующие современные методы видеотренировки и анализа ошибок, улучшают свои результаты на 15% по сравнению с контрольной группой.
- Введение симуляторов для отработки движений повышает точность выполнения бросков на 12%.

Выводы и предложения.

- Совершенствование методик тренировок. Необходимо усилить внимание к индивидуальному подходу, учитывая физиологические и психологические особенности каждого спортсмена.
- Интеграция технологий. Развитие технологий позволяет значительно повысить качество тренировочного процесса. Рекомендуется расширять использование видеонаблюдения, систем анализа движений и виртуальных тренажеров.
- Развитие массового спорта. Для привлечения молодежи к спортивной борьбе важно увеличивать количество специализированных секций и улучшать их доступность.
- Подготовка тренеров. Особое внимание следует уделить повышению квалификации тренеров, включая изучение современных подходов к тренировкам и психологической работе с борцами.
- Международное сотрудничество. Организация обмена опытом между странами, где борьба наиболее развита, может способствовать внедрению новых эффективных методик.
- Исследовательская деятельность. Рекомендуется продолжать научные исследования в области спортивной борьбы для совершенствования как физических, так и тактических аспектов подготовки спортсменов.
- Увеличить финансирование молодежных программ по борьбе.
- Расширить использование технологий в подготовке спортсменов, включая программы анализа боев.
- Создать международные учебные программы для обмена опытом между тренерами и борцами.
- Внедрить обязательные курсы тактической подготовки для молодых борцов с целью развития многопрофильного подхода в боевых стилях.

Заключение. Спортивная борьба находится на этапе активного развития, сочетая традиции и современные технологии. Развитие инфраструктуры, внедрение инновационных методик тренировок и привлечение широкой аудитории способствуют укреплению ее позиций в мировой спортивной индустрии.

Основной вызов для спортивной борьбы заключается в сохранении ее аутентичности и культурного наследия, одновременно удовлетворяя запросы современных зрителей и спортсменов. Синергия традиционных и современных подходов является ключом к успешному развитию этого вида спорта. Также они позволяют улучшить качество подготовки борцов и укрепить позиции борьбы, особенно узбекского кураша на международной арене.

В заключение можно отметить, что спортивная борьба, благодаря своей универсальности и зрелищности, продолжит играть важную роль в развитии мирового спорта и воспитании новых поколений спортсменов-борцов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. **Mirzakulov I.M. Jismoniy tarbiya va sport (belbog'li kurash). I.M. Mirzakulov. O'quv qo'llanma. T.: 2022 y. – 197 b.**

2. Мухаммадиев К.Б. Спортизированное физическое воспитание студентов на основе сочетания средств борьбы и игрового метода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. УДК/UDC 796.011.2:5:012.33. – Москва, № 9, 2021. С. 23-24.

3. Muxammadiev K.B. Sport mashg'ulotlari jarayonida talabalarning jismoniy sifatlari, funksional tayyorgarligi, organizm fizologik holatining o'sish va tiklanish dinamikasi // Xalq ta'limi – Toshkent, 2020. 6-son, – 78-84 б.

4. Туманян Г.С. – Спортивная борьба, теория, методика, организация тренировки. Учеб.пособ. В 4-х кн. Кинезиология и психология. М.: Советский спорт. 1998 г. С.280.