

УДК: 796.819

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ БРОСКОВ И КОМБИНАЦИЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ**

*Габдыжалил Бариевич Сулейманов, кандидат педагогических наук, Игорь Евгеньевич Коновалов, доктор педагогических наук, доцент, Галина Рауфовна Данилова, кандидат педагогических наук, Юрий Васильевич Болтиков, кандидат педагогических наук, профессор, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань*

### **Аннотация.**

Целью исследования явилась разработка классификации технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах. В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательных поединков, анкетный опрос, метод экспертных оценок. Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняли участие 40 юношей, занимающихся борьбой на поясах в возрасте от 18 до 21 года, имеющих высшие и массовые спортивные разряды. На основании проведенного исследования после проведенного анализа литературы, педагогического наблюдения за процессом соревнований, видео анализа более 100 схваток квалифицированных борцов, анкетирования специалистов и спортсменов, а также экспертной оценки специалистов по вопросу использования в процессе соревновательной деятельности тех или иных приемов борьбы и технико-тактических действий, была разработана классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах. Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах, представлена двумя блоками: простые и сложные технико-тактические действия.

**Ключевые слова:** квалифицированные борцы на поясах, классификация, технические броски, комбинации двигательных действий.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p436-441**

## **CLASSIFICATION OF TECHNICAL THROWS AND COMBINATIONS OF MOTOR ACTIONS IN BELT WRESTLING**

*Gabdyzhalil Barievich Suleimanov, the candidate of pedagogical sciences, Igor Evgenievich Kononov, the doctor of pedagogical sciences, docent, Galina Raufovna Danilova, the candidate of pedagogical sciences, Yuri Vasilyevich Boltikov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan*

### **Abstract**

The aim of the study was to develop a classification of technical throws and a combination of motor actions in belt wrestling. In the course of the research, the following methods were used: analysis of scientific, methodological, and specialized literature, pedagogical observation, and video analysis of competitive duels, questionnaire survey, and the method of expert assessments. The study was conducted on the basis of the Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism. The study involved 40 young men engaged in belt wrestling at the age of 18 to 21 years, having higher and mass sports categories. Based on the conducted research, after analyzing the literature, pedagogical observation of the competition process, video analysis of more than 100 fights of qualified wrestlers, questioning of specialists and athletes, as well as expert evaluation of specialists on the use of certain techniques and motor actions in the process of competitive activity, a classification of technical throws and combinations of motor actions in belt wrestling was developed. Classification of technical throws and combinations of motor actions in belt wrestling is represented by two blocks: simple and complex technical and tactical actions.

**Keywords:** qualified belt wrestlers, classification, technical throws, and combinations of motor actions.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В последнее время в России очень популярны различные виды единоборств, где борьба на поясах, по массовости занимает не последнее место.

Борьба на поясах является одним из наиболее древних видов единоборств, о чем свидетельствуют дошедшие до нашего времени исторические факты. Однако современная борьба на поясах является одним из самых бурно развивающихся видов спортивных единоборств [6].

В 2003 году борьба на поясах получила официальный статус как вид спорта внесением в Единую всероссийскую спортивную классификацию, в этом же году была создана Всероссийская федерация борьбы на поясах. Международная федерация борьбы на поясах была образована в 2011 году и с этого времени активно проводятся различные международные соревнования [3].

Необходимо учесть, что практически все виды спортивной борьбы имеют фундаментальные основы в виде классификации простых и сложных технических действий, на основе которой и строится спортивная тренировка [1, 2, 4, 5]. В то же время в борьбе на поясах до сих пор отсутствовала классификация технических приемов и технико-тактических действий, что затрудняет не только процесс управления и содержание спортивной подготовкой единоборцев, но и его полноценное развитие как вида спорта.

Целью исследования явилась разработка классификации технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах.

#### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательных поединков, анкетный опрос, метод экспертных оценок.

Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняли участие 40 юношей, занимающихся борьбой на поясах в возрасте от 18 до 21 года, имеющих высшие и массовые спортивные разряды.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе исследования было проведено наблюдение за проведением соревновательных схваток единоборцами, для определения, применяемого в соревновательных условиях того или иного технического арсенала. Помимо этого проводилась видеосъемка более 100 схваток квалифицированных борцов для дальнейшего их анализа. Затем было проведено анкетирование специалистов и спортсменов, а также экспертная оценка специалистов данной сферы деятельности, по вопросу использования в процессе соревновательной деятельности единоборцами тех или иных приемов борьбы и технико-тактических действий.

По итогам проведенных анализа литературы, видео анализа соревновательных схваток, анкетирования и экспертной оценки арсенала применяемых приемов борьбы и технико-тактических действий была разработана классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах.

Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах представлена в таблице.

Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах, условно можно разделить на простые и сложные двигательные действия, т. е. технические броски и комбинации двигательных действий.

Технические броски в борьбе на поясах по своему содержанию и выполнению можно отнести к сложным по координации выполнения движениям, которые к тому же выполняются в условиях активного сопротивления сопернику.

Бросок является основным техническим действием единоборца, который выполняется всегда в конкретной ситуации, исход которой зависит от эффективности его выполнения.

Таблица – Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах [6]

Технические броски			
Бросок «с прогибом»	Бросок «с наклоном»	Бросок «с подворотом»	Бросок «с зацепом»
С подшагиванием или с зашагиванием	С зацепом изнутри или снаружи под коленный сгиб или под одноименную ногу	С передней подножкой	Пяткой изнутри
С зависанием	С зацепом ноги снаружи с обхватом ноги соперника	С заведением	Ноги снаружи в подколенный сгиб
Подсадом бедра изнутри	С задней подножкой или с боковой подножкой	С подхватом под одну или две ноги	Стопой ноги изнутри в подколенный сгиб
Со скручиванием или с обвиванием	С обвиванием	С подсадом, голенью	
С накрыванием, со сваливанием и со сбиванием, маятником, с боковой подсечкой, с передней подсечкой, с задней подсечкой, с вращением			
Комбинации двигательных действий			
Нападающие действия			
Однонаправленные комбинации		Разнонаправленные комбинации	
Бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с зацепом изнутри», бросок «с наклоном с зацепом изнутри» от броска «с наклоном с подсечкой изнутри»		Бросок «с прогибом с передней подсечкой» от броска «с наклоном с подхватом изнутри», бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»	
Бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с зацепом стопой»		Бросок «с наклоном с подсечкой изнутри» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»	
Бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу» от броска «с наклоном с зацепом голенью»		Бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»	
Защитные действия		Контратакующие действия	
Защита от броска «с наклоном с зацепом стопой голенистопа противника»		Бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с задней подножкой»	
Защита от броска «с прогибом», зацепив ногу противника		Бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с передней подножкой, с обхватом», от броска «с обвиванием» от броска «с подворотом»	
Защита от броска «с прогибом с подсадом бедром, зацепля атакующую ногу»		Бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с наклоном с подхватом изнутри», от броска «с наклоном с передней подножкой»	
Защита от броска «с прогибом с обвиванием, наклоня туловище, отставляя атакующую ногу назад»		Бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с наклоном с боковой подсечкой»	

Подразделять технические броски можно в зависимости от направления того или иного целенаправленного действия единоборца: бросок «с прогибом», бросок «с наклоном», бросок «с подворотом», бросок «с зацепом» и пр., а иногда выполняются броски «с накрыванием», «со сваливанием», «с сбиванием», «с боковым прогибом с подсечкой», «с подсадом голенью» и пр.

К техническому броску «с прогибом» можно отнести действия, когда боец выполняет действия, например, с подшагиванием, с зашагиванием, с зависанием, со скручиванием в левую или в правую стороны, с подсадом бедра изнутри, с подсечкой или с обвиванием.

Технический бросок «с наклоном» реализуются на всех этапах подготовки борцов и включают в себя следующие варианты: «с зацепом ноги соперника изнутри» или «снаружи под коленный сгиб»; «с зацепом голенью под одноименную ногу»; «с зацепом ноги с обхватом снаружи»; «с задней или боковой подножкой». При бросках «с наклоном» для выведения противника из равновесия можно использовать, например «зацепы». В определенных случаях для успешного выполнения «зацепа» активно используют «подсечку». Все зацепы с наружной или внутренней стороны, создают условия реализации такого технического броска как «наклоном», который не только может быть результативным действием, но и приводить к проигрышной ситуации.

Бросок «с подворотом» при качественном его выполнении часто приводит к успеху в схватке, особенно эффективно его выполнение с передней подножкой, или с заведением,

или с подхвата под обе ноги.

Технический бросок «с зацепом» выступают как отдельный вид технического броска, который, как правило, выполняется в комбинированном виде, например с зацепом пяткой ноги соперника изнутри, или ноги соперника снаружи через подколенный сгиб, или стопой ноги соперника изнутри через подколенный сгиб. При этом данный бросок играет ключевое значение в формировании у единоборца индивидуального стиля борьбы.

В следующую группу технических бросков можно включить броски «с накрыванием», «со сваливанием», «со сбиванием», «с боковым прогибом», «с подсечкой» и др.

Многие борцы в своей практике применяют технические броски «с вращением», «с подседом бедром», «с подхватом под обе ноги», или «с подхватом под одну ногу». При этом все представленные выше технические броски целенаправлены на выполнение разнонаправленных комбинаций двигательных действий.

Комбинации двигательных действий в борьбе выражаются в применении различных технических бросков в определенном сочетании и последовательности. Здесь нужно уточнить, что комбинированные двигательные действия выполняются в комбинации после выполнения того или иного технического броска в соответствии со сложившейся ситуацией на ковре во время поединка, то есть технические броски, которые выполняет борец в той или иной соревновательной ситуации имеет конкретную направленность на нападение, защиту или для реализации контратакующих действий.

Так нападающих действиях борца необходимо рассматривать как комбинацию применения различных бросков и двигательных действий в определенном сочетании.

Существуют комбинации двигательных действий различной направленности, например однонаправленные и разнонаправленные.

Однонаправленные комбинации двигательных действий в борьбе на поясах, как правило, применяются при активном предотвращении выполняемого соперником броска.

В однонаправленных комбинациях двигательных действий в борьбе используются, например бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с зацепом изнутри» от броска «с наклоном с подсечкой изнутри»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с зацепом стопой»; бросок «с наклоном с передней подножкой» от броска «с наклоном с подхватом под две ноги»; бросок «с наклоном с обхватом» от броска «с наклоном с передней подножкой» или «с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с зацепом изнутри» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с прогибом с передней подсечкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от броска «с подворотом»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от броска «с наклоном с подхватом изнутри»; бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу» от броска «с наклоном с зацепом голенью под разноименную ногу»; бросок «с наклоном с обхватом» от броска «с наклоном с зацепом ноги снаружи»; бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу» от броска «с наклоном с обвиванием» и пр.

Разнонаправленные комбинации двигательных действий в борьбе характеризуются атакующими действиями с использованием определенных технических бросков, т. е. комбинированные двигательные действия борца состоят из двух технических бросков имеющих разную направленность, образуя при этом разнонаправленную комбинация двигательных действий.

В разнонаправленных комбинациях двигательных действий в борьбе на поясах используются следующие технические броски: бросок «с наклоном боковой подсечкой» от броска «с наклоном с передней подсечкой»; бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с передней подсечкой»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»; бросок «с наклоном с подсечкой изнутри» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от

броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с подхватом под обе ноги» от броска «с наклоном с обхватом»; бросок «с прогибом с передней подсечкой» от броска «с наклоном с подхватом изнутри»; бросок «с наклоном с подхватом изнутри» от броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с прогибом с подсадом бедром»; бросок «с наклоном с подхватом изнутри» от броска «с наклоном с подсечкой изнутри»; бросок «с наклоном с подхватом изнутри» от броска «с наклоном с боковой подсечкой»; бросок «с наклоном с обвиванием» от броска «с наклоном с подхватом под одну ногу»; бросок «с наклоном с обвиванием» от броска «с наклоном с зацепом изнутри»; бросок «с наклоном с обвиванием» от броска «с наклоном с зацепом под одноименную ногу».

Защитными действиями в борьбе на поясах являются: бросок «с наклоном с зацепом стопой голеностопа противника»; бросок «с прогибом, зацепив ногу противника»; бросок «с наклоном с задней подножкой»; бросок «с наклоном с подхватом на обе ноги»; бросок «с прогибом с подсадом бедром, зацепляя атакующую ногу»; бросок «с наклоном подхватом изнутри, загружая опорную ногу противника»; бросок «с прогибом с обвиванием, наклоня туловище, отставляя атакующую ногу назад»; бросок «с наклоном с зацепом голенью под одноименную ногу, перенося вес тела на атакующую ногу».

Ключевую значимость в комбинации двигательных действий в борьбе имеет такой ее вид как – контратака, т. е. выполнение контрприемов на проводимые соперником технические броски. Контратакующими действиями в данном контексте являются акцентированные ответные действия при схватке борцов на проводимые соперником технические броски и комбинированные двигательные действия.

В разработанную нами классификацию технических бросков и комбинации двигательных действий входят следующие контратакующие действия: бросок «с наклоном с задней подножкой» от броска «с наклоном с задней подножкой»; бросок «с наклоном с боковой подсечкой» от броска «с наклоном с боковой подсечкой»; бросок «с наклоном с подсечкой изнутри» от броска «передней подсечкой»; бросок «с прогибом» от броска «с подворотом»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с подхватом под обе ноги»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с обхватом»; бросок «с прогибом» от броска «с наклоном с передней подножкой»; бросок «с наклоном с передней подсечкой» от броска «с наклоном с обхватом»; бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с наклоном с подхватом изнутри»; бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с подворотом»; бросок «с прогибом с подсадом бедром» от броска «с наклоном с передней подножки»; бросок «с наклоном с зацепом под одноименную ногу» от броска «с наклоном с зацепом под одноименную ногу»; бросок «с прогибом» от броска «с обвиванием».

Также необходимо отметить такие важные двигательные действия борца, которые направлены на выведение соперника из равновесия. Выведение соперника из равновесия может быть проведено различными способами, например такими двигательными действиями как: «нависание», «поднимание», «сбивание» или «резкое изменением направления движения» и т. д.

А такие действия, как «подбивы», «подсекания», «зацепление», «блокировка», «рывки», «подсаживание», «подхват», борцу позволяют создать предпосылки для проведения контратакующих действий, направленных на предотвращение технического броска соперника. Двигательное действие «подбивы» борцы активно применяют, в случае если подготовленность соперников находится примерно на одном уровне.

Все перемещения борца на поясах по ковру происходят с обязательным поиском возможности выведения соперника из равновесия и создания условий для проведения технического броска «стопой, подсечка»; «голенью, зацепы внутри и снаружи»; «бедром подхват», «подсад и обхват»; «тазом бросок через бедро»; «грудью – бросок через грудь» и т. д.

В тренировочном процессе борцов на поясах много времени уделяется на отработку технических приемов и поиск наиболее эффективных комбинаций двигательных действий, поэтому в процессе многолетней подготовки единоборцы осваивают и усваивают большой арсенал технических бросков для исполнения всё более сложных комбинаций двигательных действий, приобретая при этом свой индивидуальный стиль ведения схватки.

## ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования после проведенного анализа литературы, педагогического наблюдения за процессом соревнований, видео анализа более 100 схваток квалифицированных борцов, анкетирования специалистов и спортсменов, а также экспертной оценки специалистов по вопросу использования в процессе соревновательной деятельности тех или иных приемов борьбы и технико-тактических действий, была разработана классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах. Классификация технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах, представлена двумя блоками: простые и сложные технико-тактические действия.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А.А. Карелин, Б.В. Иваноженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск, 2005. – 265 с.
2. Крикуха Ю.Ю. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16–19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / Крикуха Юрий Юрьевич. – Набережные Челны, 2009. – 167 с.
3. Кузнецов А.С. Борьба на поясах» как национальный и международный вид спорта / А.С. Кузнецов, И.В. Мулюкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – С. 41–48.
4. Мутаева И.Ш. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10–12 лет : монография / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков. – Набережные Челны, 2009. – 144 с.
5. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов, А.С. Назаренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12(130). – С. 127–131.
6. Сулейманов Г.Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Сулейманов Габдуджалил Бариевич. – Казань, 2021. – 176 с.

## REFERENCES

1. Karelin, A.A., Ivanyuzhenkov, B.V. and Nelyubin, V.V. (2005), *Model of a highly qualified wrestler*, monograph, Novosibirsk.
2. Krikukha, Yu. Yu. (2009), *Individualization of technical and tactical training of Greco-Roman wrestlers aged 16-19 years when fighting standing at the stage of sports improvement*, dissertation, Naberezhnye Chelny.
3. Kuznetsov, A.S., Mulyukova, I.V. (2018), "Belt wrestling" as a national and international sport". *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 13, pp. 41–48.
4. Mutaeva, I.S., Konovalov, I.E., and Boltikov, Yu. V. (2009), *The influence of judo wrestling on the activity of the heart of boys 10-12 years old*, monograph, Naberezhnye Chelny.
5. Mavliev, F.A., Akhatov, A.M., Boltikov, Yu. V., Konovalov, I.E. and Nazarenko, A.S. (2015), "Features of indicators of body composition and blood circulation in wrestlers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (130), pp. 127–131.
6. Suleymanov, G.B. (2021), *Sports training of young men engaged in belt wrestling, taking into account the typological features of energy supply of muscular activity*, dissertation, Kazan.

**Контактная информация:** gabdyjalil@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 16.03.2023*