



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.853.26

Комплексный подход к предсоревновательной подготовке борцов корэш

^{1, 2} *Иванов Н.А.,*

¹ *Сочинский государственный университет,*

² *Воздушно-космические силы Министерства обороны РФ*

Аннотация: в научной статье подробно рассматривается подготовка в предсоревновательный период борцов данного вида борьбы, которая направлена на процесс оптимизации процесса тренировки, а также повышение общих результатов. Данное исследование включает в себя изучение современных методов подготовки, в том числе и определение основных факторов, которые влияют на результативность спортивных выступлений, в том числе разработка методических рекомендаций для практического применения, которые помогут улучшить технику борцов корэш на соревнованиях.

В научной статье автор предлагает современные подходы к спортивным тренировкам, учитывающим персональные особенности борцов, а также различные требования к спортивным мероприятиям. Полученные в процессе исследования результаты могут применяться спортивными тренерами, а также борцами с целью повышения конкурентоспособности в спортивной карьере.

Ключевые слова: спорт, борьба, подготовка, спортивные мероприятия, физическая активность, техника, приёмы, методы и подходы

Для цитирования: Иванов Н.А. Комплексный подход к предсоревновательной подготовке борцов корэш // Modern Humanities Success. 2025. № 3. С. 201 – 206.

Поступила в редакцию: 11 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 13 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 28 марта 2025 г.

An integrated approach to pre-competition training of koresh wrestlers

^{1, 2} *Ivanov N.A.,*

¹ *Sochi State University,*

² *Aerospace Forces of the Ministry of Defense of the Russian Federation*

Abstract: the scientific article examines in detail the preparation of wrestlers of this type of wrestling in the pre-competition period, which is aimed at optimizing the training process, as well as improving overall results. This study includes the study of modern training methods, including the definition of the main factors that affect the effectiveness of sports performances, including the development of methodological recommendations for practical application that will help improve the technique of koresh wrestlers in competitions.

In the scientific article, the author proposes modern approaches to sports training that take into account the personal characteristics of wrestlers, as well as various requirements for sports events. The results obtained in the course of the study can be used by sports coaches, as well as wrestlers in order to increase competitiveness in their sports career.

Keywords: sport, wrestling, preparation, sporting events, physical activity, technique, methods and approaches

For citation: Ivanov N.A. An integrated approach to pre-competition training of koresh wrestlers. Modern Humanities Success. 2025. 3. P. 201 – 206.

The article was submitted: December 11, 2024; Approved after reviewing: February 13, 2025; Accepted for publication: March 28, 2025.

Введение

В научной работе подробно анализируется системный подход к подготовке в предсоревновательный период борцов корэш, который является традиционным видом не только в нашей стране, но и в различных центральноазиатских странах [10].

Автор научной работы описывает важные компоненты процесса подготовки, которые включают в себя не только физическую, но и тактическую, а также другие элементы. В научной работе представлены методические рекомендации по процессу организации процесса тренировок в период перед проведением соревнований [5].

На сегодняшний день вид борьбы корэш является как спортивным, так и культурным достоянием центральноазиатских народов. Подготовка борцов к спортивным мероприятиям требует комплексного подхода, который учитывает особенности борьбы корэш. Подготовка в предсоревновательный период на регулярной основе играет важную роль в процессе достижения полученных результатов на спортивных мероприятиях [2].

Цель научной работы состоит в разработке, а также в обосновании системного подхода к предсоревновательному процессу подготовки для спортсменов с целью повышения результатов, а также для улучшения выступления на спортивных мероприятиях. Объектом данного исследования являются борцы корэш которые принимают участие в спортивных соревнованиях разного уровня, в том числе подготовительный процесс, который проходят спортсмены в предсоревновательный период. Предметом данного исследования являются элементы предсоревновательной подготовки спортсменов, которые включают в себя не только физическую, психологическую и другие компоненты, но и современные методы, а также средства для процесса оптимизации в целом.

Научная новизна данного исследования состоит в системном подходе к спортивной подготовке в предсоревновательный период спортсменов, объединяющий все виды подготовки от психологической до физической. Автор научной работы разрабатывает современные методические рекомендации, которые являются базой и применялись в практической деятельности, что предоставляет возможность не только результативно готовить борцов к спортивным мероприятиям, но и влияет на их результаты.

Результаты проведённого исследования продемонстрировали, что использование рассмотренных методов подготовки в предсоревновательный период помогает улучшить общие физические пока-

затели спортсменов, в том числе повышают уверенность в собственных силах, а также помогают улучшить технику. В рамках исследования определено существенное увеличение результативности выступлений на спортивных мероприятиях спортсменов, которые прошли предсоревновательную подготовку по авторской методике.

Материалы и методы исследований

Материалами исследования являются научные публикации по теме комплексного подхода в предсоревновательный период, а также интернет ресурсы с дидактическими материалами, цифровой контент (рассматривается на примере подготовки борцов корэш).

Методы исследования. Авторское исследование проводилось при помощи анализа источников, научных публикаций о физической подготовке спортсменов в предсоревновательный период, исследовались современные методики и инновационные подходы к тренировочному процессу, в том числе проводились опросы с тренерским составом, что предоставило возможность определить актуальные методы подготовки, которые важны в процессе тренировок.

В том числе, разработана программа подготовки которая включает в себя не только физические тренировки, но и другие аспекты.

Кроме того, в научной работе проводилось исследование с участием двух групп, результаты двух групп были обработаны при помощи сравнительного анализа.

Результаты и обсуждения

Данные исследования базируются на комплексном подходе к процессу подготовки борцов корэш, в том числе и на других аспектах. Теоретической базой исследования являются концепции спортивной психологии, в том числе педагогики, принципы персонализации процесса тренировки, что предоставляет возможность учитывать специфику борцов корэш, в том числе внедряется в специальную программу спортивной подготовки с учётом определённых условий спортивных мероприятий.

«В настоящее время в российской научной среде существует ряд работ, которые посвящены различным аспектам изучения традиционной поясной борьбы Корэш, однако отсутствуют какие-либо работы, посвященные корейской национальной борьбе Ссирым. Выделим работы некоторых авторов, которые посвящены изучению различных аспектов борьбы на поясах корэш: статьи Н.А. Иванова (Иванов, 2024а; Иванов, 2024б; Иванов, 2024с), А.С. Кузнецова и И.В. Мулюкова (Кузнецов, Мулюкова, 2018), работы М.В. Седуновой

(Седунова, 2022), Крылова и Евдокимова (Крылов, Евдокимов, 2023), а также работы П. Петрова (Petrov, 2014) и исследователя из Узбекистана Н.А. Мунирова (Munirov, 2021). Отдельно отметим работу В.И. Колесова и Е.П. Архиповской, в которой рассматриваются семейные, традиционные и национальные аспекты спортивных достижений (Колесов, Архиповская, 2024). Из зарубежных авторов также выделим ряд работ, а именно: статьи исследователя из Турции Мехмета Туркмена (Türkmen, Arstanbekov, 2020; Türkmen, Okudan, 2020), посвященные различным видам традиционной борьбы. А также работы корейских авторов Ю. Менга и М. Кима (Moenig, Kim, 2024) и бразильских авторов Т. Теллес и К. Барейра (Telles, Barreira, 2020), которые посвящены изучению отдельных аспектов национальной корейской борьбы ссирым» [4, с. 17].

Следует подчеркнуть, что физическая подготовка состоит из развития важных физических качеств как например силы, также выносливости и других.

В период предсоревновательной подготовке обращается внимание на выполнение различных упражнений (тренировки с собственным весом) [1].

«Подготовка спортсмена подразделяется на две основных разновидности — общую и специальную. В первом случае предполагается повышение общей физической подготовленности спортсмена в различных элементах, причем это комплексное, системное развитие всего организма спортсмена в целом, касается его мышечной деятельности и двигательной активности. Реализуется, соответственно, через выполнение разного рода физических упражнений. Например, это ходьба, плавание, подвижные или спортивные игры, бег и ряд других» [3, с. 57].

В том числе, развитие выносливости спортсменов посредством аэробных тренировок. Также улучшение координации борцов при помощи определённых занятий, которые выполняют занятия на растяжку, а также тренировки техники бросков.

«В отличие от общей подготовки, проводится не в течение всего года, а в период подготовки к конкретным спортивным соревнованиям. Реализуется через специальные инструменты, причём их специфика определяется не только в рамках одного вида спорта, но даже в рамках программы подготовки конкретного спортсмена, зависит от совокупности внешних и внутренних факторов» [3, с. 57].

Следует подчеркнуть, что техническая подготовка борцов кореш включает отработку опреде-

лённых технических приёмов.

На данном этапе представляется важным не только повторять различные приёмы данного вида спорта, но и закреплять навыки. Отрабатывать различные приёмы и защиты от противника. Кроме того, следует проводить исследования видео записей спортивных мероприятий для определения преимуществ и недостатков в схватке [7].

Стоит отметить, что тактическая подготовка в предсоревновательный период состоит из определённой стратегии к подготовке спортивного мероприятия. Необходимо проанализировать различные стили борьбы соперников, а также определить сильные и слабые стороны [9].

Разработать персональную тактику в процессе исследования. Следует также проводить различные тренировки с другими борцами кореш для отработки соответствующих приёмов и техник.

Рассмотрим психологическую подготовку спортсменов

В данном случае важным элементом является психологическая подготовка борцов кореш перед соревнованиями. Спортсменам требуется работа с психологом с целью повышения уверенности в собственных силах, а также для снижения стрессового напряжения.

В том числе, требуется реализация самых успешных выступлений на спортивных мероприятиях. Проведение тренировок для концентрации внимания, а также с целью управления собственным эмоциональным состоянием во время соревнований [6].

Рассмотрим организацию тренировок

Подготовка перед соревнованиями является важным процессом и зависит от спланированного процесса.

На данном этапе следует:

1. Разработать план спортивных тренировок, с расписанием практических занятий, которые включают в себя упражнения на физическую подготовку и другие виды.
2. Кроме того, анализ на регулярной основе психологического состояния, эмоционального, а также физического.
3. Также следует вносить коррективы в процесс тренировки в соответствии с результатами наблюдений [8].

Цель эксперимента — проанализировать результативную системного подхода в период предсоревновательной подготовки спортсменов.

Методика эксперимента

В данном исследовании принимали участие респонденты в количестве 50 человек, которые были поделены в две группы, в контрольную группу и экспериментальную группу по 25 человек.

Возрастная группа участников эксперимента от 15 до 20 лет.

Участники контрольной группы тренировались по универсальной программе без применения инновационных подходов.

Участники экспериментальной группы проходили комплексную тренировку, которая включала себя не только физическую подготовку, но и другие виды.

Длительность исследования – три месяца, с занятиями по три раза в неделю.

Метод анализа эксперимента стоит из:

1. Анализа физической активности, проведение тестирования на выносливость, на гибкость и т.д.

2. Анализ технической подготовки по результатам парных тренировок с отработкой техники бросков.

3. Анализ тактической подготовки работы в паре и анализ действий соперника.

4. Анализ психологической подготовки спортсмена, проведение опросов для выявления уровня психологического состояния (напряжение и т.д.).

Результаты эксперимента следующие

Участники контрольной группы продемонстрировали увеличение времени при тестировании в беге на 3000 м, что заставило 20%, показывая среднюю физическую выносливость.

В свою очередь выполнение силовых нагрузок показала лишь не значительные результаты, 10%.

А гибкость продемонстрировали всего 15% участников контрольной группы, что в данном случае взаимосвязано с недостаточными физическими нагрузками в процессе тренировки.

Участники экспериментальной группы показали существенное улучшение, что составило 30%, отмечая активные тренировки, которые ориентированы на выносливость в беге на 3000 м.

Участники экспериментальной группы также продемонстрировали увеличение при занятиях с подъёмом тяжести, что составило 25%, отмечая результативность подготовки во время физических нагрузок.

Участники экспериментальной группы также продемонстрировали увеличение гибкости и в данном случае обусловлено адаптацией определённых занятий на растяжку и применением современных методик, что составило 20%.

Рассмотрим техническую подготовку участников эксперимента

Участники контрольной группы в целом улучшили занятия на броски, это в данном случае указывает на отсутствие в практике – 8%.

Участники экспериментальной группы продемонстрировали существенное улучшение техники

бросков, что составило 40%, так как участники экспериментальной группы проработали технику выполнения во время тренировки, что предоставило возможность повысить эффективность.

Рассмотрим тактическую подготовку двух групп

Участники контрольной группы в процессе тренировки не улучшили тактические действия, а их уровень остался на прежнем уровне, что составило 10%.

В свою очередь участники экспериментальной группы повысили свой результат – 45%, улучшили в процессе тактику ведения спортивного поединка.

Уровень психологической подготовки участников

Участники контрольной группы продемонстрировали самый низкий результат, что составило 10%, отмечает отсутствие улучшения общего психологического состояния борцов.

Участники экспериментальной группы продемонстрировали следующие результаты, общий уровень тревожности снизился на 25%.

В свою очередь уровень уверенности в себе и своих действиях повысился на 35%, что продемонстрировало то, что системный подход, который включал в себя психологическую подготовку, существенно повысил уверенность в собственных силах в предсоревновательный период.

Обсуждение результатов эксперимента.

Таким образом, комплексный подход в процессе подготовки спортсменов показывает высокую результативность, а также может рекомендоваться для использования в процессе тренировки.

Результаты проведённого эксперимента подтверждают важность персонализации спортивной подготовки, а также адаптации многоаспектных подходов для достижения высоких результатов на спортивных мероприятиях.

Методические рекомендации.

Рекомендуется адаптировать системный подход в процесс тренировки спортсменов. Проводить дальнейшие изучения для анализа долгосрочных эффектов комплексных тренировок в предсоревновательный период.

Разработать специальные программы, а также тематические планы для процесса обучения тренерского состава по использованию системного подхода в спортивных тренировках. Обратить внимание на психологическую подготовку, которая является важным элементом в предсоревновательной подготовке борцов кореш.

Применение на практике

Практическое применение может адаптироваться в процессе тренировки спортсменов на разных уровнях. Тренерский состав, как правило, может применять разработанные методические

рекомендации для практического применения во время спортивных тренировок с целью улучшения выносливости, также техники выполнения различных приёмов, отрабатывая их в предсоревновательный период.

В том числе, представленные подходы могут внедряться в различные виды спортивных единоборств.

Выводы

Таким образом, использование комплексных подходов в процессе подготовки в предсоревновательный период помогает улучшить общие показатели спортсменов. Адаптация современных методик предоставляет возможность повысить уверенность собственных силах борцов кореш в период спортивных мероприятий.

Результаты проведённого исследования подтверждают результативность специально разработанных программ в сопоставлении с классическими методами.

Таким образом, рассматриваемая в научной работе методика для подготовки спортсменов перед соревнованиями показывает высокую результативность, в том числе может рекомендоваться для использования в практической деятельности. Адаптация различных аспектов подготовки является основным этапом для достижения успеха на спортивных мероприятиях.

Следовательно, комплексный подход в процессе подготовки в предсоревновательный период спортсмены предоставляет возможность существенно повысить результаты на спортивных соревнованиях.

В данном случае учитывается специфика кореш и представляется важным не только развивать физические качества спортсменов, но и другие аспекты спортивной подготовки в целом.

Выполнение методических рекомендаций, разработанных для практического применения могут помочь тренерскому составу достигать поставленных целей получая самые высокие результаты, в процессе, сохраняя традиции данного вида борьбы.

Перспективы дальнейшего исследования могут ориентироваться на исследовании влияния разных нагрузок во время тренировок для достижения более высоких спортивных результатов в целом.

Кроме того, представляется возможным разрабатывать персонализированные программы для подготовки будущих спортсменов (борцов кореш).

Дополнительные исследования могут проводиться при помощи предложенной авторской методики для достижения результатов спортсменов. Полученные результаты эксперимента демонстрируют не только результативность системного подхода, но и подготавливают спортсменов психологически.

Список источников

1. Байсырахманов И.Д., Саралаев М.К. Советы опытных специалистов по кыргызской борьбе куреш // Вестник физической культуры и спорта. 2020. № 1 (26). С. 99 – 105.
2. Бикбулатов Г.Ф., Абдуллина Г.Р. Терминология национальной спортивной борьбы "Көрөш" // Вестник Башкирского университета. 2020. Т. 25. № 1. С. 177 – 180. DOI 10.33184/bulletin-bsu-2020.1.28
3. Иванов Н.А., Левицкий А.Г., Авдеева О.В. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие по специальности 49.02.01 Физическая культура. Казань: ООО "Бук", 2024. 68 р.
4. Иванов Н.А. Психологическая подготовка борцов поясной борьбы кореш в предсоревновательный период // International Journal of Professional Science. 2024. № 5-1. С. 124 – 129.
5. Коновалов И.Е., Сулейманов Г.Б., Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б., Елисеев С.А. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки // ТиПФК. 2021. № 4. С. 20 – 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-sportivnoy-podgotovki-bortsov-na-poyasah-s-ispolzovaniem-variativnyh-sredstv-trenirovki> (дата обращения: 13.11.2024)
6. Кузнецов А.С., Зекрин Ф.Х., Наговицын Р.С., Чернова Г.М. Психологическая подготовка борцов с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе // ТиПФК. 2023. № 2. С. 67 – 69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-bortsov-s-uchetom-tipov-temperamenta-na-predsorevnovatelnom-etape> (дата обращения: 13.11.2024)
7. Кузнецова З.М., Халиков Г.З., Шапирова Р.Р. Основные тенденции развития борьбы на поясах // От международных спортивных игр "дети Азии" к университетскому спорту: Сборник научных трудов Международной научной конференции, в рамках VIII Международных спортивных игр «Дети Азии» и 25-летнего юбилея Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта, Якутск, 04-05 июля 2024 года. Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2024. С. 157 – 161.
8. Международная научно-практическая конференция «Цифровая революция: современные тенденции и перспективы». Пекин, Китай (2025). АНО ДПО «Наука-Знание». 63 с. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14659360>

9. Нурмухаметов А.А., Коновалов И.Е. Совершенствование тренировочного процесса детей, занимающихся борьбой корэш в группах начальной подготовки первого года обучения // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28249> (дата обращения: 13.11.2024)

10. Уметалиев Э.Б., Тукеев Э.М. Содержание, классификация и систематика технико-тактических действий в кыргызской национальной спортивной борьбе куреш // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2023. № 6. С. 273 – 277.

References

1. Baysyrakhmanov I.D., Saralaev M.K. Advice from experienced specialists in Kyrgyz wrestling kuresh. Bulletin of physical education and sports. 2020. No. 1 (26). P. 99 – 105.

2. Bikbulatov G.F., Abdullina G.R. Terminology of the national sports wrestling "Koresh". Bulletin of the Bashkir University. 2020. Vol. 25. No. 1. P. 177 – 180. DOI 10.33184/bulletin-bsu-2020.1.28

3. Ivanov N.A., Levitsky A.G., Avdeeva O.V. Theory and history of physical education and sports: a teaching aid in the specialty 49.02.01 Physical Education. Kazan: ООО "Buk", 2024. 68 p.

4. Ivanov N.A. Psychological preparation of belt wrestlers koresh in the pre-competition period. International Journal of Professional Science. 2024. No. 5-1. P. 124 – 129.

5. Konovalov I.E., Suleimanov G.B., Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Eliseev S.A. Psychological aspects of sports training of belt wrestlers using variable training means. TiPFK. 2021. No. 4. P. 20 – 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-sportivnoy-podgotovki-bortsov-na-poyasah-s-ispolzovaniem-variantnyh-sredstv-trenirovki> (date of access: 11.13.2024)

6. Kuznetsov A.S., Zekrin F.Kh., Nagovitsyn R.S., Chernova G.M. Psychological preparation of wrestlers taking into account temperament types at the pre-competition stage. TiPFK. 2023. No. 2. P. 67 – 69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-bortsov-s-uchetom-tipov-temperamenta-na-predsovernovatelnom-etape> (date of access: 11.13.2024)

7. Kuznetsova Z.M., Khalikov G.Z., Shapirova R.R. Main trends in the development of belt wrestling. From the international sports games "Children of Asia" to university sports: Collection of scientific papers of the International Scientific Conference, within the framework of the VIII International Sports Games "Children of Asia" and the 25th anniversary of the Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports, Yakutsk, July 4-5, 2024. Yakutsk: FGBOU VO "Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports", 2024. P. 157 – 161.

8. International scientific and practical conference "Digital revolution: modern trends and prospects". Beijing, China (2025). ANO DPO "Science-Knowledge". 63 p. Zeno-do. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14659360>

9. Nurmukhametov A.A., Konovalov I.E. Improving the training process of children engaged in koresh wrestling in initial training groups of the first year of study. Modern problems of science and education. 2018. No. 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28249> (date of access: 11.13.2024)

10. Umetaliev E.B., Tukeev E.M. Content, classification and systematics of technical and tactical actions in the Kyrgyz national sports wrestling kuresh. Science, new technologies and innovations of Kyrgyzstan. 2023. No. 6. P. 273 – 277.

Информация об авторе

Иванов Н.А., преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-3300-8332>, Сочинский государственный университет; Воздушно-космические силы Министерства обороны РФ, ivanovnik45@yandex.ru

© Иванов Н.А., 2025