МОРФО-КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАЗ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ ПО ВИДУ “МИЛЛИЙ КУРАШ”

Ф. И. Бобомуродов
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Н. Ю. Хушваков
Узбекский государственный университетфизической культуры и спорта

У. Р. Чанкаев
Узбекский государственный университетфизической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В статье проведен морфо-биомеханический анализ фаз выполнения бросков по виду “миллий кураш.” Бросковыедействия выполняются в различных вариациях ишироко применяются в различных видах спортивной борьбы, в том числе и в “миллий кураш.” Рассмотрены 5 фаз бросков с описаниемтехники выполнения приёма, и анализом участия анатомических структур и влияния биомеханических факторов. Результаты исследования помогуткурашистам более осознанно усовершенствовать технику выполнения бросковых действий.

Ключевые слова: анализ, кураш, фактор, результаты

MORPHO-KINESIOLOGICAL ANALYSIS OF THE PHASES OF THE PERFORMANCE OF THE SHOOTING ACTIONS IN THE FIGHT BY THE FORM "MILLIY KURASH"

F. I. Bobomurodov
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

N. Yu. Khushvakov
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

U. R. Chankaev
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The study analyzes the throw technique morphological and biomechanics in the modern national wrestling. Throwing actions are performed in various types of wrestling including Milliy Kurash. 5 phases of throws are considered of the technique of the reception with an analysis of the participation of anatomical structures and the influence of

biomechanical factors. Research results will help to improve the technique of throwing actions.

Keywords: analysis, kurash, factor, results

ВВЕДЕНИЕ

Высшее техническое мастерство является результатом длительного тренировочного процесса, при котором необходим учет таких факторов как режим двигательной деятельности, специфичность вида спорта, с учетом используемых технико - тактических действий, способы оценки спортивных достижений, имеющихся в различных группах видов спорта (В.М.Дьячков, В.М.Клевенко, А.А.Новиков и др., 1987, А.Г.Левицкий, Д.А.Матвеев, О.В.Неробеев, 2018).

Техническое мастерство базируется на таких понятиях, как спортивная техника и техническая подготовленность. По мнению Плотникова В.И., 2010, технико-тактическая подготовленность борцов, представляет крупное этапное обобщение тактико-технических действий, приёмов, которое в состоянии отобразить современную картину развития спортивной борьбы. Однако нападение без соответствующей подготовки – тактическая ошибка, которая часто приводит к проигрышу в соревнованиях, поэтому в ситуационных видах спорта важную роль играет тактическая подготовленность (А.А.Новиков, 2000, Н.П.Хохлов, 2001, А.А.Петрунев и др.2002, А.О.Акопян, 2003).

В Узбекистане отличительнойособенностью борьбы по виду миллий курашявляется отсутствие партера, и поединок ведется только в стойке.К техническим приемам в кураше, в частности, в стойке относятся: броски, захваты, сваливания.Различают броскичерез спину, броски прогибом через грудь,наклоном, сбиванием, скручиванием. Сваливание осуществляютсбиванием и скручиванием. Для качественной технической подготовки борцов – курашистов требуется точностьисполнения каждого технического элемента. По мнению Керимова Ф.А., 2001, наиболее сложным является вопрос обучения и совершенствования технико-тактических действий в многолетнем тренировочном процессе.Так тактическая подготовка захвата состоит из тактических действий, позволяющих,атакующему отвлечь внимание от задуманного захвата и затем выполнить его. Различаюттакжетактическую подготовку приёма,при котором могут быть использованы различные способы (например,маневрирование, сковывание), тактические действия, например, обманное действие, выведение из равновесия, рывок, осаживание, угроза, вызов, разведка, маскировка. Подробное описание каждого тактического действия подробно описано в научных трудах ведущих специалистов по борьбе (Н.М.

Галковского, Керимова Ф.А., 1987, Семенова А.Г., М.В.Прохоровой, 2005,Мирзанова Ш.С., Ишмухамедова Т., 2012,Мирзакулова Ш.А., 2014,Тастанова Н.А., 2014, А.Таймазова, 2017). .

МЕТОДОЛОГИЯ

Проведено обследование 14 курашистов: из которых 1 мастер спорта международного класса, 8 мастеров спорта, 5 кмс по виду миллий кураш.1. Оценка физического развития курашистов проведена на основе антропометрических измерений тотальных размеров тела. 2.Использован метод,предложенный М.Ф.Иваницким – анатомический анализ работы опорно-двигательного аппарата при выполнении положений и движений технического действия «броска прогибом через грудь».

3. Проведенбиомеханический анализ при выполнении курашистами технического действия«бросок прогибом через грудь». При интерпретациисостава технико-тактических действий в борьбе - кураш необходимо считаться и с морфологическими особенностями телосложения спортсменов.

В спортивнойборьбе ведущие специалисты бросковые действия часто разделяют на 4 фазы. Однако нами помимо установленных 4 фаз была введена “фаза положения стоя” с чего начинается любой прием. Поэтому нами при выполнении технических действий в стойке с анатомической и биомеханическойточки зрения «прием бросок» можно разделить на 5 фаз: 1.Фаза «положение стоя». 2. Фаза захвата. 3. Фаза выведение тела из равновесия. 4.Фаза броска 5. Фаза сброса.

1.Фаза «положения стоя». Так как положение «стоя» относится к категории положений тела с нижней опорой, и все их видыхарактеризуются тем, чтосила тяжести тела направлена вниз и действует сдавливающим образом на нижележащие звенья тела, на которых уравновешиваются вышележащие. Главными местами опоры в положении стоя являются нижние поверхности пяточных бугров и головки плюсневых костей.Степень подвижности тела в разновидностяхположения «стоя» также будет зависеть от величины площади опоры и расстояния от ОЦТ тела до площади опоры. В положении стояу борцов, расположение звеньев телазависит от позы.Чем больше площадь опоры, тем меньше подвижность тела, туловище максимально выдвинуто вперед, при этом грудной кифоз уменьшен, а поясничный лордоз – увеличен, таз наклонен вперед, грудная клетка развернута, руки слегка прижаты к телу. Такое расположение звеньев тела обеспечивает устойчивость тела. Верхняя часть туловища несколько откинута назад, область таза немного выдается вперед, грудная клетка

уплощена, ребра опущены. При положении «стоя»у борца вертикаль, опущенная из ОЦТ тела,проходит через середину площади опоры,вблизи от поперечных осей соединений головы и туловища что позволяет телу сохранятьопределенную степень устойчивости.Мышцы живота также находится в несколько напряженном состоянии, благодаря тому, что грудной кифоз несколько уменьшен, создаются условия для возможности глубокого вдоха. В данном положении тела мышцы конечностей и туловища такженапряжены,но незначительно, так какидет подготовка к выполнению следующейфазы броска – захвата.Перед выполнением фазы «захват»тело борца выдвигаетсявперед, при этом ОЦТ тела также перемещается вперед и достигает переднего края площади опоры. Данную фазу можно рассматривать как стартовое действие, для переходак наиболее быстрому передвижению за короткое время. В спортивных единоборствах, а также в борьбе по виду “миллий кураш” стартовыми действиями начинается быстрое перемещение тела или изменение ситуаций при выполнении различных технико-тактических действий Такое стартовое положение с первым движением способствует возникновению стартовой силы, которая обеспечивает действия связанные со взятием захвата.

РЕЗУЛЬТАТЫ

2. **Фаза захвата**: Установлено изменение расположения общего центра тяжести привыполнении фазы захвата, так как тела соперников представляют единую взаимосвязанную биомеханическую систему для обеспечения фазы взятия.При данном действии осуществляется изменениеположениятела, иформируется связь между соперниками. Осуществление фазы взятия захватаосуществляется либо одной руки, либо обеих рук, либо за шею, либо захват за пояс.Фиксируется время начала и конца захвата.При захвате основная нагрузка падает на мышцы - сгибатели пальцев икистей рук, которые находятся в напряженном и укороченномсостоянии. Однако большая нагрузка падает и на мышцы предплечья, и на мышцы плечевого пояса, которые обеспечивают повороты руки вправо или влево. В луче-запястном суставе работают мышцы сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, а движение кисти вперед и назад – осуществляется за счет сокращения мышц, приводящих и отводящих кисть.

Сама кисть при этом находится в разогнутом состоянии, а ее мышцы – сгибатели максимально растянуты, что обеспечивает увеличение силы захвата места (рука, обе руки, пояс, шея). Наиболее «ответственным» местом кисти, является запястье и основание кисти.

Опусканию туловища под действием силы тяжести по отношению к поясу верхней конечности препятствуют мышцы, опускающие пояс верхней

конечности. Это малая грудная, подключичная, нижняя часть трапециевидной, нижние зубцы передней зубчатой мышцы.

3. **Фаза выведение из положенияравновесия**

Третья фаза сопровождается смещением центра тяжести атакуемоговоптимальное положениедля проведения приема. При выполнении этой фазы значительная роль отводится типу телосложения. Борцы - брахиоморфыв связи с низкимрасположением ОЦТ тела характеризуются большей степенью устойчивости, по сравнению с долихоморфами, у которых ОЦТ тела по отношению к площади опорырасположено гораздо выше по сравнению с брахиоморфами.

Данная фазаначинаетсяпосле взятия захвата. В ней можно выделить две подфазы:первая подфаза направлена на изменение расположенияОЦТ тела соперника, которая происходитзасчетизменения расположения звеньев еготелапоотношениюдруг кдругу.Так работа мышц нижних конечностейнаправлена для обеспечения статики, то есть сохранения равновесия тела, поэтому мышцы сгибателибедра сокращены и на опорной ноге выполняют работу укрепляющего характера. Мышцы голени также выполняют активную работу,причем большую силу проявляют мышцы расположенные на задней поверхности голени, например, трехглавая мышца.Если нога теряет связь с площадью опоры – это свободная нога,положение которой создает состояние неустойчивогоравновесия. Второй этап - промежуток времени, накотороматакующийза счет своих усилий выводитцентртяжестиатакуемого в положение, оптимально удобное для проведенияброска. Данное действие может быть выполнено стремительно, где трудно выделить обе указанные подфазы и его можно рассматривать как единое действие. В некоторых случаяхсоперникможет занять неудачную позу, способствующеетакому расположению ОЦТ, которое создаст удобные условия атакующему выполнитьпроведениеброска. Фазавыведенияизположения равновесияявляется необходимойчастью проведения броска, однако важное значение имеет тип телосложения. У борцовстелосложением брахиоморфного типа, у которыхсредний рост или ниже среднего, грудная клетка конической формы, широкие плечи, длинное туловище и короткие конечности, оказываются в более выгодном положениипо сравнению с борцом долихоморфного типа, у которых длина тела выше среднего, узкие плечи, короткое туловище и длинные конечности. Такое различие в телосложении связано с различной высотой вертикали ОЦТ опущенной на площадь опоры, поэтому брахиоморфам легче выполнить бросок, чем долихоморфам. Чем ближе ОЦТ к площади опоры, тем

большую устойчивость проявляет тело, что особенно характерно для брахиоморфов.

ОБСУЖДЕНИЕ

Данная фаза также характеризуется временными параметрами, то есть в нейвыделяют временную точку отсчета начала фазы и время его завершения.

Четвертая фаза – фаза броска. Данную фазу также можно разделить на 2 подфазы: а) фаза подготовки к броску; б) фаза осуществления броска. В этой фазе атакующий проводит необходимые действия, чтобы подготовить на и более удобную позицию для сброса соперника. Временные параметры этой фазы имеют по продолжительности различный промежуток времени. Начало этой фазы соответствует окончанию действия – выведения тела соперника из положения равновесия, конечная точка отсчета времени соответствует сбросу.В данной фазе осуществляется прием – бросок. Наиболее часто применяемый бросок – это «бросок прогибом через грудь». После выведения тела соперника из положения равновесия осуществляется подфаза отрыва противника от ковра и захвата. При этом необходимо четко скоординировать движения наклона туловища, разгибание ног, и движения рук. Обеспечив плотность захватапротивника одновременно выводит противника на себя. Данное положение также характеризуется неустойчивым видом равновесия.

Пятаяфаза-фаза сброса. В этой фазе происходит падениесоперниканаковер.Она можетбыть начатав процессе предыдущейфазы.Времяееначалаи , время окончаниятакже фиксируются и оно может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

ВЫВОД

1. При выполнении такоготехнического действия в борьбе как броски, выполняемые в различных вариантах необходимо учитывать тип телосложения, так как расположение общего центра тяжести по отношению к площади опоры определяет степень устойчивости тела.

2. Выполнение спортивного броска в борьбе легче выполнить борцу с телосложением брахиоморфного типа, по сравнению с борцом с телосложением долихоморфного типа.

3. Для эффективного выполненияразличных видов захватов необходимо развивать следующие группы мышц:наибольшая нагрузка падает на мышцы разгибатели и сгибатели кисти, затем на мышцы предплечья, выполняющие пронацию и супинацию руки, а такженамышцыплечевого пояса. Полеченные нами данные позволят четко планировать тренировочный процесс,

направленный на развитие силовых возможностей мышц как верхних, так и нижних конечностей.

REFERENCES

1. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития*, 71-72.
2. Ашуркова, С. Ф. (2019). Установочно-профилактическая начимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации. *Фан-спортга*, 37-40.
3. Maxkamov, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85.
4. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).
5. Жахонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, *6*(8).
6. Кдырова, М. А., & Назарова, Г. О. (2016). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 165-170).
7. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
8. Пулатов, А. А. (2017). Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. In *ЛУЧШАЯ НАУЧНАЯ СТАТЬЯ 2017* (pp. 215-218).
9. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах. *Наука и спорт: современные тенденции*, *15*(2).
10. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
12. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
13. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, *1*(4), 788-794.

14. Арипов, Ю. Ю. (2021). Умумий ўрта таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
15. Эштаев, С. А. (2020). Значимость координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. *Фан-Спортга*, 67-69.
16. Рузикулов, Б. Б. (2019). Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа. *Фан - спортга*, (3), 57-62.
17. Рўзиқулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.
18. Рўзиқулов, Б. Б. (2020). Футболчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 1 (4), 260-265.