

ДЕНЕ ТАРБИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
PHYSICAL CULTURE

Самудинов К.С.

**КЫРГЫЗ КҮРӨШҮНДӨГҮ БАЛБАНДАРДЫН АМАЛДЫК
ДАЯРДЫГЫН ӨРЧҮТҮҮ**

Самудинов К.С.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В КЫРГЫЗСКОЙ БОРЬБЕ «КУРЕШ»**

K.S. Samudinov

**THE TACTICAL TRAINING IMPROVEMENT IN THE KYRGYZ
WRESTLING «KURESH»**

УДК: 796/799 (575.2)

Макалада кыргыз күрөшүнүн балбандарынын амалдык даярдыгы изилденген. Кыргыз күрөшү азыркы мезгилде эл аралык деңгээлге чыгып “Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөрдүн оюндарынын” программасына киргизилип, эл аралык деңгээлге жеткен. Макалада кыргыз күрөшү боюнча балбандардын амалдык даярдыгынын өрчүтүүсү, өзгөчөлүгү, мазмуну жана мааниси талданып көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: амалдык, даярдык, мелдешке катышуунун амалдары, күрөш жүргүзүү амалдары, ыкмаларды туура колдонуу амалдары, каршылашынын негизги амалдарын билүү, каршылашын тең салмактап чыгаруу, каршылашын корктуу, айла-амал табуу.

В статье отражаются результаты исследования вопросов тактической подготовки в кыргызской борьбе “куреш”. В настоящее время кыргызская борьба “куреш” вышла на международный уровень- включена в программу “Всемирных игр кочевников”. В статье отражаются вопросы совершенствования тактической подготовки борцов-курешистов, а также особенности, содержание и значение тактической подготовки в росте мастерства борцов.

Ключевые слова: тактическая подготовка, тактика участия в соревнованиях, ведение тактической борьбы в схватках, пути своевременного использования приемов, выведение соперника из равновесия, запугивание соперника, хитрости и премудрости тактики.

The article reflects the results of the research on some tactical training question points in the Kyrgyz wrestling “kuresh”. Currently, the Kyrgyz wrestling “kuresh” has been lead to the international level and included into the “World Nomad Games.” It is recognized under experienced teachers and trainers in the article the issues on tactical training improvement of kuresh wrestlers, peculiarities of the tactical training, the content and value of the tactical training to increase wrestlers' skills.

Key words: tactical training, tactics during participations in competitions, conducting tactical combat in fights, the timely use of methods, removal of the opponent off balance, intimidate opponents, tricks and tactics skills.

Атам замандан бери пайда болуп андан кийинки мезгилдерде дайыма өнүгүп келген кыргыз күрөшү азыркы мезгилде улуттук спорттун түрүнө айланып, эл аралык деңгээлге да жете алды. II-Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндарында күрөш боюнча жети салмак түркүмүндө тең кыргыздын балбандары жеңишке жетишти. Мындай ийгиликке жетүүдө балбандарга ар түркүн амалдарын пайдалангандыгы өз таасирин тийгизди. Айла-амал маселелерин изилдөө жана алардын өзгөчөлүгүн талдоо кыргыз күрөшүнүн эң бир актуалдуу жагдайларынан болуп саналат.

Балбандар колдонгон кыргыз күрөшүнүн негизги амалдарын жаш спортчуларга жана үйрөнчүк машыктыруучуларга баяндоо үчүн изилдөө.

Изилдөөнүн негизги маалыматтары.

Амалдуулук деген бул кыргыз күрөшүндөгү ыкмаларды туура колдонуу. Амалдар мелдештерди жеңүү үчүн колдонгон ыкмалардын тобу болуп эсептелет. Амал – бул балбандын өз күчүн үнөмдүү бөлүштүрүүсү, мелдештин шартына жана каршылашынын өзгөчөлүгүнө жараша колдонулуучу аракетин. Макалабыздын негизги максаты – кыргыз күрөшүнүн ыкмаларын өздөштүрүп алган балбандар амалдуулукту өнүктүрүп алып, аларды кандай учурларда колдонуу жөнүндө маалыматтарды берүү [1,644-б.]. Спортчулар маанилүү ыкмаларды так колдонуусу зарыл. Амалдуулук спортчунун чеберчилигин айкын көрсөтөт. Мында балбандын арсеналы такшалган чебер машыктыруучунун жана спортчунун аракети менен биргелешип өнүктүрүлөт. Балбандын колдонгон ыкмалары бир өңчөй болсо, ал каршылашына жеңилип калышы ыктымал. Күрөш жүрүп жаткан мезгилде балбандын ыкмалары оң жактан жана сол жактан бирдей сапаттуу аткарылса, ал жеңишке жете алат. Тажрыйбабыз боюнча балбан килемде канчалык өзүн жакшы сезсе, ал көнгөн ыкмаларын жана тийиштүү амалдарын толук колдоно аларын билебиз. Албетте, анын физикалык жана психологиялык

жактан даярдыгы эң жакшы деңгээлде болуусу керек. Ошондой эле амалдануу деген бул жеңишке жетиш үчүн тийиштүү каражаттарын колдонуу жана керектүү жолдорун издеп табуу экенин да билүү зарыл. Мында негизги маселелер болуп чабуул коюу, байкап көрүү, контр чабүүл жүргүзүү жана коргонуу амалдары саналат [2,143-б.]. Күрөштө амалдардын аткарылышы каршылашын тең салмактуулуктан чыгарып, андан соң ыкмаларды колдонуусу болуп эсептелет. Мында эң эле маанилүү – окутуп-үйрөтүү, машыгуу учурунда тийиштүү амалдарын колдонуу жагына көп көңүл бөлүү керектиги. Балбандарды үйрөтүү амалдуулуктун үч бөлүгүнөн турат:

- мелдешке катышуунун амалдары;
- күрөштү жүргүзүү амалдары;
- ыкмаларды өз убагында жана туура аткаруу амалдары.

Дагы бир эң маанилүү маселе – бул мелдешке катышкан учуларда спортчу салмагын түркүмүн сактоо болуп саналат [3,140-б.]. Ошондой эле ар кандай амалдардын ичинде: туура тамактануу, эс алуу учурунда күчүн тез жыйноо, машыктыруучунун айткан кеңештерине көңүл буруу экенин айтуу керек.

Күрөш менен дайыма машыккан балбан өзүнүн салмагын бир калыпта сактоону жана мелдешке керектүү кубаттуулугун сактоого үйрөнөт. Чучу-кулак кармагандан кийин, балбан ким менен жана кайсы убакта күрөшөрүн билип, ошого жараша тамактануунун убактысын, денесин кызытууну жана салмакты кармоону ишке ашырат. Ошондо алдын ала залга (мелдеш өткөн жерге) барбастан, күн мурунтан күрөштү көрүп толкундабагандыкты камсыз кылат. Убагында денесин жибитип алып, мелдеш башталарына 30 мүнөт калганда келет. Ар дайым жакшы темпте денени кызытып, даярданып туруу керек. Мелдеш учурунда спортчу күчүн топтоого аракеттенип, жеңил өздөштүрүлө турган тамак, лимон салынган ысык чай ичип, калыптандыруучу массаж кылуусу зарыл. Булар өзгөчө финалдык беттешүүнүн алдындагы эң зарыл иш-чараларынын бири.

Мелдештердин түрүнө жараша (квалификациялык мелдеш, турнир, биринчилик, көрсөткүч мелдеш, ж.б.) спортчунун алдына койгон максаты ар кандай болот. Эгерде таңдалма мелдеш болсо, спортчу байгелүү орунду ээлегенге умтулуусу керек. Ошол учурда балбан бардык күчүн, бүт аракет-амалдарын колдонуусу зарыл. Мындай учурда спортчу өзүн психологиялык жактан да жакшы даярдап, жеңишке умтулуусу талап кылынат [4,241-б.].

Орчундуу мелдешке даярданганда, амалдардын бардык элементтерин колдонуусу керек: чалгын жасоо, каршылашынын ыкмаларын билүү, чабуул жасоого жана коргонууга даярдануу, өзүнүн ыкмаларын өрчүтүү ж.б. Булардын эң баалуулугу каршылаш балбандар жөнүндөгү чалгын маалыматтарды билүү болуп эсептелет. Мындай маалыматтарды өзү, машыктыруучусу видеога жазылган тасмалары аркылуу топтоп алат.

Негизги амалдар жана аларга тиешелүү ыкмалар

төмөнкүдөй: – Чакыруу – бул амал каршылашын чабуулга өтүшүнө мажбурлайт. Мында балбан каршылашына чабуул жасоого атайын мүмкүнчүлүктү берет. Ал өзү чабуулга өтүүгө айла-амал табуусу керек. Шарты туура келгенде, шамдагайлык менен тийиштүү ыкманы аткарууга умтулуу.

- Коркутуу – бул амалды колдонууга даярданууда шарты туура келгенде, каршылашын коргонуу реакциясына мажбур кылат. Ошол эле учурда каршылашынын “жүрөгүн алуу”, аны “деморализациялык” абалына, корккондукка алып баруу болуп саналат. Бул коркутуу-үркүтүү ыкмасы балбандын бир ыкмасын колдоно турганын көрсөтүп, бирок башка эле ыкмага өтүп кетүүсүнө да байланыштуу болот. Тең салмактуулуктан чыгаруу амалы балбандын аракети менен каршылашынын бекем турган абалынан түртүү, жулкуу, буруу, отургузуу ыкмалары колдонулат.

- Жулкуу – кайсы бир ыкманы колдоноор учурда бел боодон же колунан тез тартып каршылашынын денесин буруп тең салмактыктан өзгөртүү жана жылдырууга болот. Ошондой эле кайта-кайта жулкуп каршылашын чарчатат. Өзгөчө күрөштүн экинчи бөлүгүндө спортчулар чарчаган кезде, улам жулкуп жатып, каршылашынын өтө эле чарчашына алып келүүсү зарыл. Машыктыруучу болсо балбанга бир нече тең салмактуулуктан чыгаруу ыкмаларын үйрөтүүнү ишке ашыруусу керек.

- Алдоо аракеттери- көпчүлүк учурда, кайсы бир ыкманы колдонордо пайдалана турган ыкма болуп эсептелет. Алдоо көбүнчө каршылашын алаксытуу, адаштыруу максатында колдонула турган ыкма болуп эсептелет [4,242-б.]. Балбандар машыгууда ар түрдүү ыкмаларды өздөштүрүү үчүн төмөнкүлөрдү колдонушат: бир ыкманы кайталоо, аны дайыма өзгөртүп туруу; машыктыруучу тарабынан сөз менен түшүндүрүп, көрсөтүп берүү; атайын тапшырмаларды берүү; амалдуу болууга даярдоодо ар кандай мисалдарды келтирүү.

Күрөштүн учурунда: каршылашынын аракетин алдын алуу; каршылашынын аракетинен кийин өзү чабуул жасоосу; каршылашынан күч, шамадагайлык, чыдамдуулук жагынан үстөмдүүлүк кылуу; дайыма аракеттенип каршылашынын эркин күрөшүнө тоскоолдук кылуу; күрөш учурунда мейкиндикти алдырбай килемдин жакшы жерин (борбор жакты) ээлеп алуу; килемдин четинде да дайыма борборго аркасы менен болуу.

Мелдеш бүткөндөн кийин, унуга электе, балбандын ката аткарылган же аткарылбай калган амалдарын талдоо керек. Дагы башка спортчулардын катышуусу менен кандай каталык кеткенин машыктыруучу көрсөтүп берүү керек

Амалдуу жактан даярдоонун көрсөткүчү болуп спортчунун жеңиши же жеңилиши болуп саналат. Кээде балбан бир жеңишке өтө көп күчүн сарптап, андан кийинки беттешүүлөрдү уттуруп койгону да көп кездешет.

Амалдык даярдыктан башка балбан өзүнүн дене күч жагынан даярдаган ыкмаларды жакшы билүүсү,

ыкмалык сапаттарды өнүктүрүүсүн ж.б. жактарын жакшы деңгээлге жеткирүүгө аракеттенүүсү керек.

Жогоруда көрсөткөндөрдү эсепке алып спортчу машыгуу учурунда жана орчүндүү мелдештерге даярданган кезинде бир нече амал-аракеттеринин тобун топтоп алуу эң керектүү жагдай экенин баса көрсөтүлөт.

Жалпы жыйынтыктоо:

1) Кыргыз күрөшүнүн амалдары бир нече адабияттарда көрсөтүлгөн ошолорду бир нукка келтирип талдап толуктадык. Ошондой эле бул маселе Ж.Баласагын атындагы Кыргыз Улуттук университетинин окутуучуларынын тажрыйбасы да эске алынды;

2) Кыргыз күрөшүндө жеңүү эң маанилүү даярдыктын бири – бул амалдык даярдануу экени баарыбызга белгилүү нерсе. Ошондуктан жаш машыктыруучуларга жана балбандарга керектүү жагдайларын биз бир системага келтирип талдап аныкталды;

3) Ошондой эле күрөш менен машыгууда керек болгон сунуштарды берүүгө аракеттендик, алар төмөнкүлөр:

- каршылаштары жөнүндө ар кыл маалыматтарды топтоп билип алуу жана ошого тиешелүү аракеттерди жумшоо керек. Каршылаштары жөнүндөгү маалыматтарды спортчу прессадан жана спортчулар менен маектешип, сурап-билип топтоого болот. Мындай маалыматтар спортчуга тийиштүү амалдарды колдонууга жакшы мүмкүнчүлүк берет;

- мелдеш башталарда баардыгы канча беттешүү болорун билип алуу керек. Биринчи беттешүүдө ким менен күрөшөрүн аныктоо кажет. Эгерде көп спортчу ошол салмак түркүмүндө күрөшкө катыша турган болсо, мүмкүн болушунча көбүрөөк бетте-

шүүлөрдө таза жеңишке жетүүгө аракеттенүү зарыл. Ошондо упайлардын эсеби боюнча спортчу жеңишке жете алат.

- каршылашын жакшы билбеген учурда спортчу анын начар жактарын байкоосу зарыл. Мисалы, ылдамдык жактан начар болсо ыкмаларды, аракеттерди тез атакарып, ага үстөмдүк кылуу керек;

- балбан машыктыруучусу менен биргелешип күрөштүн долбоорун түзөт. Маалыматтардын негизинде спортчу жакшы ийгиликке жете алат деп ойлойбуз. Амалдык даярданууда машыктыруучунун ролу өтө чоң жана маанилүү. Ошондой эле спортчунун чеберлигинин өсүшү үчүн амалдык даярдонун мааниси өтө маанилүү [2,64-66.].

Адабияттар:

1. Анаркулов Х.Ф., Саралаев М.К., Абыраханов Б. ж.б. Теоретические и методические аспекты национальной борьбы куреш. “Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты” деген окуу китепте. - Бишкек. 2008, 641-646-бб.
2. Байман Ф.Е. Киргизская спортивная борьба “куреш”- как одно из средств физического воспитания молодежи. (Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук). - Фрунзе, 1972. - С.250.
3. Анаркулов Х.Ф. Мектепте күрөш боюнча сабак өткөрүүнүн ыкмалары. “Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү” деген методикалык колдонмо. - Фрунзе: “Мектеп”, 1988-ж. - 128-144-бб.
4. Саралаев М.К. История и современное состояние видов борьбы народов Центральной Азии. “Салттуу жана олимпиялык күрөштөрү боюнча II-Эларалык симпозиумдун” жыйнагында. - Кахраманмараш (Туркия), 2012-ж. - 235-243-бб.

Рецензент: к.пед.н., и.о. профессора Саралаев М.