



ТУРКМЕНСКИЙ ГОРЕШ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ГЕНЕЗИС, МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК И СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Хиллиев Абдысетдар

Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

Настоящая статья посвящена всестороннему анализу туркменского гореша — традиционного вида борьбы, являющегося неотъемлемой частью культурного и спортивного наследия нации. Исследование охватывает исторический генезис гореша, прослеживая его связь с кочевым образом жизни и воинскими традициями. Детально рассматриваются методические основы подготовки борцов, включая специфику тренировочного процесса, направленного на развитие силовой выносливости и уникальных бросковых техник с захватом за пояс. Особое внимание уделяется социальной и ритуальной функции гореша как центрального элемента национальных праздников и его статусу в современной спортивной системе Туркменистана. Работа подчеркивает роль гореша в воспитании патриотизма и физической культуры молодёжи.

Ключевые слова: туркменский гореш, национальная борьба, спортивная методика, поясная борьба, кочевая культура, физическое воспитание, национальные виды спорта.

Введение

Туркменский гореш (борьба) представляет собой один из древнейших и наиболее уважаемых национальных видов спорта, чьи корни уходят вглубь истории кочевых племён Центральной Азии. Гореш — это не просто соревнование силы и ловкости; это ритуализированное действие, отражающее воинскую этику, принципы честной борьбы (*намыслилик*) и коллективную идентичность туркменского народа. На протяжении веков поединки по горешу были центральным событием всех крупных праздников (*той*), становясь ареной для демонстрации мужества и доблести. Отличительной особенностью туркменского гореша является обязательный захват за пояс (*гушак*) и запрет на ведение борьбы в партере, что требует от борца не только физической силы, но и исключительной бросковой техники и баланса. В современном Туркменистане гореш переживает период возрождения и является стратегически важным элементом государственной спортивной политики.

Историческая ретроспектива и философский фундамент

Генезис туркменского гореша неразрывно связан с военно-прикладными навыками кочевников, для которых физическая подготовка была условием выживания.

Связь с кочевой этикой: В отличие от многих других видов борьбы, гореш всегда делал акцент на скорости атаки и вертикальном броске, что логично для воина, сражающегося в степи, где длительная борьба в партере была нецелесообразна. Пояс (*гушак*) служил не только элементом одежды, но и символом достоинства и социального статуса, а его захват стал ключевым элементом техники, подчеркивая честность и открытость поединка.

Философия Намыслилик (Честь): Фундаментальным принципом гореша является намыслилик — понятие, объединяющее честь, мужество, достоинство и уважение к сопернику. Борьба ведётся до чистого броска (*халал*), когда противник падает на лопатки. Это требование отражает стремление к абсолютной победе и неприятие полумер или уловок. Гореш, таким образом, служил школой не только физической, но и этической подготовки молодёжи.

Классификация и терминология: Традиция гореша включает строгую терминологию для приёмов (*дег*, *аякбас*, *салмак*) и степеней мастерства. Высочайшим званием традиционно считается Батыр (Богатырь) или Палван (Герой), которое присваивалось борцам, побеждавшим на крупных межплеменных состязаниях.

Специфика тренировочного процесса и методология

Подготовка мастера гореша требует уникальной методологии, которая сочетает развитие взрывной силы, баланса и специфической силовой выносливости для удержания захвата.

Развитие силовой выносливости захвата: Ключевым инструментом является поясная работа. Тренировки обязательно включают упражнения, имитирующие длительное удержание захвата за пояс, часто с использованием утяжеленных поясов или тренировочных канатов. Цель — развить статическую силу рук и корпуса, которая позволяет контролировать центр тяжести соперника.

Освоение бросковых техник: Технический арсенал гореша ограничен бросками с захватом за пояс. Основные приёмы включают:

Чалма (подсечка): Быстрые и точные движения ногами.

Атмак (бросок через бедро): Требуется идеальной координации и низкого подворота.

Галдырмак (подъём): Броски, основанные на поднятии соперника в воздух, что требует исключительной взрывной силы ног и спины.

Методика обучения строится на многократном повторении приёмов с партнёром (*шагирд*) и использовании тренировочных снарядов, имитирующих вес человека, для отработки скорости броска без риска травмы.

Специализированная физическая подготовка: Помимо общих упражнений, борцы гореша уделяют особое внимание развитию мышц-стабилизаторов (корпуса и поясницы), что критически важно для сохранения равновесия в стойке под нагрузкой, а также взрывной мощности ног, используя прыжки, приседания со штангой и работу на тренажёрах для имитации подъёма тяжести.

Социальная роль и современное позиционирование

Гореш имеет глубокую социальную значимость и выполняет несколько ключевых функций в современном туркменском обществе.

Центр национальных праздников (*Тош*): На протяжении истории поединки по горешу были кульминацией всех общественных праздников, таких как Новруз или Свадебные торжества. Победитель получал не только материальный приз (ранее — верблюда или лошадь), но и повышение социального статуса. Эта традиция сохраняется до сих пор, укрепляя коллективную идентичность и чувство гордости за национальное наследие.

Спортивная дипломатия и международное признание: Туркменистан активно продвигает гореш на международной арене. Включение гореша в программу Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам (ASHGABAT 2017) и создание Международной федерации гореша являются стратегическими шагами по повышению его статуса. Это использование гореша как инструмента спортивной дипломатии для демонстрации миру уникальности национальной культуры.

Система отбора и физическое воспитание: Гореш является важным элементом системы физического воспитания в школах и вузах. Он служит естественным механизмом отбора одарённой молодёжи для дальнейших занятий спортом, поскольку его освоение развивает фундаментальные координационные и силовые качества, полезные и для других видов борьбы.

Интерактивные методики и цифровизация подготовки

Для повышения эффективности обучения и анализа техники в современном гореше используются передовые интерактивные и цифровые инструменты.

Видеоанализ и биомеханика: Современные тренеры используют высокоскоростные видеокамеры и биомеханические платформы для детального анализа бросковых движений. Это позволяет точно измерять углы атаки, скорость вращения и силу инерции броска, что критически важно для оптимизации техники. Сравнение видеозаписей ученика с эталонными движениями мастеров прошлого является эффективным методом коррекции.

Виртуализация и симуляция (VR/AR): В перспективе возможно создание VR-тренажёров, которые позволят спортсменам отрабатывать приёмы в условиях, имитирующих сопротивление реального соперника, но без физической нагрузки на суставы. Дополненная реальность (AR) может использоваться для наложения идеальной траектории движения на реальную тренировку, обеспечивая мгновенную визуальную обратную связь.

Цифровые базы данных приёмов: Создание цифровых каталогов всех разрешенных и исторически задокументированных приёмов гореша, дополненных 3D-анимацией, служит мощным учебным пособием, облегчающим стандартизацию техники и её распространение.

Адаптация и дифференциация в системе подготовки: Глубинный анализ

Система подготовки мастеров туркменского гореша в современных условиях требует перехода от унифицированных тренировочных планов к принципам глубокой индивидуализации и дифференциации, являющихся краеугольным камнем спортивной науки. Такой подход критически важен для достижения максимальной реализации генетического и антропометрического потенциала каждого спортсмена, а также для эффективного развития его уникального боевого стиля в рамках традиционных правил. Комплексная адаптация программ учитывает не только физические данные борца, но и его психофизиологические характеристики, скорость метаболизма и склонность к определённому типу атакующих и защитных действий.

Индивидуальный подход на основе антропометрического анализа и биомеханики

Антропометрический профиль спортсмена, включающий соотношение роста, веса, длины рычагов (рук и ног) и положение центра тяжести, является фундаментальным фактором, определяющим выбор доминирующего технического арсенала и тактической модели ведения поединка. Тренерский штаб проводит детальный биомеханический анализ этого профиля относительно его типичных соперников, что позволяет научно обосновать методические приоритеты.

Для низкорослых борцов, которые условно относятся к типу «*Нижний центр тяжести*», специализация строится на техниках, требующих максимально быстрого подворота и эффективного использования инерции. Технический фокус этих *шагирдов* направлен на броски через бедро (*атмак*) с глубоким, молниеносным входом и минимальной амплитудой, а также на разнообразные подхваты и низкие подсечки (*чалма*), главной целью которых является мгновенное нарушение баланса высокорослого противника. Методическая коррекция для этой группы акцентируется на развитии взрывной силы мышц ног и корпуса в коротком цикле сокращения, а также на скоростно-силовой выносливости, позволяющей проводить серию быстрых, повторяющихся атак.

Их тактический императив — немедленно сократить дистанцию и не дать высокому сопернику использовать длинные рычаги для контроля или силового давления в стойке.

В свою очередь, высокорослые борцы, использующие «Длинные рычаги», специализируются на приёмах, использующих их рост и силу захвата. Их арсенал включает броски, основанные на подъёме (*галдырмак*) соперника в воздух с последующим переворачиванием, и броски с дальнего расстояния, использующие длинные рычаги ног, такие как отхваты и зацепы. Для них критическое значение имеет способность дистанционно контролировать центр тяжести противника, не допуская близкого контакта и подворота. Тренировочная методика для этой группы фокусируется на развитии абсолютной силы мышц спины и корпуса для стабилизации и удержания поднятого веса, а также на статической выносливости захвата, которая позволяет им доминировать и изматывать соперника в вертикальной стойке. Их тактический приоритет — сохранять вертикальное давление, контролировать дистанцию и избегать ситуаций, когда их высокий центр тяжести может быть использован для выполнения низких бросков.

Стилистическая дифференциация: Психофизиологический и тактический анализ

Стилистическая специализация в гореше неразрывно связана с психофизиологическим профилем и темпераментом борца, что исторически привело к формированию двух основных, но взаимодополняющих архетипов: «силовик» и «технар».

Борцы, относящиеся к «Силовому стилю» (*Ага Палван*), обладают доминирующей абсолютной и мышечной силой и отличаются высокой устойчивостью к болевому порогу и усталости. Их боевая философия строится на физическом истощении противника путем длительного удержания максимально жесткого захвата (*гушак*) и постоянного силового давления. В их техническом арсенале преобладают силовые рывки, броски на поднятие и контроль в клинче, где они могут реализовать своё превосходство в массе и мощи. Психологически они демонстрируют напористый, агрессивный темперамент и высокую толерантность к стрессу, что позволяет им работать в условиях дефицита времени и повышенного сопротивления. Их тренировочный план включает существенный объем максимально-силовых упражнений (работа с большими весами, изометрические нагрузки) и длительные, вязкие спарринги, имитирующие условия поединка на выносливость.

Противоположный подход демонстрируют «Технари» (*Уссат Палван*), для которых доминирующими качествами являются скорость, координация, ловкость и развитое тактическое мышление. Они стремятся победить за счет манёвренности, обманных финтов и идеального использования момента инерции соперника.

Их атаки отличаются высокой скоростью, разнообразием и непредсказуемостью, часто нацелены на мгновенный чистый бросок (*халал*), используя минимальные усилия. В психологическом плане они обладают аналитическим складом ума и высокой скоростью реакции, что позволяет им мгновенно адаптироваться к изменяющейся ситуации на ковре. Индивидуализация их программы фокусируется на скоростно-координационных упражнениях, отработке сложных многоходовых комбинаций, а также на тактических спаррингах с акцентом на быстрое переключение между защитой и контратакой. Их цель — не вступить в силовое противостояние, а заставить соперника ошибиться.

Методология создания индивидуальной траектории и её цикличность

Процесс создания индивидуальной траектории развития в гореше представляет собой непрерывный, циклический процесс, который должен быть научно обоснован и постоянно корректироваться:

1. Начальная Диагностика и Профилирование: На первом этапе проводится комплексное тестирование, включающее антропометрию, оценку максимальной силы, скорости реакции, взрывной мощности и психологического профиля. На основе полученных данных тренер определяет наиболее эффективный для данного спортсмена стилевой профиль и формирует техническое ядро — набор из 3-5 ключевых, наиболее эффективных и генетически обусловленных приемов, на которые будет приходиться основной акцент в подготовке.
2. Программная Адаптация и Коррекция Объёмов: Происходит перераспределение недельных и месячных объёмов тренировочных нагрузок. Для «Ага Палвана» увеличивается доля силовой и статической работы за счет уменьшения скоростной. Для «Уссат Палвана» приоритет отдается скоростно-координационной работе и тренировкам на развитие ловкости и гибкости. Включается целенаправленный спарринг, имитирующий схватки с борцами противоположного стилевого типа, что является важным элементом тактической подготовки.
3. Обратная Связь и Моделирование Соперника: Постоянный видеоанализ выступлений на соревнованиях и контрольных спаррингах является ключевым элементом коррекции. Используется принцип моделирования соперника, когда тренировки адаптируются под конкретного будущего противника, исходя из его стиля (силовик vs технар) и его антропометрии. Это позволяет максимально точно настроить индивидуальную тактику на каждый предстоящий поединок.

Таким образом, тренерская задача в туркменском гореше заключается в том, чтобы максимально персонализировать тренировочный стимул, превращая природный дар борца в высокоэффективное, индивидуально настроенное оружие, способное побеждать в условиях строгих правил национальной борьбы.

Критерии оценки мастерства и его сохранение

Оценка мастерства в гореше выходит за рамки подсчёта очков, включая этические и социокультурные аспекты.

Технические критерии оценки поединка:

Чистый бросок (*Халал*): Высшая оценка, присуждаемая за бросок, после которого соперник падает на спину (лопатки). Это является целью и высшим проявлением технического совершенства.

Полубросок (*Ярым*): Менее высокая оценка за бросок, после которого соперник падает на бок.

Эстетика и динамика борьбы: Судьи, помимо формальной оценки, негласно оценивают зрелищность и активность поединка, поощряя наступательный, мужественный стиль борьбы, соответствующий духу *намыслилик*.

Заключение

Туркменский гореш является ярчайшим образцом национального боевого искусства, сочетающего в себе высокие требования к физической подготовке с глубокой этической философией *намыслилик*. Его уникальная техническая база, основанная на захвате за пояс и вертикальном броске, требует специализированной и индивидуализированной методики тренировок. Активное продвижение гореша на международном уровне и его интеграция в систему физического воспитания гарантируют не только сохранение этого древнего наследия, но и его дальнейшее развитие в контексте современного спорта.

Литература

1. Атаев Р. А. **Туркменские национальные виды спорта и их роль в воспитании молодёжи.** — Ашхабад: Ылым, 2018.
2. Гафуров Б. Г. **История таджикского народа: Древнейшая, древняя и средневековая история.** — Душанбе: Ирфон, 1998.
3. Карягдыев Б. К. **Методика обучения основным приёмам туркменского гореша.** — Ашхабад: Туркменская ГСИ, 2021.
4. Курамшин Ю. Ф. **Теория и методика физической культуры.** — М.: Советский спорт, 2010.
5. Мередов А. М. **Гореш — национальная борьба туркмен.** — Ашхабад: Туркменистан, 1995.
6. Новосёлов В. А. **Эволюция приёмов борьбы народов Центральной Азии.** — Культурологический вестник, 2020.
7. Палванов Н. Б. **Специальная физическая подготовка борцов гореша.** — Спортивная наука, 2022.