НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-796.03

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КОРЕШ И ТУРКМЕНСКИЙ КУРЕШ: ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ ИСТОКИ, БИОМЕХАНИКА БОРЬБОВЫХ ПРИЕМОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ

Мередов Максат
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В настоящей беспрецедентно масштабной, фундаментальной, предельно детализированной, глубоко развернутой, исчерпывающей, многоаспектной, системной и междисциплинарной научно-теоретической и практической исследовательской работе осуществляется самый глубокий и всеобъемлющий научный анализ национальной туркменской борьбы куреш (гореш), рассматриваемой как сложнейшая, многоуровневая, адаптивная и кибернетически управляемая биомеханическая, физиологическая, историко-культурная и психолого-педагогическая система целенаправленной подготовки человека к экстремальной соревновательной деятельности в условиях силовой контактной борьбы на поясах. В абсолютном центре научного внимания находится фундаментальное исследование универсальности традиционных борцовских техник в стойке, сложнейшей биомеханики бросков через бедро, подсечек и рывков с использованием захвата за поясной кушак, специфики многокомпонентного энергетического обеспечения мышечной деятельности в жестких статодинамических режимах, а также основополагающих принципов судейства и тактического моделирования схваток. В рамках статьи с исчерпывающей научной полнотой рассматриваются уравнения динамики вращательного движения системы тел при выполнении бросков прогибом, многозвенные кинематические цепи передачи усилий от стоп через мышцы кора к противнику, передовые инновационные методы целенаправленного развития специальной силовой выносливости, взрывной силы мышц спины и цепкости захвата, а также ключевые вопросы спортивной психологии, волевой регуляции и тактического планирования поединка. На основе комплексного и непрерывного междисциплинарного синтеза теоретической биомеханики, спортивной физиологии, теории физического воспитания, этнопедагогики и кибернетики движений формулируются фундаментальные принципы и научно обоснованные рекомендации по оптимизации тренировочного процесса для достижения высших спортивных результатов на национальной и международной аренах.

Ключевые слова: туркменский куреш, национальная борьба, борьба на поясах, биомеханика, броски, физиология спорта, силовая выносливость, тактическое моделирование, этноспорт.

Введение: эпистемологический статус, историческая эволюция, этнокультурная парадигма и глобальная системообразующая роль национальной борьбы куреш в физической культуре туркменского народа

Национальная борьба туркменский куреш как древнее традиционное боевое и спортивное искусство, глубоко укорененное в многовековой истории, кочевой культуре, обычаях и философии туркменского народа, занимает абсолютно уникальное, непревзойденное и стратегически важное положение в национальной системе физической культуры, этноспорта и современного олимпийского движения. Пройдя грандиозный, многовековой и тернистый путь исторической эволюции — начиная от первичных ритуальных состязаний скотоводов и воинов Великой Степи, праздничных народных гуляний (*той*) и военных смотров до современной стандартизированной, высокоорганизованной и глобализированной международной спортивной дисциплины борьба на поясах — туркменский куреш трансформировался в сложнейший, многоуровневый и высокотехнологичный комплекс физических, психофизических и тактических практик. В условиях современного спорта высших достижений, характеризующегося предельной интенсификацией соревновательной деятельности и жесткой конкуренцией на национальной и международной аренах, куреш предъявляет экстремальные, беспрецедентно высокие требования к абсолютному уровню развития статической и динамической силы атлетов, координационной сложности пространственно-временной структуры движений, вариативности тактического мышления и абсолютной психологической устойчивости в условиях постоянного контактного противоборства.

Исторический путь становления и научного оформления национальной борьбы куреш неразрывно связан с процессом институционализации, консолидации и систематизации народных правил в единую, гармоничную, научно обоснованную и методически выверенную систему, в которой уникальная техника ведения схватки в неизменном захвате за пояс приобрела доминирующее значение благодаря биомеханическим преимуществам непрерывного удержания соперника и жесткого приложения усилий через поясной кушак. Глубокое осознание спортивно-педагогическим сообществом того непреложного факта, что традиционные методы тренировок, базирующиеся исключительно на эмпирическом опыте народных пехлеванов и несистематизированных пробах, требуют модернизации в условиях современного профессионального спорта, объективно потребовало создания строгой, безупречной научной базы, опирающейся на фундаментальные законы теоретической биомеханики, физиологии мышечной деятельности и энергетического обеспечения, спортивной педагогики и теории управления движениями.



Главной целью данного масштабного, предельно детализированного, глубоко развернутого и всестороннего научного исследования является проведение беспрецедентно глубокого, систематического и исчерпывающего анализа теоретических основ, биомеханических закономерностей бросков, физиологических профилей энергообеспечения и ключевых психологических факторов, определяющих абсолютный успех в национальной борьбе куреш. Выявление глубинных закономерностей двигательной активности элитных борцов позволяет не только систематизировать накопленные знания, но и четко наметить стратегические, долгосрочные ориентиры для кардинальной модернизации всей методологии подготовки спортсменов высшей квалификации в реалиях шестого технологического уклада.

Биомеханика бросковой техники, многозвенные кинематические цепи и физико-математические закономерности генерации максимального опрокидывающего момента в куреше

Фундаментальным, базовым и определяющим критерием спортивной результативности, функциональной эффективности и соревновательной надежности в туркменском куреше является безупречное, доведенное до автоматизма владение сложнейшим арсеналом бросковой техники в стойке, подчиняющейся самым строгим, непреложным законам теоретической механики, классической биомеханики, рычагового анализа и теории устойчивости твердых тел. В кардинальном отличии от вольной или классической борьбы, где

разрешены проходы в ноги и захваты ниже пояса, правила куреша предписывают борцам удерживать непрерывный захват руками за поясной кушак соперника на протяжении всей схватки, что полностью исключает разрыв дистанции и переводит все противоборство в плоскость плотного контактного взаимодействия. Это фундаментальное обстоятельство превращает совместную биомеханическую систему двух борцов в сложнейшую, многосвязную кинематическую цепь, в которой перемещение общего центра масс системы зависит от согласованного приложения мышечных усилий ног, таза, туловища и плечевого пояса. Генерация максимального опрокидывающего момента, необходимого для отрыва соперника от ковра и его последующего броска на спину, требует исключительно точного, синхронизированного и последовательного включения глобальных мышечных групп снизу вверх — мощным толчком от опорных стоп, через разгибание коленных и тазобедренных суставов, создание вращательного момента за счет скручивания позвоночника и резкого рывка руками за пояс.



Глубокий биомеханический и математический анализ классических бросков через бедро (*жанбас*), подсечек, зацепов и бросков прогибом наглядно показывает, что решающую роль в преодолении сопротивления соперника играет правильное перераспределение общего центра масс системы и создание рычага первого или второго рода. В строгом соответствии с законами статики и динамики вращательного движения, борец подседает под центр масс противника, уменьшая плечо силы сопротивления и используя массу собственного тела в качестве дополнительного динамического фактора. Математическое моделирование траектории движения общего центра масс в процессе проведения броска описывается сложными дифференциальными уравнениями движения системы тел

с переменными связями. Использование современных систем оптического захвата движения (*motion capture*), тензометрических платформ и математического моделирования напряженно-деформированного состояния мышечно-сухожильного аппарата позволяет спортивным биомеханикам выявлять идеальные углы сгибания ног в коленях при входе на бросок, оптимальное распределение векторов тяги за пояс и минимизировать энергозатраты борца при выполнении технических действий.

Физиологический профиль, многоуровневое энергообеспечение и специфика статодинамической мышечной работы в национальной борьбе

Соревновательная схватка по туркменскому курешу представляет собой уникальный образец предельно напряженной, высокоинтенсивной работы переменной мощности, которая сочетает в себе взрывные динамические усилия максимальной интенсивности (броски, рывки, попытки сваливания) и продолжительные фазы статического удерживания захвата, изометрического напряжения мышц кора и борьбы за выгодную исходную позицию. С точки зрения фундаментальной спортивной физиологии и биохимии мышечной деятельности, такой специфический соревновательный режим предъявляет колоссальные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной системам атлета, задействуя в сложнейшем синергетическом взаимодействии фосфагенную, гликолитическую и аэробную системы ресинтеза АТФ.



В моменты проведения скоростно-силовых бросков первичное энергообеспечение осуществляется за счет анаэробных алактатных механизмов, тогда как длительные статические усилия в плотном клинче вызывают быстрое перекрытие кровотока в работающих мышцах из-за высокого внутримышечного давления, приводя к развитию локального утомления по ишемическому типу и накоплению молочной кислоты. В то же самое время регламент соревнований и необходимость сохранения высокой концентрации внимания и координационной точности требуют мощной аэробной базы и высокой анаэробной емкости. Развитая капиллярная сеть и высокая кислородно-транспортная способность позволяют борцу эффективно восстанавливаться в короткие паузы между схватками или после интенсивных изометрических усилий. Методика тренировочного процесса элитных борцов куреша строится на основе моделирования специфических статодинамических нагрузок с использованием интервальных протоколов, развивающих силу, силовую выносливость и способность мышц к быстрому расслаблению после предельного напряжения.

Тактическая эволюция, правила соревнований и биомеханика ведения схватки в куреше

Современная спортивная борьба куреш имеет четко регламентированные правила соревнований, в которых победа присуждается борцу, проведшему чистый бросок на спину соперника, либо по сумме предупреждений и баллов, заработанных за активные технические действия, выталкивание за пределы рабочей зоны или проведение эффективных сваливаний. Непрерывное удержание захвата за поясной кушак накладывает жесткие ограничения на тактический рисунок поединка, превращая каждую схватку в непрерывное позиционное противоборство за инициативу, контроль над захватом и нарушение равновесия соперника (*куш-депе*).

Тактика ведения боя в куреше строится на тонком чувстве баланса, умении маскировать подготовку коронного броска обманными движениями (*финтами*), резкими рывками и изменением темпа. Борьба ведется на специальном мягком ковре (*доянге* или борцовском мате), где малейшая потеря устойчивости или неверный перенос веса тела на одну ногу мгновенно используется противником для проведения результативной подсечки или броска с использованием инерции самого атакующего. Высочайшее мастерство борца сегодня измеряется его способностью мгновенно реагировать на малейшее ослабление захвата противника, использовать силу его собственной атаки против него самого (*метод перенаправления усилий*) и сохранять абсолютную тактическую дисциплину на протяжении всей схватки.

Психологическая подготовка, эмоциональная устойчивость, волевая регуляция и когнитивные аспекты единоборств

Высочайшая контактная плотность поединка, колоссальные физические нагрузки в условиях изометрического напряжения и необходимость принятия мгновенных тактических решений в условиях жесткого лимита времени предъявляют экстремальные требования к психологической сфере, эмоциональной стабильности и волевой регуляции элитного борца куреша. Спортивная психология рассматривает соревновательную схватку как контактный стрессорный фактор наивысшей интенсивности, в котором способность спортсмена сохранять хладнокровие, уверенность в собственных силах и оперативное мышление определяет итоговый успех.

Когнитивная и психологическая подготовка борцов включает в себя развитие специализированного «чувства ковра», тонкого восприятия мышечно-суставной чувствительности (*проприоцепции*), позволяющей мгновенно оценивать положение тела соперника без визуального контроля, а также способность к опережающей антиципации его атакующих действий. Передовые методы психологической регуляции, ментальной тренировки, аутотренинга и самоконтроля позволяют атлетам эффективно справляться с предстартовым волнением, снижать уровень тревожности и входить в оптимальное боевое состояние. Высокая волевая устойчивость позволяет преодолевать болевые ощущения, усталость и добиваться победы в сложнейших ситуациях соревновательного поединка.



Заключение

Подводя окончательный, предельно детализированный, глубоко структурированный, фундаментальный, исчерпывающий, многоаспектный, системный и междисциплинарный итог проведенному масштабному научно-исследовательскому анализу национальной борьбы туркменский куреш как сложнейшей, многоуровневой, адаптивной и динамически развивающейся биомеханической, физиологической, этнокультурной и психолого-педагогической системы человеческой деятельности, можно с абсолютной академической, теоретической и практической уверенностью констатировать, что данная уникальная спортивная дисциплина представляет собой величайшее достижение физической культуры туркменского народа и мировой цивилизации, гармонично синтезирующее вековые традиции, строгую теоретическую биомеханику, физиологию высших достижений, тактическое моделирование и философию духовного и физического совершенствования. Проведенное исследование наглядно продемонстрировало, что научное осмысление биомеханики бросков через пояс, специфики статодинамических нагрузок и методов специальной физической подготовки знаменует собой принципиальное, эпохальное начало новой эры, в которой традиционный национальной куреш окончательно трансформируется в высоконаучный, современный и популярный международный вид спорта. Единство и глубокое синергетическое взаимодействие силовой подготовки, биомеханической оптимизации пространственных траекторий бросков, тактического мастерства и несокрушимой психологической устойчивости создает несокрушимый, исключительно надежный, масштабируемый и гибкий базис для бесконечного, непрерывного совершенствования спортивного мастерства атлетов в двадцать первом веке и в отдаленном будущем. Это открывает поистине беспрецедентные исторические горизонты для популяризации туркменского национального искусства борьбы на международной арене, обеспечивая гармоничное воспитание физически совершенных, высокоинтеллектуальных, духовно зрелых и волевых личностей в интересах неуклонного прогресса мировой спортивной науки, сохранения культурного наследия и всеобщего цивилизационного процветания.

Литература

1. Огуенко Е. И. Биомеханика двигательных действий в спортивных единоборствах. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 288 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — М.: Советский спорт, 2020. — 820 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 200 с.
4. Бердиев К. Б. Национальные виды спорта Туркменистана: история, теория, практика. — Ашгабад: Туркменская государственная издательская служба, 2021. — 240 с.

5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. — М.: Советский спорт, 2020. — 600 с.
6. Виноградов Ю. А. Физиологические основы мышечной деятельности в единоборствах. — М.: ИНФРА-М, 2021. — 240 с.
7. Мартиросов Э. Г. Спортивная антропометрия. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 304 с.
8. Cook G. Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. — Aptos: Lotus Publishing, 2020. — 416 p.
9. Cik V. Traditional Wrestling and Belt Wrestling across Eurasia. — London: Routledge, 2021. — 290 p.
10. Starosta W. Motor Abilities in Combat Sports and Martial Arts. — Warsaw: Idokan Polska, 2020. — 310 p.