

Конакбаев Б.М. , Бектурганов О.Е., Хапар Е., Омар М.Т.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Бектурганов Омиржан Ержанович, Хапар Есентай, Омар Мұрат Таңатқанұлы

Анализ технико-тактической подготовки и индивидуальных особенностей борцов вольного стиля в условиях соревнований

Аннотация. В статье представлен анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Проводилась видеозапись и регистрация технико-тактических действий в 289 соревновательных встречах чемпионата Республики Казахстан по вольной борьбе среди взрослых, в период с 27 апреля по 3 мая 2018 года в г. Шымкент. В результате проведенного исследования в условиях соревнований были установлены наиболее часто выполняемые технико-тактические действия в стойке и партере, в различных весовых категориях. Оценены результативно выполненные приемы победителей и призеров данных соревнований. Определен уровень технико-тактической подготовки и индивидуальных особенностей борцов вольного стиля в условиях соревнований. Таким образом, были выявлены технико-тактические действия, проводимые в условиях соревнований, а также были представлены практические рекомендации по совершенствованию и защите данных приемов.

Ключевые слова: вольная борьба, анализ соревнований, технико-тактические действия, весовые категории.

Konakbayev Bakytbek, Bekturganov Omirzhan, Khapar Yessentay, Omar Murat

Analysis of technical and tactical preparing and individual characteristics of freestyle wrestlers in competitive conditions

Annotation. The article presents an analysis of the competitive activity of freestyle wrestlers. Video recording and registration of technical and tactical actions were carried out in 289 competitive meetings of the championship of the Republic of Kazakhstan in freestyle wrestling in the period from April 27 to May 3, 2018 in Shymkent. As a result of the conducted research, the most frequently performed technical and tactical actions in the rack and stalls, in various weight categories, were established in competition conditions. The effectively executed techniques of the winners and prize-winners of these competitions are evaluated. The level of technical and tactical preparing and individual characteristics of freestyle wrestlers in competition conditions is determined. Thus, technical and tactical actions carried out in competition conditions were identified, and practical recommendations for improving and protecting these techniques were presented.

Key words: freestyle wrestling, competition analysis, technical and tactical actions, weight categories.

Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Бектурганов Омиржан Ержанович, Хапар Есентай, Омар Мұрат Таңатқанұлы

Жарыс жағдайында еркін күрес балуандардың техникалық-тактикалық дайындығы мен жеке ерекшеліктерін талдау

Аңдатпа. Мақалада еркін күрес балуандарының жарыс қызметін талдау ұсынылған. 2018 жылы 27 сәуір мен 3 мамыр аралығында Шымкент қаласында өткен еркін күрестен ересектер арасында Қазақстан Республикасының чемпионатында 289 жарыс белдесулерінің бейне жазбасы жүргізіліп техникалық-тактикалық іс-әрекеттері тіркелді. Зерттеу нәтижесінде жарыс жағдайында әр түрлі салмақ дәрежесінде тік тұрып және партерде жиі орындалатын техникалық-тактикалық әрекеттер анықталды. Осы жарыстың жеңімпаздары мен жүлдегерлерінің нәтижелі орындалған әдістері бағаланды. Жарыс жағдайында еркін күрес балуандардың техникалық-тактикалық дайындығы мен жеке ерекшеліктерінің деңгейі анықталды. Осылайша, жарыс жағдайында жүргізілген техникалық-тактикалық әрекеттер анықталды, сондай-ақ осы әдістерді жетілдіруге және осы әдістерден қорғану әрекеттері бойынша тәжірбиелік ұсыныстар берілді.

Түйін сөздер: еркін күрес, жарысты талдау, техникалық-тактикалық іс-әрекеттер, салмақ дәрежелері.

Введение. В рамках проведения Чемпионата Мира 2017 года с 20-25 августа по трем стилям борьбы (греко-римская, вольная, женская) в городе Париже, прошло заседание бюро United World Wrestling (Объединённый мир борьбы), на котором были оглашены изменения в весовых категориях, которые вступили в силу с 1 января 2018 года. В связи с этим в вольной борьбе к восьми весовым категориям (57, 61, 65, 70, 74, 86, 97, 125 кг) добавились 2 весовые категории 79 кг и 92 кг. Соответственно с этими изменениями национальные чемпионаты проходили по обновленным весовым категориям. В связи с этим, некоторые спортсмены перешли в другие весовые категории и закрепляли свои позиции.

В условиях соревновательной деятельности борцы вольного стиля максимально мобилизуются и проводят технико-тактические действия при противоборстве с соперниками различного уровня подготовки и индивидуализации ведения соревновательных встреч. Своевременное получение объективной и всесторонней информации в процессе соревновательной деятельности дает возможность оценить современные тенденции и направления технико-тактической и специальной физической подготовки, с учетом регулярных изменений в правилах соревнований [1].

Контроль за соревновательной деятельностью основывается на сопоставлении спортивных результатов с запланированными или ранее показанными. Сопоставление результатов позволяет выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена. В процессе контроля регистрируется общее число и результативность технико-тактических действий; определяется стабильность, вариативность спортивной техники и тактики; изучается реакция основных систем жизнедеятельности организма спортсмена, включая протекание психических процессов. В соревновательном поединке победа, чаще всего, достигается в результате эффективного выполнения технико-тактических действий. Основными показателями технико-тактического мастерства, которыми пользуются специалисты, являются – объем технико-тактических действий, их разнообразие, активность, результативность и эффективность атакующих и защитных действий [2].

Всесторонний анализ технико-тактической подготовки по результатам участия в соревнованиях позволяет разработать и рекомендовать к внедрению конкретные предложения в совершенствовании учебно-тренировочного процесса [3]. Такие действия повысят эффективность выполнения приемов не только в атаке, но и

во время контратакующих действий и защите, будут способствовать развитию специальных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и их уровня подготовленности. Сравнительный анализ по технико-тактическим действиям победителей и призеров в весовых категориях определяет, качество и результативность проводимых действий, приемов в условиях соревновательной борьбы.

Цель исследования: провести анализ и дать оценку технико-тактической и специальной физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей участников Чемпионата Республики Казахстан 2018 года по вольной борьбе.

Задачи исследования:

- внести в протоколы и таблицы технические действия участников соревнований весовых категорий и проанализировать технико-тактическую подготовленность;

- провести сравнительный анализ и результативность технико-тактической подготовленности победителей и призеров;

- разработать практические рекомендации для совершенствования техники борьбы и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Методы и организация исследования. Педагогические наблюдения проводились во время проведения Чемпионата Республики Казахстан по вольной борьбе среди взрослых. Для более детального анализа проводилась видеозапись соревновательных встреч всех весовых категорий. В дальнейшем проводилась регистрация всех технико-тактических действий, выполненных спортсменами на соревновании. По результатам соревнований был произведен педагогический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Чемпионат Республики Казахстан по вольной борьбе среди взрослых был проведен с 27 апреля по 3 мая 2018 года в г. Шымкент. В соревнованиях приняли участие 251 спортсмен, из них – 2 заслуженных мастера спорта Республики Казахстан, 28 мастеров спорта международного класса Республики Казахстан, 114 мастеров спорта Республики Казахстан и 107 кандидатов в мастера спорта Республики Казахстан в 10 весовых категориях. Средний возраст спортсменов составил 23,5 лет. Распределение участников по весовым категориям и спортивной квалификации отражено на рисунке 1. Видеозаписи соревновательных встреч проводились тремя видеокамерами на трех коврах.

По окончанию Чемпионата были просмотрены и проанализированы 289 соревновательных встречи. В протоколы внесены данные о количестве различных результативных и не-

результативных технико-тактических действий, количество атакующих действий, проведенных в ходе соревновательных встреч в десяти весовых категориях.

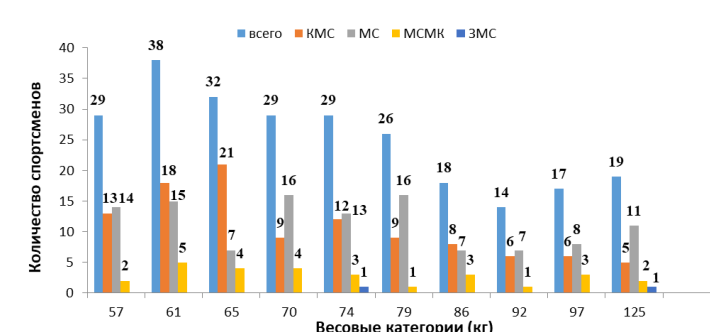


Рисунок 1 – Распределение спортсменов по весовым категориям и их спортивная квалификация

Всего зарегистрировано 1508 оценок за технико-тактические действия в период соревнования, из них в стойке 964 и в партере 408, объявлено

предупреждений 119, рассматривались 17 челенджей для повторного рассмотрения и уточнения спорных технических действий (таблица 1).

Таблица 1 – Количество оцененных технико-тактических действий по весовым категориям в стойке и партере.

№	Технико-тактические действия	Количество оценок										
		Весовые категории, кг										Всего
		57	61	65	70	74	79	86	92	97	125	
Оцененные технико-тактические действия, проведённые в стойке												
1	Бросок через бедро	2	4	3	2	2	2	1		2		18
2	Бросок нырком			1	1	1						3
3	Бросок через плечи	1	3			1		1				6
4	Бросок прогибом	1	2	1	1			2		1		9
5	Бросок с захватом руки и головы сверху				1	1	2		1			5
6	Бросок с обратным захватом туловища			2	1	2	2	2				9
7	Бросок скручиванием			1	1						1	3
8	Бросок с захватом одноименной руки и ноги	1		1		1	1			1		5
9	Бросок подсечкой с захватом ноги				1	2			1	1		5
10	Бросок с зацепом изнутри	2	1			1		4	1		1	10
11	Бросок проходом в две ноги	2	2	4	2	4		2			3	19
12	Бросок зашагиванием	1	1								1	3
13	Перевод в партер сбрасыванием	7	6	4	11	16	5	2	5		2	57
14	Перевод в партер забеганием	15	17	22	17	29	9	6	7	18	12	152

15	Перевод в партер нырком	3	2	2	4		1	1	2	1		16
16	Перевод в партер с проходом в одну ногу	42	34	48	39	26	20	14	13	9	18	263
17	Перевод в партер с проходом в две ноги	9	15	18	7	8	6	7	3	3	5	81
18	Перевод в партер выседом	2		1		1			1			5
19	Атака с выталкиванием за ковер	10	20	20	22	33	17	21	11	9	13	176
20	Активность	14	25	6	11	10	9	11	12	7	14	119
	Всего:	112	132	134	121	138	74	74	57	52	70	964
Оцененные технико-тактические действия, проведённые в партере												
21	Переворот в партере накатом	42	24	43	17	35	21	8	12	15	21	238
22	Переворот в партере с крестных захватом ног	2	17	9	10	7	8	9	5			67
23	Переворот в партере с обратным захватом туловища	8		6	5	5	1		1	1	3	30
24	Переворот в партере с захватом руки и головы	6	7	2	1	1						17
25	Переворот в партере	1		6	6	5	2	3	1		1	25
26	Накрывание от приема	4	6	4	1	4	3	5	3		1	31
	Всего:	63	54	70	40	57	35	25	22	16	26	408
27	Предупреждения	16	20	5	11	10	11	12	12	6	16	119
28	Челлендж	1	2	3	4	2	2	1	1	1	-	17
	Всего	192	208	212	176	207	122	112	92	75	112	1508
Примечание: челлендж – протест, необходимый, чтобы определить действие, по которому тренеру разрешается, от имени борца, просить остановить схватку, для того чтобы апелляционное жюри и судейская бригада вновь смогла пересмотреть тот или иной спорный эпизод судейства.												

Анализ количества оценок за различные приёмы по весовым категориям показал, что наибольшее количество раз были оценены судьями технико-тактические действия в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу 263 раза, атака с выталкиванием за ковер 176 раз, перевод в партер с забеганием 152 раза, 119 раз спортсмены получили оценки за активность, перевод в партер с проходом в две ноги 81 раз, перевод в партер сбрасыванием 57 раз, бросок с проходом в две ноги 19 раз, бросок через бедро 18 раз, перевод в партер нырком 16 раз, бросок с цепом изнутри 10 раз, бросок с обратным захватом туловища и бросок прогибом по 9 раз, бросок через плечи 6 раз, бросок с захватом одноименной руки и ноги, бросок с захватом руки и головы сверху, бросок подсечкой с захватом ноги и перевод в партер выседом по 5 раз, бросок скручива-

нием, бросок нырком и бросок с зашагиванием по 3 раза. А также в партере: переворот в партере накатом 238 раза, переворот в партере с крестным захватом ног 67 раз, переворот в партере с обратным захватом туловища 30 раз, переворот в партере 25 раз, переворот в партере с захватом руки и головы 17 раз, проводились накрывания от различных приемов 31 раз и сделаны предупреждения 119 раз.

Сравнивая соотношение количества оценок в стойке и в партере, мы получили следующие результаты. В стойке было оценено 964 технических действий, что составило 70,3%, а в партере 408 приёмов или 29,7%. Можно сделать вывод о том, что защитные действия от приёмов в борьбе стоя менее совершенны, чем в партере и это при условии, что конкуренция в Чемпионате Республики Казахстан в некоторых весовых категори-

ях довольно слабая, по сравнению с международными соревнованиями [4, 5].

Сравнительный анализ по технико-тактическим действиям победителей и призеров в весовых категориях показал, что проводимые результативные приемы в стойке были 15 и в партере 5 (таблица 2) [6-8].

В весовой категории до 57 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу-13раз, перевод в партер с проходом в две ноги -3 раза, перевод в партер забеганием – 3 раза, перевод в партер нырком – 3 раза, бросок с захватом две ноги -2 раза, бросок прогибом – 1 раз, перевод в партер сбрасыванием-1раз. В партере: переворот накато- 22 раза, переворот с захватом руки и головы – 6 раз, переворот с крестным захватом ног – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий составило 80%, у спортсмена, занявшего второе место 100 % результативность, у бронзовых призеров результативность 66,7 % и 82,7% соответственно.

В весовой категории до 61 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 13раз, перевод в партер с забеганием – 8 раз, выталкивание с атакой за ковер – 6 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 5 раз, активность – 4 раза, перевод в партер сбрасыванием – 2 раза, бросок с захватом две ноги и бросок через бедро – по 1 разу. В партере: переворот накато- 12 раз, переворот с крестным захватом ног -11 раз, переворот с захватом руки и головы- 3 раза, переворот с обратным захватом – 2 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий составило 80,6 %, у спортсмена занявшего второе место 53,8 %, у бронзовых призеров результативность 60,8 % и 66,7% соответственно.

В весовой категории до 65 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 19 раз, перевод в партер забеганием – 15 раз, выталкивание с атакой за ковер – 10 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 7 раз, бросок с захватом двух ног – 3 раза, бросок с обратным захватом туловища и перевод в партер нырком по 2 раза, перевод в партер сбрасыванием и активность по 1 разу. В партере: переворот накато- 16 раз, переворот с обратным захватом и переворот с крестным захватом ног по 4 раза, перевороты в партер – 2 раза, переворот с захватом руки и головы – 1 раз. У победите-

ля в этом весе результативность технических действий составило 80,6 %, у спортсмена, занявшего второе место 78,8 %, у бронзовых призеров результативность 90 % и 72 % соответственно.

В весовой категории до 70 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 15 раз, активность – 7 раз, перевод в партер с забеганием – 5 раз, выталкивание с атакой за ковер – 4 раза, бросок с захватом двух ног-2 раза, перевод в партер сбрасыванием и перевод в партер с проходом в две ноги по 1 разу, бросок через бедро, бросок прогибом и скручиванием по 1 разу. В партере: переворот с крестным захватом ног – 6 раза, переворот накато- и перевороты в партере по 3 раза, переворот с обратным захватом и переворот с захватом руки и головы по 1 разу. У победителя в этом весе результативность технических действий составило 82,3 %, у спортсмена занявшего второе место 90 %, у бронзовых призеров результативность 76,5 % и 88,8 % соответственно.

В весовой категории до 74 кг в стойке: выталкивание с атакой за ковер – 17 раз, перевод в партер с забеганием – 13 раз, перевод в партер сбрасыванием – 9 раз, перевод в партер с проходом в одну ногу – 8 раз, активность – 5 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 3 раза, бросок с захватом двух ног – 2 раза, «бросок мельница» и перевод в партер нырком по 1 разу. В партере: переворот накато- 14 раз, переворот с крестным захватом ног- 6 раза, перевороты – 4 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий составило 100 %, у спортсмена, занявшего второе место 90,5 %, у бронзовых призеров результативность 91,6 % и 90,9 % соответственно.

В весовой категории до 79 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу и выталкивание с атакой за ковер по 11 раз, перевод в партер забеганием – 10 раз, перевод в партер с проходом в две ноги-6 раз, перевод в партер сбрасыванием и активность по 3 раза. В партере: переворот накато- 16 раз, переворот с крестным захватом ног – 7 раз, переворот с обратным захватом – 2 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий составило 81,5 %, у спортсмена, занявшего второе место 89,5 %, у бронзовых призеров результативность 88,8 % и 90 % соответственно.

Таблица 2 - Показатели оцененных технико-тактических действий призеров по весовым категориям

Места призеров по весовым категориям			Технико-тактические действия																				
			В стойке											В партере									
			Перевод в партер с проходом в одну ногу	Перевод в партер с проходом в две ноги	Перевод в партер с забеганием	Перевод в партер нырком	Перевод в партер сбрасыванием	Бросок с захватом две ноги	Бросок через бедро	Бросок с обратным захватом туловища	Бросок прогибом	Бросок (мельница)	Бросок с зацепом изнутри	Бросок скручиванием	Выталкивание с атакой за ковер	Активность (пред. 1 балл)	Переворот накатом	Переворот с обратным захватом	Переворот с крестным захватом ног	Переворот с захватом руки и головы	Перевороты в партере	Все атакующие действия	Результативные действия
57 кг	1	И.Ж.	3		1										5			6		20	16	4	
	2	П.Б.	2	3	1	1									11					18	18		
	3	Б.Д.	4		1	1	1				1				12		1			25	21	4	
	3	И.Ж.	4				1	1							4					15	10	5	
61 кг	1	А.Қ.	4	2	3								3		5		7		1	31	25	6	
	2	К.В.	2	2	1		2							1	4		1		1	26	14	12	
	3	С.Н.	4		1		1							4	1		3			23	14	9	
	3	К.Р.	3	1	3			1	1					2	2	2		3		27	18	9	
65 кг	1	О.С.	8	2	8		1							2	4					31	25	6	
	2	Н.Д.	6	1	5	1								5	1	6			1	33	26	7	
	3	Б.М.	4	1	1	1		1						1	5		4			20	18	2	
	3	Ж.Қ.	1	3	1			2		2				2	1	4			2	25	18	7	
70 кг	1	Б.А.	1	1	3			1		1				2	3				1	1	17	14	3
	2	Ж.Д.	3									1		2	1	1	1			10	9	1	
	3	М.Қ.	2		2									1	1		6		1	17	13	4	
	3	А.М.	9				1	2						2	1				1	18	16	2	
74 кг	1	Қ.Д.	3	1	2		2	1				1		6	2	2			2	22	22		
	2	З.Ж.	1	2	8									4	1	3				21	19	2	
	3	С.Б.	2		1	1	5							2		4		6		1	24	22	2
	3	Б.Н.	2		2		2	1						5	2	5			1	22	20	2	
79 кг	1	А.С.	3	2	3		1							2	1	4		2		19	18	1	
	2	И.Б.	3	1	3		1							3		4		2		19	17	2	
	3	У.Ғ.	3	2	2		1							3		3	2			18	16	2	
	3	Б.А.	2	1	2									3	2	5		3		20	18	2	

86 кг	1	Д.А.	4	2	2	1		1					8	1	1			2	27	22	5	
	2	Д.А.	1	2	1		2				2		5	2	3			1	23	19	4	
	3	К.Н.		1				1		1			2	2	1				10	7	3	
	3	А.Э.	2	1							1		2	3			1	2	15	12	3	
92 кг	1	Н.Н.	7		2		3						1	2	3				19	18	1	
	2	Ч.И.	1				2								5				9	8	1	
	3	А.Н.				1							3	2					8	6	2	
	3	А.И.	2	1									1	2	2		1		10	9	1	
97 кг	1	Э.Б.	4		3									1	6	1			19	15	4	
	2	А.Е.	3		7									2					16	12	4	
	3	Б.С.	3											1	3				10	7	3	
	3	И.М.			5			1						2	1	7			19	16	3	
125 кг	1	Б.О.	2		4		1						1	5	3				18	16	2	
	2	Б.Д.									1		1	2				1	6	5	1	
	3	И.Ф.		1	1								1	1					6	4	2	
	3	Ш.Д.	4		2		2	1								3			1	15	13	2
Всего:			112	33	81	8	27	13	4	2	3	1	4	1	75	47	70	10	36	12	18	

В весовой категории до 86 кг в стойке: выталкивание с атакой за ковер – 17 раз, активность – 8

раз, перевод в партер с проходом в одну ногу – 7 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 6 раз, перевод в партер с забеганием и бросок с зацепом изнутри по 3 раза, перевод в партер нырком, бросок с захватом двух ног, бросок прогибом и бросок через бедро по 1 разу. В партере: переворот накато и перевороты по 5 раз, переворот с захватом руки и головы – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий 81,5 %, у спортсмена, занявшего второе место 82,6 %, у бронзовых призеров результативность 70 % и 80 % соответственно.

В весовой категории до 92 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 10 раз, активность – 6 раз, перевод в партер сбрасыванием и выталкивание с атакой за ковер по 5 раз, перевод в партер забеганием – 2 раза, перевод в партер с проходом в две ноги и перевод в партер нырком по 1 разу. В партере: переворот накато – 10 раз, переворот с крестным захватом ног – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий 94,7 %, у спортсмена, занявшего второе место 88,8 %, у бронзовых призеров результативность 75 % и 90 % соответственно.

В весовой категории до 97 кг в стойке: перевод в партер сбрасыванием – 15 раз, перевод в

партер с проходом в одну ногу – 10 раз, выталкивание с атакой за ковер – 2 раза, бросок через бедро – 1 раз. В партере: переворот накато – 16 раз, переворот с обратным захватом – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий 79 %, у спортсмена, занявшего второе место 75 %, у бронзовых призеров результативность 70 % и 84,2 % соответственно.

В весовой категории до 125 кг в стойке: активность – 8 раз, перевод в партер забеганием – 7 раз, перевод в партер с проходом в одну ногу – 6 раз, выталкивание с атакой за ковер – 3 раза, перевод в партер сбрасыванием и бросок с захватом двух ног по – 2 раза, перевод в партер с проходом в две ноги бросок зацепом изнутри по 1 разу. В партере: переворот накато – 6 раз, перевороты – 2 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий 88,8 %, у спортсмена, занявшего второе место 83,3 %, у бронзовых призеров результативность 66,6 % и 86,6 % соответственно.

Анализируя, качество выполнения приемов, мы определили, что, наиболее эффективными приемами являются: в стойке перевод в партер с проходом в одну ногу, перевод в партер забеганием и переворот в партере накато.

Выводы и практически рекомендации:

1. В Чемпионате Республики Казахстан по

вольной борьбе приняли участие 251 спортсмен, зарегистрированы оцененные технические действия в 289 встрече.

2. По результатам анализа технической подготовленности участников Чемпионата Республики Казахстан нами разработаны следующие рекомендации:

- уделять больше внимания совершенствованию защитных действий от приёмов в партере: переворот в партере накатом (238 оценок), переворот в партере скрестным захватом ног (67 оценок), переворот в партере с обратным захватом туловища (30 оценок);

- в стойке совершенствовать защиту от приёмов: перевод в партер с проходом в одну ногу (263 оценки), перевод в партер с забеганием (152 оценок), атака с выталкиванием за ковер (176 оценок), перевод в партер с проходом в две ноги (81 оценок), перевод в партер сбрасыванием (57 оценок);

- совершенствовать качество выполнения атакующих приемов: бросок обратным захватом туловища, бросок через бедро, бросок скручиванием, бросок зацепом изнутри.

Литература

- 1 Конакбаев Б.М., Хапар Е., Омар М.Т. Анализ технико- тактической подготовки борцов вольного стиля в условиях соревнований // материалы VIII Международной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации»: – Улан-батор, 2018. – С. 250-254.
- 2 Волков В.А. Тренировка и восстановительные процессы: учебное пособие. – Смоленск: Смоленский институт физ. культуры, 1990. -140 с.
- 3 Титаренко В., Тропин Ю. Динамика показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации // Слобожанский научно-спортивный вестник – 2020. – №1(75). – С. 53-55.
- 4 Fujiyama, K., Yamashita, D., Nishiguchi, S., & Ito, M. (2019). Technical-tactical analysis of men’s wrestling: a case study of the 72nd National athletic meet of 2017 in Japan // International Journal of Wrestling Science, № 9(1). – P. 1-6.
- 5 Шепетьюк М.Н. Теория и методика в спортивной борьбе. – Алматы: КазАСТ. – 2020. – 336 с.
- 6 Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш.шк., 1997. – 189 с.
- 7 Алимханов Е.А. Теория и методы борьбы. – Алматы, 2019. -232 с.
- 8 Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.

References

- 1 Konakbaev B.M., Napar E., Omar M.T. Analiz tekhniko- takticheskoy podgotovki borcov vol'nogo stilya v usloviyah sorovnovanij // materialy VIII Mezhdunarodnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh «Universitetskij sport: Zdorov'e i procvetanie nacji»: – Ulan-bator, 2018. – S. 250-254.
- 2 Volkov V.A. Trenirovka i vosstanovitel'nye processy: uchebnoe posobie. – Smolensk: Smolenskij institut fiz. kul'tury, 1990. -140 s.
- 3 Titarenko V., Tropin YU. Dinamika pokazatelej sorevnovatel'noj deyatel'nosti borcov vysokoj kvalifikacii // Slobozhanskij nauchno-sportivnyj vestnik – 2020. – №1(75). – S. 53-55.
- 4 Fujiyama, K., Yamashita, D., Nishiguchi, S., & Ito, M. (2019). Technical-tactical analysis of men’s wrestling: a case study of the 72nd National athletic meet of 2017 in Japan // International Journal of Wrestling Science, № 9(1). – R. 1-6.
- 5 SHepetyuk M.N. Teoriya i metodika v sportivnoj bor'be. – Almaty: KazAST. – 2020. – 336 с.
- 6 SHahmuradov YU.A. Vol'naya bor'ba. Nauchno-metodicheskie osnovy mnogoletnej podgotovki borcov. – M.: Vyssh.shk., 1997. – 189 s.
- 7 Alimhanov E.A. Teoriya i metody bor'by. – Almaty, 2019. -232 s.
- 8 Alihanov I.I. Tekhnika i taktika vol'noj bor'by. Izd. 2-e, pererab., dop. – M.: Fizkul'tura i sport, 1986. – 304 s.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p><i>Конакбаев Бакытбек Мухаметханович</i> – магистр, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Республика Казахстан. e-mail: bahytbek.k@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-6116-973X</p>	<p><i>Конакбаев Бакытбек Мухаметханович</i> – күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының аға оқытушысы, магистр, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан Республикасы. e-mail: bahytbek.k@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-6116-973X</p>	<p><i>Konakbayev Bakytbek</i> – Master’s degree, Senior Lecturer Department of Wrestling and National Sports, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Republic of Kazakhstan. e-mail: bahytbek.k@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-6116-973X</p>