

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

Денисенко Андрей Николаевич

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ
НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ
ВОЛЬНОЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ ХУРЕШ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель –
доктор педагогических наук,
доцент Р.Н. Апойко

Санкт-Петербург – 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ НА ОСНОВЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА И ОБОБЩЕНИЯ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	12
1. 1. Основные тенденции в развитии национальных и международных видов физической культуры и спорта.....	12
1. 2. Национальные виды борьбы народов России и бывшего СССР в системе физического воспитания молодежи.....	16
1. 3. Пути повышения физической подготовленности спортсменов на основе сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и международных видов борьбы.....	33
1. 4. Заключение по главе 1	42
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	47
2.1. Методы исследования.....	47
2.1.1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.....	47
2.1.2. Анкетирование специалистов.....	48
2.1.3. Педагогические наблюдения.....	49
2.1.4. Видеозапись, стенографирование и хронометрирование соревновательных поединков и учебно-тренировочных занятий.....	49
2.1.5. Педагогическое тестирование.....	53
2.1.6. Экспертная оценка.....	64
2.1.7. Педагогический эксперимент.....	65
2.1.8. Методы математической статистики.....	66
2.2. Организация исследования.....	67

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ХУРЕШ, ПО СРАВНЕНИЮ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ МЕЖДУНАРОДНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ.....	69
3.1. Специфика борьбы хуреш и ее влияние на структуру физической подготовленности борцов (по результатам анкетирования специалистов).....	69
3.2. Взаимосвязь показателей физических качеств борцов, занимающихся борьбой хуреш и анализ структуры их физической подготовленности.....	73
3.3. Заключение по главе 3.....	92
ГЛАВА 4. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ХУРЕШ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.....	95
4.1. Экспериментальная программа тренировки борцов с сочетанием средств борьбы хуреш и вольной борьбы.....	95
4.2. Эффективность экспериментальной программы физической подготовки борцов, занимающихся борьбой хуреш, на основе анализа динамики показателей физических качеств.....	105
4.3. Сравнительный анализ эффективности экспериментальной программы по спортивно-техническим показателя и спортивным результатам борцов.....	128
4.4. Заключение по главе 4.....	133
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	136
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	139
ЛИТЕРАТУРА.....	143
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	166

ВВЕДЕНИЕ

Аргументированный поиск эффективных средств достижения высоких спортивных результатов при гармоничном развитии и сохранении здоровья занимающихся является приоритетной проблемой современной спортивной науки. Решение этой проблемы значительно осложнено различными обстоятельствами, среди которых можно выделить постоянно возрастающую конкуренцию на международном уровне, коммерциализацию и профессионализацию спортивной деятельности, сближение олимпийского и профессионального спорта, включение новых видов спорта в программы крупнейших международных соревнований. Все названные обстоятельства требуют более детального изучения и дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов в аспекте повышения эффекта их тренировочной и соревновательной деятельности (Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542 с. ; Его же. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие. Киев : Олимпийская лит., 1999. 318 с. ; Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская лит., 1997. Ч. VII ; Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1997. 311 с. ; Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : дис. ... д-ра пед. наук Т.1. СПб., 2002. 406 с. ; Курамшин Ю.Ф. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы // Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003. С. 344–356 ; Апойко Р.Н., Тараканов Б.И. Спортивная борьба : эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения : моногр. СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. 93 с.).

Одним из направлений указанного научного поиска является системная разработка программ повышения физической подготовленности молодежи на основе сочетания национальных средств физической культуры и тех видов спорта, которые уже давно получили международное признание (Агеевец В.У., Никитин А.А., Макаров Г.Г. Народные игры и национальные виды спорта в перспективе физической рекреации населения. СПб. : Петровская академия наук и искусств, 2012. 20 с.).

Такая разработка подразумевает решение важной задачи обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры, имея в виду внимательное отношение к культурно-национальным традициям в сочетании с прогрессивными тенденциями лучших международных разновидностей спортивной деятельности (Замятин Ю.П., Гылыжов Б.А. Традиции и новаторство в национальной борьбе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. тезисов Республ. научно-практич. конф. Ашхабад : Госкомспорт, 1991. С. 3–4 ; Ооржак Х.-О.Д.-Н. Этнопедагогические проблемы физической культуры народов Южной Сибири : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1996. 34 с. ; Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2000. 46 с. ; Даупаев М.О. Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000. 18 с. ; Ооржак С.Ы. Тувинская национальная борьба «Хуреш» как средство физического воспитания учащихся во внеучебной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2009. 24 с.). Нерациональность выбора средств в этом соотношении и примитивная система их формирования при построении тренировочных программ приводит либо к потере самобытности и колорита национальных видов спорта, либо к полному их забвению под влиянием современных тенденций в спортивной деятельности.

Все сказанное подчеркивает необходимость поиска аргументированно построенной системы подготовки спортсменов на базе оптимального соотношения национальных и интернациональных видов физической культуры. На установление этой системы при подготовке борцов на основе эффективного сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы направлено настоящее исследование, что и определяет его актуальность.

Степень научной разработанности проблемы.

В целом теория и методика спортивной борьбы располагает существенным количеством относительно завершенных научно-исследовательских работ, в которых рассматривалась проблема повышения физической и технической подготовленности борцов на основе оптимального сочетания средств

национальных и международных видов борьбы (Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 68–69 ; Ондар О.Ч. Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы : (на примере борьбы хуреш) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 18 с. ; Ондар О.Ч. Что такое «хуреш» // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорта, 1985. С. 63–66 ; Гылыжов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1992. 25 с. ; Дашибальжиров Б.Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000. 24 с. ; Юшков О.П., Шпанов В.И. Национальные виды борьбы // Спортивная борьба. М., 2000. С. 66–69 ; Никифоров Н.В., Никитин С.Н. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 53–56). Вместе с тем, имеющиеся в научной литературе данные требуют системной конкретизации и уточнения в связи с социальными изменениями жизни общества, расширением спектра видов единоборств в программах Олимпиад, очевидной тенденцией снижения популярности национальных видов спорта во многих регионах России. Все это предопределяет необходимость углубленного изучения позитивных возможностей сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы в процессе подготовки борцов в соответствии с соревновательными условиями развития единоборств. Недостаточное количество и качество проведенных научных исследований по названной тематике препятствует интенсивному росту спортивного мастерства борцов как в национальных, так и в международных видах борьбы, и эффективному развитию теории и практики спортивных единоборств.

Таким образом, проблемная ситуация характеризуется следующими противоречиями:

-между необходимостью эффективного совершенствования физической и технической подготовленности борцов на основе сочетания национальных и

международных видов борьбы и недостаточным объемом научно обоснованной информации о позитивных возможностях такого сочетания;

- между направленностью теории и методики спортивной борьбы на поиск наиболее эффективных средств достижения высоких спортивных результатов при гармоничном развитии занимающихся и реализацией однообразных и низко эффективных средств физической и технической подготовки борцов;

- между необходимостью соблюдения научно обоснованных сочетаний состава и дозировки тренировочных средств из национальных и международных видов борьбы при совершенствовании физической и технической подготовки борцов и отсутствием точных рекомендаций по реализации этих средств.

Объект исследования - тренировочный процесс и соревновательная деятельность борцов, занимающихся борьбой хуреш и вольной борьбой.

Предмет исследования - физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции средств борьбы хуреш и вольной борьбы.

Гипотеза исследования - предполагалось, что рациональная интеграция средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы, позволят разработать программу физической и технической подготовки борцов, которая окажет более эффективное влияние на динамику показателей подготовленности борцов и рост их спортивных результатов.

Цель работы - теоретически разработать и экспериментально обосновать модернизированную программу физической и технической подготовки борцов на основе целенаправленной интеграции тренировочных средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы.

Задачи исследования:

1. Выявить состав ведущих факторов в структуре физической подготовленности борцов, определяющих успешность соревновательной деятельности в борьбе хуреш.

2. Разработать экспериментальную программу подготовки борцов на основе сочетания комплекса средств и методов вольной и национальной борьбы хуреш.

3. Определить характер и степень влияния программы подготовки на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы на динамику уровня физической, технической подготовленности и спортивных результатов борцов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос в виде анкетирования, педагогические наблюдения, контент-анализ, стенографирование и хронометрирование соревновательных поединков и тренировочных занятий, педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна работы заключается в систематизации основного содержания и особенностей видов национальной борьбы народов России и бывшего СССР, в том числе и тувинской национальной борьбы хуреш, в установлении их взаимосвязи как между собой, так и с международными видами спортивной борьбы.

Определена степень влияния занятий борьбой хуреш на структуру физической подготовленности борцов и выявлена специфика ее отличий от аналогичных структур представителей международных видов борьбы.

Определена факторная структура физической подготовленности борцов, занимающихся борьбой хуреш.

Выявлена корреляция показателей физических качеств и значимость каждого из них в указанной структуре. Разработаны основные характеристики экспериментальной программы подготовки борцов с включением в неё средств борьбы хуреш и вольной борьбы.

Выявлена динамика параметров физической подготовленности, спортивно-технических показателей и спортивных результатов борцов хуреш в течение тренировочного года.

Теоретическая значимость выполненного исследования заключается:

- в обогащении теории спортивной тренировки знаниями о возможностях целенаправленного сочетания средств национальных и международных видов

спорта для повышения физической и технической подготовленности занимающихся;

- в доказательстве того, что реализация наиболее эффективных средств подготовки с учетом состава, приоритета применения и дозировки в ходе тренировочного процесса оказывает достоверное позитивное влияние на уровень подготовленности борцов и результативность их соревновательной деятельности;

- в получении новых научных фактов, открывающих перспективы для проведения прикладных исследований по системному анализу путей повышения физической и технической подготовленности спортсменов в других национальных и международных видах единоборств.

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в установлении сопоставительных нормативов параметров и показателей физической и технической подготовленности и спортивных результатов борцов хуреш в годичном цикле подготовки.

Конкретизированы способы применения полученных данных при планировании и осуществлении целенаправленной физической и технической подготовки квалифицированных борцов, занимающихся борьбой хуреш.

На основании анализа выявленных характеристик и параметров определены основные способы реализации экспериментальной программы подготовки борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы.

Установлены способы реализации экспериментальной программы в рамках годичного тренировочного макроцикла.

Достоверность полученных результатов диссертации подтверждается системным теоретическим обоснованием научных положений и аппарата исследования, высокой надежностью комплекса методов исследования, достаточной продолжительностью и объемом педагогических наблюдений и экспериментов, адекватным выбором информативных текстов и показателей, корректностью обработки, анализа и интерпретации обширного фактического материала.

Апробация работы. Результаты проведённого исследования неоднократно докладывались на научных конференциях, в том числе: Санкт-Петербургского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Федерация спортивной борьбы России», научно-практической конференции, посвящённой 95-летию профессора В.Г. Стрельца (Санкт-Петербург, 2016), итоговых научных-практических конференциях профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 2014, 2015, 2016, 2017).

Основные результаты исследования опубликованы в 15 работах автора, включая 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации научных результатов диссертаций.

Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс спортивных организаций: Общественной организации «Федерация тувинской национальной борьбы «Хуреш» Республики Тыва» г. Кызыл, МБОУ ДОД ДЮСШ «АВЫРГА», муниципального района «Кызылский Кужуун», пгт. Каа-Хем, Республики Тыва, а также в учебный и тренировочный процессы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и организационно-педагогическую деятельность Санкт-Петербургского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Федерация спортивной борьбы России».

Принципиальный подход к изучаемой проблеме, способы ее решения, выводы и практические рекомендации могут быть использованы при разработке и реализации программ подготовки спортсменов в других видах борьбы.

Диссертация выполнена в соответствии с тематическим планом НИР ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» направление 03 – «Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса»; тема 03.09.11 – «Реализация индивидуальных двигательных возможностей в видах спортивной борьбы» (2011-2015 годы).

На защиту выносятся следующие положения диссертации:

1. В систему подготовки борцов, занимающихся борьбой хуреш, целесообразно интегрировать средства физической и технической подготовки, характерные для вольной борьбы, включая подготовительные и специальные упражнения для проведения приемов в партере, специальные упражнения для ведения борьбы в положении борцовского моста, способы проведения технико-тактических действий в стойке, в том числе бросков поворотом «мельницей», бросков наклоном захватом ног, бросков и сбиваний захватом ноги, что в значительной степени повышает эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов.

2. Наиболее значимыми факторами, определяющими структуру физической подготовленности борцов хуреш являются: фактор специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств, фактор силовых качеств с учетом показателей физического развития, фактор специальной и общей выносливости, фактор характеристик времени реакции, фактор гибкости.

3. Наиболее информативными тестами, характеризующими уровень физической и технической подготовленности борцов хуреш являются: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотом, лазание по канату, коэффициент сбивающего воздействия, подтягивания на перекладине за 10 с, броски манекена в переменном темпе в течении пяти минут, подтягивания на перекладине, тест Купера, динамометрия разгибателей бедра, сложная реакция.

4. Реализация разработанной экспериментальной программы подготовки борцов-хурешистов, основанной на целесообразном сочетании средств, характерных для борьбы хуреш и вольной борьбы, обеспечивает достоверное повышение уровня физической подготовленности и спортивно-технических показателей, а также предопределяет стабильный и ускоренный рост спортивных результатов борцов.

Структура и объём диссертации состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 173 страницах компьютерного текста, включая 14 таблиц, 16 рисунков и 6 приложений. Список литературы насчитывает 211 источников, из них 10 – на иностранных языках.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ НА ОСНОВЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА И ОБОБЩЕНИЯ ЛИТЕАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Основные тенденции в развитии национальных и международных видов физической культуры и спорта

Интенсивное и всестороннее развитие международного спортивного движения, а также заметный рост популярности спорта во всех сферах общественной жизни, способствует приобретению национальными видами физической культуры статуса международных. Расширение географии народно-национальных видов спорта происходит при активном содействии различных международных спортивных организаций и олимпийского движения (Пономарев Н.И. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений // Теория спорта : учебник для ин-тов физ. культуры. Киев : Вища школа, 1987. С. 37–44 ; Халилов А.Ш., Костюк Н.О. О соотношении национального и интернационального в развитии физической культуры // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. тезисов Республ. научно-практич. конф. Ашхабад, 1991. С. 42–44 ; Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля. СПб., 2000).

Высокая социальная значимость национальных средств физической культуры и спорта в целях повышения физической подготовленности молодежи ставит перед учеными и практиками весьма сложную задачу разработки и реализации аргументированной системы подготовки спортсменов, способных достойно выступать на международной арене, при сохранении самобытности народных видов спорта (Байков Р.К., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Факторная структура физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой курэш // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 9 (31). С. 11–15). Эта задача может быть успешно решена лишь при условии обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры (Мотукеев Б.Д. Методика классификации национальных средств физического воспитания для направленного их использования в педагогическом процессе // Теория и практика физической культуры. 1987. № 2. С. 10–11 ; Замятин Ю.П., Гылызов Б.А. Традиции и новаторство в национальной борьбе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Ашхабад, 1991.

С. 3–4 ; Тараканов Б.И., Байков Р.К. Пути повышения физической подготовленности спортсменов на основе направленного сочетания средств национальной борьбы «курэш» и международных видов борьбы // Современный спорт : сооружения, индустрия, технологии : Материалы Всероссийской научно-практич. конф. СПб., 2005. С. 265–268 ; Никифоров Н.В., Никитин С.Н. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 53–56).

Рассматривая более подробно основные современные тенденции в развитии национальных и международных видов физической культуры и спорта, можно отметить, что одной из наиболее характерных таких тенденций является постоянное расширение программ крупнейших международных соревнований, включая Олимпийские игры, за счет новых спортивных дисциплин. Значительная часть из этих видов спорта имеет ярко выраженное национальное происхождение. Особенно это относится к единоборствам, которые уже гармонично вошли в программу Олимпиад: японскому дзюдо и корейскому тхэквондо. Кроме них, вполне вероятно, что в ближайших Олимпийских играх могут быть включены в программу китайское ушу и японское каратэ.

Другой заметной тенденцией в развитии международного спортивного движения можно считать проведение многочисленных соревнований по народным видам спорта в рамках континентальных или даже мировых состязаний. Эта тенденция привела к организации комплексных всемирных спортивных игр по неолимпийским видам спорта. В программу этих игр включены многие народные виды спорта, например, перетягивание каната. Вполне вероятно, что неолимпийские мировые игры будут проводиться регулярно с постоянным расширением программы и в последствии могут составить достойную конкуренцию традиционным Олимпиадам.

Еще одной существенной тенденцией в развитии спорта является четко выраженная его коммерциализация, значительное повышение расходов по организации спортивной деятельности, причем в большей степени в тех видах спорта, в которых эти расходы быстрее окупаются. Указанная тенденция предопределяет повышенное внимание к различным спортивным играм и

вызывает их интенсивное развитие. Например, на включение в программу Олимпийских игр реально претендуют гольф и регби, расходы на развитие которых на порядок превышают затраты, требуемые для развития единоборств. Вместе с тем, повышенная зрелищность большинства спортивных игр позволяет привлечь огромные финансовые вложения и еще более увеличить интенсивно нарастающую коммерциализацию спортивного, в том числе, и олимпийского движения.

Такое интенсивное и объемное внедрение крупного капитала в сферу спорта неизбежно приводит к его профессионализации, которая, в свою очередь, ведет к сближению олимпийского и профессионального спорта. Это сближение известные специалисты С.И. Гуськов и В.Н. Платонов (Гуськов С.И., Платонов В.Н. Олимпийский спорт : учебник. Кн. 1. Киев : Олимпийская лит., 1994. 496 с.) называли одним из важнейших факторов дальнейшего прогресса спорта. Вместе с тем, даже не смотря на допуск профессиональных спортсменов к Олимпийским играм в отдельных видах спорта, система проведения соревнований среди спортсменов-любителей и профессионалов изменилась мало заметно (Тукманов А. Спортивные соревнования и их трансформация в 90-е годы // Олимпийское движение и социальные процессы : X Юбилейная Всероссийская научно-практич. конф. М., 2001. С. 171–174).

Учитывая возникновение указанных тенденций, бывший президент МОК Х.А. Самаранч сам стал, по сути дела, первым профессиональным менеджером олимпийского движения, поняв и активно пропагандируя новый девиз: это движение должно управляться не политическими, а экономическими механизмами. Такой девиз реально открыл начало коммерциализации олимпийского спорта.

В этом аспекте весьма важно, чтобы концепция профессионализации и коммерциализации спорта имела разумные рамки, и что бы дух коммерции не пришел на смену олимпийским идеалам (Сучилин А., Печерский Н. Хуан Антонио Самаранч и новая эпоха олимпийского движения // Олимпийское движение и социальные процессы : X Юбилейная Всероссийская научно-практич. конф. М., 2001. С. 161–164).

Характер взаимоотношений олимпийского движения и профессионализма в различных видах спорта связан с особенностями спортивной политики и неравномерным развитием профессионализации. В любом случае современный этап отличается весьма интенсивной взаимоинтеграцией олимпийского движения и профессионального спорта, причем их взаимодействия и углубление диалога приводят как к повышению статуса Олимпийских игр, так и привлечению внимания к таким видам спорта, в котором высок уровень профессионализма спортсменов, но по тем или иным причинам они не входят в программу Олимпиад (Лутков В.В. Олимпийское движение и профессиональный спорт (на примере тенниса) // Олимпийское движение и социальные процессы : X Юбилейная Всероссийская научно-практич. конф. : материалы. М., 2001. С. 84–87).

Таким образом, системный анализ и обобщение изложенных выше сведений об основных тенденциях в развитии международного спортивного движения и конкретизации значения и места в нем национальных видов физической культуры, позволяют выделить весьма объемный блок фактов и обстоятельств, характеризующих эти тенденции:

1) постоянное расширение программ крупнейших международных соревнований, включая Олимпийские игры, за счет включения в них новых спортивных дисциплин, в том числе и имеющих отчетливо выраженное национальное происхождение. Наиболее ярким проявлением указанной тенденции можно считать включение в программу Олимпиад японского дзюдо и корейского тхэквондо, а также реальные попытки расширения этих программ за счет включения китайского ушу и японского каратэ, которые вполне вероятно могут быть включены в регламент Олимпийских игр ближайшего будущего;

2) проведение многочисленных соревнований по народным видам спорта в рамках континентальных и мировых состязаний, причем эта тенденция привела уже к организации и проведению комплексных всемирных спортивных игр по неолимпийским видам спорта. Вполне возможно, что такие всемирные игры будут проводиться регулярно с постоянным увеличением количества

участников и видов спорта. В более отдаленном периоде неолимпийские мировые игры смогут привлечь к себе такое же внимание, как и традиционные Олимпиады;

3) ярко выраженная коммерциализация спорта, постоянное увеличение расходов на организацию и обеспечение спортивной деятельности, интенсивное и объемное внедрение крупного капитала в сферу спорта. При этом необходимо отметить, что названная тенденция наиболее характерна для спортивных игр и других «капиталоемких» видов спорта, расходы на обеспечение и развитие которых во много раз превышают затраты, требуемые для функционирования более «дешевых» видов спортивной деятельности, например единоборств;

4) интенсивная профессионализация спорта, ведущая к сближению олимпийского и профессионального спорта, которое, в свою очередь, является одним из важнейших факторов его дальнейшего прогресса. Такая профессионализация во многом способствовала пониманию того, что олимпийское движение должно управляться не политическими, а экономическими механизмами. Вместе с тем, весьма важно, чтобы тенденции профессионализации и коммерциализации спорта имели оптимальные границы и чтобы на смену олимпийским идеалам не пришла концепция глобальной коммерциализации международного спортивного движения.

1.2. Национальные виды борьбы народов России и бывшего СССР в системе физического воспитания молодежи

Национальные средства физического воспитания имеют высокую социальную значимость в решении основных педагогических задач как в плане повышения уровня физической подготовленности молодежи, так и в аспекте улучшения здоровья занимающихся народными видами спорта (Пономарев Н.И. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений // Теория спорта : учебник. Киев : Вища школа, 1987. С. 37–44 ; Мотукеев Б.Д. Методика классификации национальных средств физического воспитания для направленного их использования в педагогическом процессе // Теория и практика физической культуры. 1987. № 2. С. 10–11 ; Юшков О.П. Богатырские забавы (О национальных видах борьбы) // Все о борьбе – классической, вольной,

дзюдо, самбо. М. : Советский спорт, 1989. С. 69–72 ; Гуляев М.Д. Особенности организации, руководства и управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях на региональном уровне: (на примере Республики Саха (Якутия) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04. М., 2012. 22 с.).

В комплексе многообразных форм национальных видов физического воспитания ведущее место занимают народные разновидности борьбы (Калилов У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной борьбой куреш : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Алматы, 2007. 24 с. ; Гаджиагаев С.М. Национальная поясная борьба как средство профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Махачкала, 2007. 22 с. ; Фоминых А.В. Программно-методическое обеспечение специализации «борьба курес» в системе физического воспитания студентов вузов Республики Хакасия : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2012. 20 с.). Истоки их возникновения и развития находятся в похожих условиях становления национальных культур и определяются тем, что каждый народ на протяжении веков отражал в борцовских состязаниях свои обычаи, традиции и особенности. Разные народы, изолированные друг от друга в силу географических условий, пользовались различными правилами борьбы, однако цель поединков в большинстве случаев была одна: бросить соперника на ковер или площадку, заставить его коснуться земли какой-либо частью тела (Туманян Г.С., Подливаев Б.А. Национальные виды борьбы // Спортивная борьба : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 81–84 ; Руснак П.К. Трынта : Молдавская национальная борьба. Кишинев : Картя Молдовеняскэ, 1987. 88 с. ; Гылызов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана). СПб., 1992 ; Дашиноорбоев В.Д. Бурятская национальная борьба «бухэбариалдаан» : учебно-методич. пособие. Улан-Удэ : ВСГТУ, 1997. 81 с. ; Его же. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы). Улан-Удэ : ВСГТУ, 1999. 304 с. ; Дашиноорбоев В.Д., Валеев В.Г., Баймеев Г.Б. Татаро-башкирская национальная борьба // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Улан-Удэ, 1999. С. 3–10 ; Никифоров Н.В., Никитин С.Н. Якутская национальная борьба хапсагай – ретроспективы и перспективы // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7. С. 126–132).

Самобытные приемы борьбы веками оттачивались с учетом народных традиций. В процессе состязаний формировалась техника борьбы,

совершенствовались правила ведения поединков. Основные особенности этих правил у каждого народа сохраняются до сих пор, передаваясь из поколения в поколение (Юшков О.П., Шпанов В.И. Национальные виды борьбы // Спортивная борьба. М., 2000. С. 66–69).

Так, например, в русской борьбе «в обхват» или «на поясах», подножки или другие броски, выполняемые с помощью ног, были запрещены и считались недопустимой хитростью. Нужно было «грудь в грудь» победить соперника, используя только строго определенные приемы (Сорокин Н.Н. Краткий исторический очерк о развитии спортивной борьбы // Спортивная борьба : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1968. С. 5–31 ; Преображенский С.А., Катулин А.З. Краткий исторический очерк спортивной борьбы // Спортивная борьба : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1978. С. 3–31 ; Юшков О.П. Богатырские забавы (О национальных видах борьбы) // Все о борьбе – классической, вольной, дзюдо, самбо. М., 1989. С. 69–72 ; Дашинорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы). Улан-Удэ, 1999). Такое единоборство во многом напоминает сегодняшнюю греко-римскую борьбу.

Большинство видов национальной и спортивной борьбы имеют достаточно много общего между собой. Однако, в то же время у каждого из них есть свои отличительные особенности, которые характеризуются следующими основными признаками:

- системой оценок приемов борьбы;
- способами достижения «чистой» победы;
- одеждой борцов;
- ограничением времени продолжительности поединков;
- наличием и границами весовых категорий борцов.

В связи с наличием перечисленных признаков можно эмпирически установить степень сходства и различий видов национальной борьбы как между собой, так и с международными видами борьбы.

Так, Д.П. Коркин (Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 68–69), В.Г. Степанов (Степанов В.Г. «Хапсагай» // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1985. С. 63–66), В.П.

Кочнев (Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР : программа и методич. указания. Якутск, 1985. 27 с.), проведя анализ основных положений якутской борьбы «хапсагай», пришли к выводу о значительной связи этой национальной борьбы с вольной борьбой, давно получившей международное признание и олимпийский статус. О наличии указанной связи ярко свидетельствуют высокие спортивные достижения ведущих борцов-вольников Якутии на международной арене: Романа Дмитриева, Павла Пинигина, Александра Иванова и многих других. В исследованиях других авторов (Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. М. : Физкультура и спорт, 1983. 174 с. ; Дымов Я.М. На ковре – чемпионы. Якутск : Якут. кн. изд-во, 1985. 240 с.) также было подчеркнуто, что с появлением якутских борцов на международной арене специалисты вольной борьбы сразу отметили их чрезвычайную устойчивость на ногах во время борьбы в стойке, высокое качество выполнения бросков подсечкой и подворотом, безукоризненные приемы с захватом ног соперников. Все это позволило лучшим представителям якутской школы вольной борьбы достичь выдающихся результатов (Дашиноубоев В.Д., Олзоев К.С. Борьба : тувинская «хуреш» ; якутская «хапсагай» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Улан-Удэ : ВСГТУ, 1991. С. 10–19).

Тоже самое можно сказать и о бурятской национальной борьбе (Калмыков С.В. Бурятская национальная борьба // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1986. С. 91–92 ; Дашиноубоев В.Д. Бурятская национальная борьба «бухэбарилдаан». Улан-Удэ, 1997 ; Дашиноубоев В.Д., Батуев Б.Д., Дашибальжиров Б.Д. Правила соревнований и новая единая классификация по бурятской национальной борьбе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы науч. конф., посвящ. 75-летию образования Респ. Бурятия. Улан-Удэ, 1998. С. 53–63 ; Бардамов Г.Б., Фомин А.В. Возрождение национальных традиций в системе состязательной деятельности // Возрождение национальных культур народов Бурятии. Улан-Удэ, 1998. С. 140–147 ; Дашибальжиров Б.Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы. СПб., 2000), техника которой даже несколько видоизменилась в процессе ее адаптации к вольной борьбе. В этом отношении ярко проявляется одна из наиболее сложных современных проблем обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии физической

культуры и спорта (Атаев А.К. Исследование эффективности применения элементов национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнений для развития физических качеств школьников Узбекистана : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1969. 21 с. ; Сахабутдинов М.М. Исследование самобытных средств физического воспитания татар : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1976. 23 с. ; Гылызов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана). Чарджоу, 1991 ; Санданов Б.Д. Эрын гурбан наадан (Три игры мужей). Улан-Удэ : Соел, 1993. 160 с. ; Стрельников В.А. Совершенствование системы подготовки квалифицированных студентов-спортсменов ударных единоборств бурятской национальности, обучающихся в вузах Бурятии, с учетом их этнографических и этнических особенностей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Улан-Удэ, 1998. 44 с.). Решение этой проблемы заключается в создании предпосылок бережного отношения к прогрессивным культурно-национальным традициям, и в то же время преодоление национальной ограниченности и ассимиляцию лучших достижений мировой культуры.

Например, калмыцкая национальная борьба не подверглась каким-либо значительным изменениям в последние годы, что позволило в полной мере сохранить ее самобытность (Прошкин С.Н. Планирование тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки в национальной калмыцкой борьбе ноолдан : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Элиста, 2008. 22 с). Вместе с тем, как подчеркивает А.А. Жемчужев (Жемчужев А.А. Калмыцкая национальная борьба // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1982. С. 90–91), спортсмены, занимающиеся калмыцкой национальной борьбой, весьма успешно выступают в международных видах борьбы (греко-римской, вольной, самбо, дзюдо), используя при этом приемы из арсенала национальной борьбы и одерживая заслуженные победы на международных соревнованиях.

Специалисты тувинской национальной борьбы хуреш (Бороздин П. Хуреш // Национальные виды спорта. М. : Советская Россия, 1976. С. 55–59 ; Ондар О.Ч. Исследование интереса населения Тувы к национальным и международным видам борьбы // Теория и практика физической культуры. 1985. № 1. С. 33 ; Его же. Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы : (на примере борьбы хуреш) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 18 с. ; Дашинорбоев В.Д., Олзоев К.С. Борьба : тувинская «хуреш» ; якутская «хапсагай» // Актуальные проблемы физической культуры и

спорта. Улан-Удэ, 1991. С. 10–19 ; Монгуш А.С. Тувинская национальная борьба «хуреш» // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : Материалы IV международной научно-практич. конф., посвящ. памяти Е.М. Чумакова. М., 2004. С. 211–214 ; Ооржак С.Ы. Тувинская национальная борьба «Хуреш» как средство физического воспитания учащихся во внеучебной деятельности. Красноярск, 2009), также отмечают, что этот вид физического воспитания народа сохранил свою самобытность до настоящего времени. При этом борцы, занимающиеся таким национальным видом спорта, имеют высокие достижения и в международных видах борьбы, что можно считать свидетельством наличия многих общих характеристик у этих разновидностей единоборств. Ведущие борцы Тувы, прославившие свою республику и всю страну (А. Доржу, Р. Монгуш, Л. Ооржак и многие другие), начали изучать азы борьбы на «зеленом» ковре по национальной борьбе хуреш.

Весьма объемную и содержательную работу по установлению структуры национальных видов борьбы Средней Азии и Казахстана и их взаимовлияния с международными видами борьбы провел Б.А. Гылыжов (Гылыжов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана). СПб., 1992). Автор, основываясь на анализе более ранних публикаций (Абрамов Н.Ю. Таджикская народная спортивная борьба : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1950. 12 с. ; Рудченко Н.П. Узбекская спортивная борьба «кураш» : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1959. 14 с. ; Его же. Узбекская спортивная борьба «кураш» // Теория и практика физической культуры. 1959. Т. 22, Вып. 6. С. 509–511 ; Гуляев В.П. Систематика техники узбекской национальной борьбы «кураш»: по бухарским правилам // Рефераты и тезисы докладов 4-й итоговой научной конференции. Ташкент, 1960. С. 49–50 ; Боголепов В.А. Национальная борьба «Куреш» – одно из важнейших средств физического воспитания киргизской молодежи // Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию добровольного вхождения Киргизии в состав России. Фрунзе, 1963. С. 64–71 ; Атаев А.К. Исследование эффективности применения элементов национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнений для развития физических качеств школьников Узбекистана. Л., 1969. 21 с. ; Байман Ф.Е. Киргизская спортивная борьба «Куреш» как одно из средств физического воспитания молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Фрунзе, 1972. 21 с. ; Аннаниязов А.А. Туркменская национальная борьба якалашма в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1982. № 6. С. 54–55) и результатах

собственных многоплановых исследований, определил следующий приоритет во взаимосвязи национальных и международных видов борьбы:

- таджикская борьба «гуштингири», киргизская борьба «куреш», туркменская борьба «якалашма», тувинская борьба хуреш по своей структуре и сущности более всего походят на вольную борьбу;
- туркменская борьба «гореш» и таджикская поясная борьба в наибольшей степени связаны с греко-римской борьбой;
- узбекская борьба «кураш» больше соответствует борьбе дзюдо;
- казахская борьба «казахша-курес» и ее разновидность поясной борьбы в наибольшей мере похожи на самбо.

При этом автор подчеркивает различную степень сохранения самобытности и колорита перечисленных национальных видов борьбы. Наиболее негативным примером в этом аспекте является таджикская национальная борьба «гуштингири», в которой ранее применялись удушающие и болевые приемы, а также различные способы воздействия на уязвимые части тела соперника. Однако в 30-е годы прошлого века все эти приемы были исключены из правил «гуштингири», по-видимому, как опасные для здоровья спортсменов, что значительно снизило ее самобытность, хотя и приблизило к современной вольной борьбе. То же самое относится к киргизскому «курешу» и поясному варианту борьбы «казахша-курес».

Вместе с тем Б.А. Гылызов установил, что более 75% технических приемов национальных видов борьбы успешно реализуются и в международных ее разновидностях особенно в дзюдо и самбо. Проанализировав основную суть структуры подготовленности спортсменов, занимающихся туркменской борьбой «гореш», и борцов-самбистов, автор выявил наличие общих аспектов этих структур и высокую степень корреляции отдельных показателей мастерства. В результате проведенного исследования было сделано заключение о том, что использование арсенала средств, традиционно применяемых при подготовке спортсменов в национальных видах борьбы, приводит к аналогичному уровню

развития показателей физической и технической подготовленности, что и при занятиях международными видами борьбы.

К похожему заключению пришел А.А. Аннаниязов (Аннаниязов А.А. Туркменская национальная борьба якалашма в системе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1982. № 6), который определил значение и место туркменской национальной борьбы «якалашма» в системе физического воспитания населения. При этом автор подчеркнул схожесть многих технических приемов этого национального единоборства с техникой международных видов борьбы, что по мнению автора явилось подтверждением необходимости широкого применения средств «якалашмы» как в системе физического воспитания жителей Туркмении, так и при подготовке борцов международного класса.

Давно и тщательно изучается казахская национальная борьба «казахша-курес» как высокоэффективное средство физической подготовки жителей этой республики (Таникеев М. Казахские национальные виды спорта и игры. Алма-Ата : Казахское гос. изд-во, 1957. 62 с. ; Ким Н.А., Ли А.А., Мулдахметов Х.З. Скоростно-силовая подготовка студентов средствами национальных видов спорта (на примере борьбы казахша-курес) // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. тезисов Респ. научно-практич. конф. Ашхабад, 1991. С. 50–51 ; Даупаев М.О. Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия. СПб., 2000). Так еще 50 лет тому назад М. Таникеев, подчеркнув, что «казахша-курес» является одним из замечательных казахских национальных видов спорта, считал главной задачей его развития максимальное приближение к международным видам борьбы. Считая «казахша-курес» одним из видов вольной борьбы, автор предлагал ввести в правила увеличение числа весовых категорий с пяти до восьми, создавая тем самым равные условия для всех участников соревнований. Обеспечение эффективных условий для совершенствования борьбы «казахша-курес» в аспекте обогащения техники, тактики, методики обучения и тренировки, М. Таникеев видел в расширении спектра применяемых приемов, которые могут быть заимствованы из других похожих видов борьбы:

русской «не в схватку», таджикской, киргизской, армянской, грузинской и некоторых других.

Высокую эффективность скоростно-силовой подготовки спортсменов средствами национальной борьбы «казахша-курес» отмечали Н.А. Ким, А.А. Ли, Х.З. Мулдахметов (Ким Н.А., Ли Л.А., Мулдахметов Х.З. Скоростно-силовая подготовка студентов средствами национальных видов спорта (на примере борьбы казахша-курес) // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. тез. Респ. научно-практич. конф. Ашхабад, 1991. С. 50–51). Это установлено в результате специально проведенного исследования, причем основанием для его проведения явилось утверждение автора о том, что в то время начался интенсивный этап развития и подъема национальных видов спорта среди молодежи и взрослого населения.

Другим важным аспектом позитивного влияния национальной борьбы «казахша-курес» на повышение уровня технического мастерства спортсменов является всестороннее ее воздействие на большинство систем организма, особенно функцию равновесия (Даупаев М.О. Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия. СПб., 2000). Автор, подчеркнув особую значимость этой функции для обеспечения успешности выступлений спортсменов в борьбе, выявил возможность реализации наиболее эффективных способов освоения техники борьбы «казахша-курес» при помощи комплекса специализированных упражнений, которые позволяют одновременно совершенствовать как саму функцию равновесия, так и достоверно связанные с ней двигательные умения и навыки, способствующие формированию в конечном итоге рациональной техники.

Н.Г. Керимов (Керимов Н.Г. Азербайджанская народная борьба «гюлеш» и ее взаимосвязь со спортивной борьбой вольного стиля // Теория и практика физической культуры. 1957. Т. 20, Вып. 10. С. 749–752 ; Его же. Из гюлеша – в вольную : Об использовании в вольной борьбе приемов азербайджанской национальной борьбы: из опыта тренера И. Джафарова // Физкультура и спорт. 1962. № 2. С. 10 ; Его же. Азербайджанская борьба «гюлеш» и ее связь с вольной борьбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кировоград, 1962. 22 с. ; Его же. Азербайджанская народная борьба «гюлеш» и ее взаимосвязь со спортивной борьбой вольного

стиля // Теория и практика физической культуры. 1985. № 10. С. 26–27), а еще ранее Э.Т. Рагимов (Рагимов Э.Т. Азербайджанская народная борьба «гюлеш» // Очерки по истории физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1950. С. 131–152), изучая особенности азербайджанской народной борьбы «гюлеш», выявили наличие многих сходных по структуре приемов этого единоборства с техническими действиями международных видов борьбы, в большей степени с вольной борьбой. Причем Н.Г. Керимов отмечал, что это позволило многим азербайджанским борцам добиться высоких спортивных результатов на международной арене. Таким достижениям способствовала огромная популярность национальной борьбы «гюлеш» среди детей и подростков с последующим их обучением международным видам борьбы.

Простотой и строгостью правил отличается грузинская борьба «чидаоба» (Томашвили Г. Грузинская борьба. М. : Физкультура и спорт, 1940 ; Юшков О.П. Богатырские забавы (О национальных видах борьбы) // Все о борьбе – классической, вольной, дзюдо, самбо. М., 1989. С. 69–72 ; Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля. СПб., 2000), в которой поединок проводится с обязательным захватом пояса соперника и только в стойке. Разрешаются действия ногами, но без захватов руками ног соперника. Действие не засчитывается, если атакующий борец отпустил захват пояса соперника во время проведения броска. Чистая победа присуждается за бросок на спину. Остальные технические действия оцениваются в очках. Высокая результативность и схожесть техники бросков борьбы «чидаоба» с техникой действий в международных ее видах в значительной степени предопределили общеизвестные успехи выдающихся грузинских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Не только специалистам борьбы, но и любителям спорта хорошо известны имена А. Мекокишвили, Д. Цимакуридзе, Л. Тедиашвили, Д. Гобеджишвили, Л. Хабелова, Г. Картозия, М. Цалкаламанидзе, А. Коридзе, Р. Руруа, В. Благидзе, М. Чочишвили, Ш. Хабарели и многих других борцов высшей квалификации.

Народы Северного Кавказа периодически проводят соревнования по национальной борьбе, в которых принимают участие представители Кабардино-Балкарии, Дагестана, Карачаево-Черкесии, Чечни, Ингушетии, Калмыкии, Адыгеи, Северной Осетии-Алании (Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. М., 1983 ; Наков М.П. Правила соревнований по национальной кабардино-балкарской борьбе. Нальчик : Кабард.-Балкар. кн. изд-во, 1962. 36 с. ; Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы). Улан-Удэ, 1999). В основу национальной борьбы народов Северного Кавказа положены несколько видоизмененные правила борьбы «тутуш», главная особенность которой заключается в своеобразном способе захвата пояса соперника до начала поединка: борцы наклоняются друг к другу, просовывая одну руку подмышкой партнера, а другой – обхватывают пояс соперника на спине. После начала схватки можно перехватить соперника одной рукой поудобнее в соответствии с ситуацией поединка, но при этом другая рука должна сохранять захват пояса. Арсенал технических действий достаточно обширен: разрешаются все броски с помощью ног (подсечки, подножки, зацепы, подхваты, обвивы), но как и в «чидаобе» запрещаются захваты руками ног соперника. Цель борьбы заключается в проведении такого броска, в результате которого соперник окажется на лопатках, а атакующий борец останется стоять на ногах, за что ему присуждается чистая победа. Возможно и победа по очкам, поскольку оценивается (в очках) каждый удачно проведенный прием. Участники соревнований разделяются на восемь весовых категорий. Как отмечает В.Д. Дашиноорбоев (Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы). Улан-Удэ, 1999), многие выдающиеся спортсмены успешно совмещают эту национальную борьбу с выступлениями на самых престижных соревнованиях по международным видам борьбы.

В системе физического воспитания молодежи и всего населения Молдовы видное место занимает борьба «трынта». Как подчеркивают И.Б. Беккер и С.В. Семенеев (Беккер И.Б., Семенеев С.В. Вольная борьба. Кишинев : Картя Молдовеняскэ, 1976. 95 с.), эта борьба отличается чрезвычайно быстрым темпом, неожиданными

захватами, подножками и подбивами. «Трынта» неизменно входит в программы народных праздников молдаван, а также имеет существенное прикладное значение. Начиная с середины 50-х годов прошлого века, ведется целенаправленная работа специалистов по изучению «трынты» и повсеместному ее внедрению в практику физкультурных организаций Молдовы (Благодаров В.П., Бальбин Л.С. Молдавская национальная борьба. Кишинев : Госиздат Молдавии, 1956. 88 с. ; Руснак П.К. Молдавская национальная борьба «трынтэ» как одно из средств физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1973. 20 с. ; Его же. Трынта : Молдавская национальная борьба. Кишинев, 1987). В проведении соревнований по борьбе «трынта» во многом сохранились народные традиции. В частности, сигнал к началу поединка дается только тогда, когда оба борца находятся в равных условиях, захватив пояс друг друга скрестным захватом.

Правила соревнований по молдавской национальной борьбе «трынта» (Правила соревнований по национальной борьбе «трынта». Кишинев, 1978. 32 с.) во многом усовершенствованы и адаптированы к правилам по международным видам борьбы. Отметим только, что соревнования по «трынте» не требуют особого оборудования и зачастую проводятся на травяной площадке без борцовского ковра или татами.

Большим своеобразием отличается национальная борьба монголов (Дашиноrbоев В.Д. Национальная борьба монголов // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1986. С. 93 ; Его же. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы). Улан-Удэ, 1999), которая требует от спортсменов большой силы, ловкости, выносливости и технического мастерства. Эти качества необходимы и представителям международных видов борьбы, что главным образом определяет успехи монгольских борцов на соревнованиях самого высокого уровня, чаще всего, по вольной борьбе и самбо. Наиболее яркими атлетами монгольской школы являются: Баянмунх – чемпион мира по вольной борьбе и борьбе самбо; Ойдов – двукратный чемпион мира по вольной борьбе.

Наиболее существенную работу по исследованию и систематизации национальных видов борьбы провел О.П. Юшков (Юшков О.П. Богатырские забавы (О

национальных видах борьбы) // Все о борьбе – классической, вольной, дзюдо, самбо. М., 1989. С. 69–72), который выделил несколько основных групп в соответствии с характерными признаками, присущему тому или иному виду борьбы. Взяв за основу результаты этого исследования и рассматривая только национальные виды борьбы народов России и бывшего СССР, можно полагать, что эти виды борьбы необходимо объединить в следующие группы:

1. Борьба в стойке без подножек и захватов ног соперника:
 - русская «в схватку»;
 - татарская «курэш»;
 - узбекская (ферганская) «кураш».
2. Борьба в стойке с подножками, но без захватов ног соперника:
 - русская «не в схватку»;
 - армянская «кох»;
 - казахская «казахша-курес»;
 - киргизская «куреш»;
 - грузинская «чидаоба»;
 - таджикская «гуштингири»;
 - туркменская «гореш»;
 - узбекская (бухарская) «кураш»;
3. Борьба в стойке с подножками и захватами ног соперника:
 - бурятская «бухэбарилдаан»;
 - таджикская (бухарская) «гуштингири»;
 - тувинская «хуреш»;
 - туркменская «якалашма»;
 - якутская «хапсагай».
4. Борьба в стойке и в партере с подножками и захватами ног соперника:
 - азербайджанская «гюлеш».

Таким образом, можно выделить 17 основных видов национальной борьбы народов России и бывшего СССР, сгруппированных в четыре группы в соответствии с разрешенными правилами техническими действиями. При этом

становится очевидным, что в большинстве национальных видов борьбы состязания ведутся только в стойке, а основные различия в правилах борьбы заключаются в ограничениях захватов ног соперника. Если рассматривать вопрос о соответствии национальных и международных видов борьбы, то можно с определенной долей условности полагать, что виды борьбы первой из выделенных групп более похожи на греко-римскую борьбу, виды борьбы второй группы более всего напоминают самбо или дзюдо, виды национальной борьбы третьей и четвертой групп наиболее похожи на вольную борьбу. Это заключение, хотя и не полностью, но в целом согласуется с данными, полученными Б.А. Гылыжовым (Гылыжов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы ... СПб., 1992) и представленными выше.

Наиболее характерным свидетельством изучаемой связи национальных и международных видов борьбы является создание в 20-е – 30-е годы прошлого столетия нового синтетического вида единоборств – борьбы самбо. По самой распространенной отечественной версии этот вид борьбы сложился из основных элементов национальных школ борьбы народов Советского Союза (грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской, молдавской, татарской и некоторых других) и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники вид спорта (Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. М. : Физкультура и спорт, 1967. 176 с. ; Харлампиев А.А. Борьба самбо : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1971. 340 с. ; Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М. : Физкультура и спорт, 1976. 222 с. ; Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе. М. : Молодая гвардия, 1982. 175 с. ; Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. М. : Физкультура и спорт, 1982. 232 с. ; Харлампиев А.А. Система самбо: боевое искусство : пособие. М. : Советский спорт, 1995. 96 с. ; Его же. Система самбо. М. : ФИАР-ПРЕСС, 2004. 528 с.).

По мнению одного из создателей и наиболее активного пропагандиста борьбы самбо А.А. Харлампиева (Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1971) именно синтез технических действий различных национальных видов борьбы позволил взять из них лучшие приемы и создать новый вид спорта, получивший широкое международное признание. При этом вполне естественно, что отечественные

борцы-самбисты занимали и занимают в настоящее время доминирующее положение на международных соревнованиях.

Необходимо отметить, что указанная версия создания самбо активно оспаривается последователями В.С. Ощепкова, который внес в свое время огромный вклад в развитие борьбы в нашей стране, используя при этом арсенал японской борьбы дзюдо (Морозов В.А. Становление спортивной борьбы в дореволюционной России // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : Материалы IV международной научно-практич. конф., посвящ. памяти Е.М. Чумакова. М., 2004. С. 201–209). Однако, приняв во внимание заслуги как В.С. Ощепкова, так и А.А. Харлампиева в создании и развитии отечественной борьбы самбо, можно отметить очевидную связь национальных видов единоборств с этим видом борьбы, что подтверждается его распространенностью и огромной популярностью среди всех слоев населения в любых регионах России и бывшего СССР. Сам факт возникновения и становления самбо является наиболее доказательным позитивным примером взаимосвязи и взаимовлияния национального и интернационального в развитии физической культуры на современном этапе жизни общества.

Во многих национальных видах борьбы разработаны весьма лаконичные программы обучения начинающих спортсменов, изданы правила соревнований и определены разрядные нормативы, включая звание «Мастер спорта». В этом отношении можно отметить издания якутских специалистов по борьбе «хапсагай». Так, В.П. Кочнев (Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР. Якутск, 1985. 27 с.) разработал достаточно аргументированную программу и методические указания по национальным видам спорта Якутии, в которых раскрыты особенности организации учебно-тренировочного процесса, планирование и учет работы, программный материал теоретических и практических занятий, а также состав средств учебно-тренировочного занятия для начинающих и спортсменов III разряда. Вместе с тем, автор подчеркнул, что «хапсагай» более всего напоминает вольную борьбу и потому рекомендовал применять в обучении и тренировке многие элементы техники вольной борьбы и

других видов единоборств. Изданы также «Правила по национальным видам спорта Якутии» (Правила соревнований по национальным видам спорта Якутской АССР. Якутск, 1988. 62 с.), в которых изложены основы и особенности судейства поединков по борьбе «хапсагай», по чукотской национальной борьбе «тэйкэв», по борьбе на кушаках, по национальной борьбе народов севера и юго-востока Якутии (эвенов, эвенков, юкагиров), а также единая разрядная классификация по национальным видам спорта. Наличие таких изданий в значительной степени способствует развитию национальных видов борьбы и систематизации имеющихся сведений об их особенностях (Никифоров Н.В. Техничко-тактическая подготовка борцов-хапсагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2016. 21 с.).

Кроме отмеченных правил соревнований по борьбе «хапсагай», изданы также правила по молдавской национальной борьбе «трынта» (Правила соревнований по национальной борьбе «трынта». Кишинев, 1978. 32 с.), кабардино-балкарской борьбе (Наков М.П. Правила соревнований по национальной кабардино-балкарской борьбе. Нальчик : Кабард.-Балкар. кн. изд-во, 1962. 36 с.), бурятской национальной борьбе (Дашинорбоев В.Д. Бурятская национальная борьба «бухэбариалдаан». Улан-Удэ, 1997), татарской борьбе «курэш» (Сахабутдинов М.М. Татаро-башкирская борьба : правила соревнований. Казань : Татарское кн. изд-во, 1985. 32 с.) и некоторым другим национальным видам борьбы.

Обобщая изложенные в разделе 1.2 данные, можно сделать следующие заключения:

- несмотря на то, что развитие национальных видов физической культуры и спорта проходило изолировано друг от друга в силу географических условий, многие виды борьбы в значительной мере похожи как между собой, так и с международными ее видами, причем цель борцовских поединков в большинстве случаев одна: бросить соперника на ковер или заставить его коснуться опоры какой-либо частью тела;

- некоторые виды национальной борьбы претерпели заметные изменения и в существенной степени потеряли свою самобытность, что выдвигает на первый план сложную социально-педагогическую проблему обеспечения

целесообразного соотношения национального и интернационального в развитии физической культуры;

- в блок отличительных особенностей каждого из национальных видов борьбы специалисты включают следующие основные признаки: систему оценок приемов борьбы, способы достижения безусловной (чистой) победы, одежду борцов, время поединков, наличие и границы весовых категорий;

- большинство национальных видов борьбы похожи на один или несколько международных ее видов, что позволило многим известным борцам, начавшим изучать азы борьбы на «зеленом» или даже «снежном» ковре по национальной борьбе, достигнуть в дальнейшем выдающихся результатов на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх;

- проблема развития национальных видов борьбы находится в зоне пристального внимания специалистов, начиная со второй половины прошлого века, что позволило к началу текущего столетия систематизировать разрозненные данные и объективно выявить особенности каждого из существующих видов национальной спортивной борьбы;

- наиболее заметными исследованиями в этом направлении являются работы О.П. Юшкова (Юшков О.П. Богатырские забавы (О национальных видах борьбы) // Все о борьбе – классической, вольной, дзюдо, самбо. М., 1989. С. 69–72), Б.А. Гылыжова (Гылыжов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы ... СПб., 1992), В.Д. Дашиноорбоева (Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы). Улан-Удэ, 1999), С.П. Юшкова и В.И. Шпанова (Юшков О.П., Шпанов В.И. Национальные виды борьбы // Спортивная борьба. М., 2000. С. 66–69), в которых на основе синтеза особенностей национальных видов борьбы предприняты попытки сгруппировать и классифицировать эти виды с учетом отличительных признаков, характеризующих условия ведения поединков;

- возможность динамического приспособления борцов национальных видов к тренировочным и соревновательным условиям международных видов борьбы предполагает значительное совпадение и лишь небольшие отличия в структурах

подготовленности атлетов, представляющих различные национальные и международные виды борьбы;

- наиболее ярким свидетельством существования объективной взаимосвязи и взаимообогащения национальных и международных видов борьбы является создание самбо – синтетического вида единоборств, включающего в себя наиболее характерные технические действия национальных школ борьбы;

- самбо, созданное во времена Советского Союза в середине прошлого века, имеет в настоящее время статус Национального Достояния России, хотя все попытки введения его в программу Олимпийских игр до сих пор остаются безуспешными;

- национальные виды борьбы занимают достойное место в системе физического воспитания молодежи и всего населения России и стран постсоветского пространства, о чем свидетельствует наличие разработанных правил соревнований, программ обучения и тренировки, разрядных нормативов, а также многочисленных секций и большого числа занимающихся этими видами борьбы.

1.3. Пути повышения физической подготовленности спортсменов на основе сочетания средств тувинской национальной борьбы «хуреш» и международных видов борьбы

В число наиболее популярных видов спорта жителей Республики Тува уверенно входит тувинская национальная борьба хуреш (Кыргыс Э.К., Ондар О.Ч. Борьба «Хуреш» как средство воспитания волевых качеств учащихся // Физкультурно-оздоровительное движение. Спортивное состояние и перспективы развития в современном обществе : Материалы III Всероссийской научно-практич. конф. (с международным участием). Красноярск, 2006. С. 170–171 ; Мендот И.Э. История становления и развития национальных видов спорта тувинского народа : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2015. 25 с.). Этот вид борьбы характеризуется высокой зрелищностью и темпом ведения единоборства, плотным захватом одежды соперника, простотой и доступностью правил, скоротечностью поединков. Хуреш не только неизменно входит в программы народных тувинских праздников «Наадым», но и является их апогеем.

Как отмечает известный специалист борьбы хуреш С.Ы. Ооржак (Ооржак С.Ы. Хуреш – философия победы. Кызыл : Платина, 2007. 24 с. ; Его же. Хуреш : борьба по-тувински. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. 96 с.), этот вид национальной борьбы является замечательным испытанием для настоящих мужчин, раскрывает характер, выявляет все человеческие качества, силу воли и стремление к победе.

Начиная с 80-х годов прошлого столетия ведется углубленное изучение национальной тувинской борьбы хуреш с целью упорядочения правил соревнований, повышения эффективности подготовки борцов и повсеместного ее внедрения в практику спортивных организаций Республики Тува (Онгар О.Ч. Исследование интереса населения Тувы к национальным и международным видам борьбы // Теория и практика физической культуры. 1985. № 1 ; Его же. Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы : (на примере борьбы хуреш) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985 ; Дашиноорбоев В.Д., Олзоев К.С. Борьба : тувинская «хуреш» ; якутская «хапсагай» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Улан-Удэ, 1991. С. 10–19 ; Ооржак С.Ы. Хуреш – философия победы. Кызыл, 2007 ; Его же. Хуреш : борьба по-тувински. М., 2008 ; Его же. Тувинская национальная борьба «Хуреш» как средство физического воспитания учащихся во внеучебной деятельности. Красноярск, 2009).

В организации и проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований по борьбе хуреш во многом сохранились народные обычаи и традиции. Это относится к правилам состязаний, своеобразной технике выполнения приемов, форме одежды и ритуалу.

Истоки зарождения и формирования тувинской национальной борьбы хуреш уходят в глубокое прошлое. Очевидно, что она возникла как средство самозащиты, искусство рукопашной схватки во время боевых действий и как средство физического воспитания молодежи (Бороздин П. Хуреш // Национальные виды спорта. М., 1976. С. 55–59).

Правила соревнований во многом усовершенствованы и включают в себя требования по продолжительности поединков, костюму участников, условиям определения победителя, системе проведения соревнований, способам оценки приемов, наказаниям борцов за проведение запрещенных приемов. Содержание

этих правил показывает, что за исключением отдельных положений, в целом они составлены как и правила по международным видам борьбы.

Говоря более подробно об особенностях тувинской борьбы хуреш, отметим наиболее характерные из них (Монгуш А.С. Тувинская национальная борьба «хуреш» // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : Материалы IV международной научно-практич. конф. М., 2004. С. 211–214 ; Ооржак С.Ы. Хуреш : борьба по-тувински. М., 2008):

1) целью борьбы является бросить или свалить соперника на землю, вынудить его коснуться опоры какой-либо частью тела, кроме ступней, причем разрешаются почти все приемы, существующие в борьбе, и захваты, кроме скрестного захвата куртки, способствующего проведению удушающего приема.

2) борьба ведется только в стойке, болевые и удушающие приемы запрещены;

3) соревнования проводятся по олимпийской системе: проигравший борец выбывает из турнира;

4) участники соревнований не разделяются на весовые категории;

5) время поединков не ограничено;

6) поединки по борьбе хуреш проводятся на травяном покрытии;

7) одежда борцов включает в себя специально изготовленные куртки и трусы из плотного простеганного шелка и тувинской национальной обуви в виде сапог;

8) каждого борца, выходящего на поединок сопровождает его секундант, в обязанности которого входит поднятие боевого духа и защита интересов борца в рамках правил соревнований;

9) перед началом и в конце каждого поединка борцы выполняют ритуальный танец (танец орла – девиг), что значительно повышает зрелищность соревнований по борьбе хуреш;

10) в случае если борцы ведут пассивную борьбу и в течение 10 минут не выявлен победитель, судьи останавливают схватку и ставят борцов в стандартное одинаковое положение с обоюдным захватом куртки.

Наиболее зрелищно тувинская борьба хуреш выглядит в программах народных праздников «Наадым», являясь самым популярным и зрелищным видом спорта. Поединки борцов проходят на стадионе при бурной поддержке зрителей и изобилуют эффективными бросками. При этом борцы выполняют преимущественно броски наклоном захватом ног, броски подворотом через бедро или спину, подножки и подсечки, броски прогибом.

В национальной борьбе хуреш существует оригинальная классификация по присвоению спортивных званий. Победив в чемпионате республики можно стать Мастером спорта России по национальным видам спорта и получить звание «Начын моге Республики Тува». Неоднократные чемпионы таких чемпионатов носят звания «Арзылан моге» (борец с титулом Лев), а наиболее выдающиеся борцы получают титул «Чаан моге» (Слон).

Официальные чемпионаты Тувы по борьбе хуреш стали проводиться с 1921 года после образования Тувинской Народной Республики (Ооржак С.Ы. Хуреш : борьба по-тувински. М., 2008) и до сих пор являются одним из самых заметных спортивных событий в жизни тувинского народа.

Следует подчеркнуть, что национальная борьба хуреш у тувинцев является главным источником успехов борцов в международных видах борьбы, особенно в вольной борьбе, в которой многие представители Тувы добились выдающихся достижений. Всему миру известны имена Александра Доржу, Чечен-оола Монгуша, Лорисы Ооржак, Опана Сата и многих других.

Еще одним подтверждением высокой степени взаимосвязи борьбы хуреш и вольной борьбы является тот факт, что двукратный олимпийский чемпион по вольной борьбе Иван Ярыгин, проживая в детстве на территории Тувы, начал освоение борьбы именно с хуреша. По признанию самого И. Ярыгина, благодаря этому он научился прекрасно применять такие приемы как обвив, бросок через бедро, подхват и зацеп (Ооржак С.Ы. Хуреш – философия победы. Кызыл, 2007), что по всей вероятности послужило отличным фундаментом для овладения техническим мастерством в вольной борьбе и завоевания золотых олимпийских наград.

Интенсивное освоение тувинцами вольной борьбы на основе использования средств борьбы хуреш началось еще в 50-х годах прошлого столетия (Чамбал-оол А.М., Биче-оол М.Т., Ондар О.Ч. 50 лет вольной борьбе в Туве // Спортивный журнал. Кызыл, 2009. С. 31) и продолжается до настоящего времени. Среди тувинских борцов, начинавших с борьбы хуреш, десятки мастеров спорта СССР и России по вольной борьбе. Тувинские борцы вольного стиля регулярно принимают участие во всероссийских и международных соревнованиях, а также проводят всероссийские турниры «Центр Азии» и другие крупные соревнования на территории Тувы.

Отметим также, что тувинская национальная борьба хуреш является хорошим фундаментом не только для вольной борьбы, но и имеет весомую взаимосвязь с другими международными видами борьбы, в первую очередь самбо и сумо. Наиболее ярким подтверждением этому являются выдающиеся достижения Аяса Монгуша – двукратного чемпиона мира по сумо, чемпиона Азии по самбо и, в то же время, шестнадцатикратного чемпиона Тувы по борьбе хуреш. Такое сочетание титулов самого высокого ранга борца А. Монгуша можно считать свидетельством взаимосвязи и взаимопроникновения различных видов борьбы, что необходимо учитывать при разработке и реализации тренировочных планов борцов различной квалификации.

Вместе с тем, правила национальных видов борьбы бурят, хакасов, монголов, якутов, тувинцев во многих позициях схожи, что позволяет проводить соревнования по борьбе среди этих народов. Такие соревнования проводятся не только на азиатской части России, но и европейской территории. В частности в Санкт-Петербурге есть опыт проведения турниров по бурятской борьбе, в которых весьма успешно участвуют представители тувинской борьбы хуреш.

Еще более весомым подтверждением взаимовлияния и взаимообогащения национальных и международных видов спорта можно считать реальную попытку российских специалистов преобразовать и объединить несколько национальных видов борьбы в международную спортивную борьбу на поясах (beltwrestling). Этот вид борьбы быстро приобрел международное признание, вошел в Международную Федерацию любительской борьбы (ранее FILA, теперь – UWW—

Объединенный Мир Борьбы), а тувинские борцы добились значительных успехов и в борьбе на поясах.

Более подробный анализ особенностей борьбы хуреш свидетельствует о наличии приоритетных направлений в изучении характеристик технико-тактической подготовки борцов. При этом «техника борьбы хуреш – это определенная система действий, направленная на достижение победы, а тактика – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях» (Ооржак С.Ы. Хуреш : борьба по-тувински. М., 2008).

В широком блоке характеристик техники борьбы хуреш выделяют в первую очередь стойки борцов, захваты, дистанции ведения борьбы, специальные подготовительные упражнения (кувырки и страховки), тактические способы подготовки бросков, включая сбивания (на носки, на одну пятку, на обе пятки), осаживания (на обе ноги, на одну ногу), заведения.

В комплексе наиболее эффективных приемов борьбы хуреш видное место занимают выведения из равновесия и сваливания (рывком, упором рукой в колено, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи, скрестным захватом голени), причем эти группы приемов имеют более важное значение именно в борьбе хуреш по сравнению с вольной борьбой.

Также весьма результативно в борьбе хуреш применяются подножки (передняя, задняя, боковая) и подсечки (передняя, боковая, изнутри, задняя), что обеспечивает позитивный потенциал для их проведения в поединках по вольной борьбе.

Для борьбы хуреш характерны и наиболее зрелищные броски: подхватом (под одну ногу, под две ноги, изнутри), зашагиванием, подсадом, обвивом. Проведение этих бросков в соревновательных поединках требует от борцов высочайшего технического мастерства и при удачном проведении обеспечивает красивую победу.

Еще одна группа приемов, широко применяемых в борьбе хуреш, броски через бедро выполняются в следующих вариантах: захватом плеча сверху,

захватом плеча снизу, захватом за одежду, захватом рук. При этом они сочетаются в комбинациях с зацепами стопой или голенью, которые предшествуют броскам через бедро.

Наибольшая взаимосвязь техники борьбы хуреш и вольной борьбы проявляется в широком многообразии применения бросков наклоном захватом ног и бросков через плечи (мельниц). Изобилие вариантов исполнения и комбинаций этих бросков в борьбе хуреш безусловно способствует эффективному их применению в дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Именно по этой причине большинство борцов, начинавших заниматься борьбой хуреш, впоследствии успешно выступают в вольной борьбе, достигая уровня высшего спортивного мастерства, сочетая технико-тактические действия из этих видов борьбы.

Весьма оригинально представлены также традиционные средства и методы развития физических качеств борцов, занимающихся борьбой хуреш (Ондар О.Ч. Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы : (на примере борьбы хуреш). М., 1985 ; Дашинорбоев В.Д., Олзоев К.С. Борьба : тувинская «хуреш» ; якутская «хапсагай» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Улан-Удэ, 1991. С. 10–19 ; Монгуш А.С. Тувинская национальная борьба «хуреш» // Инновационные технологии в спортивных единоборствах. М., 2004. С. 211–214 ; Ооржак С.Ы. Хуреш : борьба по-тувински. М., 2008 ; Его же. Тувинская национальная борьба «Хуреш» как средство физического воспитания учащихся во внеучебной деятельности. Красноярск, 2009). Так к основным средствам развития силы относятся: упражнения с внешним сопротивлением (со штангой, гирями, камнями, на тренажерах), упражнения с партнером, упражнения с резиновыми амортизаторами и экспандерами; упражнения в преодолении собственного веса (гимнастические, силовые и легкоатлетические прыжковые); изометрические упражнения.

В этом комплексе силовых упражнений заметное место занимают упражнения с камнями, традиционно применяемые при подготовке борцов хуреш. Эти упражнения в методики силовой тренировки строго дозируются по направленности и количеству повторений, причем особенно полезными считаются упражнения в метании и толкании камня, способствующие развитию

«взрывной» силы и быстроты движений (Ооржак С.Ы. Хуреш : борьба по-тувински. М., 2008).

Для развития ловкости борцов, занимающихся борьбой хуреш, используются упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто), упражнения с партнером, упражнения в страховке, имитация приемов, простейшие формы борьбы (игры в касания, пятнашки ногами, бой петухов, бой всадников). При этом реализуется положение о том, что чем больше разнообразных действий освоит борец, тем лучше будут развиты его координационные способности.

Большое значение при подготовке борцов, занимающихся борьбой хуреш, уделяется развитию выносливости, причем для развития общей выносливости используются кроссы и спортивные игры, а специальная выносливость развивается в ходе учебных, учебно-тренировочных и соревновательных поединков, а также в процессе технико-тактического совершенствования, осуществляемого с высокой интенсивностью.

Таким образом, обобщая изложенные в этом разделе данные о путях повышения подготовленности борцов на основе сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и международных видов борьбы, можно сделать следующее резюме:

- одним из наиболее популярных видов спорта у жителей Республики Тува является национальная борьба хуреш, которую можно считать подлинно народным видом физической культуры в этом регионе России, имеющим многовековую историю формирования и развития;

- по мнению многих известных специалистов борьбы, поединки в борьбе хуреш отличаются быстрым темпом ведения единоборства, плотным захватом, эффективной техникой бросков, простотой и доступностью правил, скоротечностью схваток, что в целом предопределяет высокую зрелищность соревнований и большие перспективы развития борьбы хуреш.

- в организации и проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований по хурешу во многом сохранились народные традиции и обычаи,

что проявляется в форме одежды борцов и ритуалах, оригинальной технике выполнения приемов, своеобразных правилах и регламенте состязаний;

- борьба хуреш, начиная с 80-х годов прошлого века, находится в зоне пристального внимания специалистов, что позволило аргументировано упорядочить правила соревнований, повысить эффективность подготовки борцов, расширить рамки ее применения в практике работы спортивных организаций Республики Тува;

- основными характерными особенностями борьбы хуреш являются: борьба ведется только в стойке и при наличии обоюдного захвата соперника; болевые и удушающие приемы запрещены; одежда борцов-хурешистов, состоящая из спортивных трусов, куртки и национальной обуви;

- соревнования по борьбе хуреш не только неизменно входят в состав народного праздника «Наадым», но и являются его апогеем, причем на этом празднике хурешисты выступают по олимпийской системе с выбыванием после поражения; эти состязания проводятся на открытой площадке с травяным покрытием;

- разработанная классификация по национальной борьбе хуреш предусматривает возможность выполнение спортивных разрядов и званий, включая звание мастера спорта России по национальным видам спорта, для чего борцу необходимо стать победителем чемпионата республики;

- о наличии весомой взаимосвязи национальной борьбы хуреш с международными видами борьбы наиболее ярко свидетельствуют выдающиеся достижения спортсменов Тувы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и чемпионатах Европы по вольной борьбе: А. Доржу, Л. Ооржак, Ч. Монгуша, О. Сата, А. Монгуша и других, причем все они начинали свои первые спортивные выступления в соревнованиях по борьбе хуреш;

- наметившаяся в последние годы тенденция взаимовлияния национальных и международных видов спорта в полной мере проявилась в разработке нового международного вида единоборств – спортивной борьбы на поясах, которая быстро завоевывает популярность как в нашей стране, так и за рубежом, о чем

свидетельствует ее вхождение в UWW в качестве неолимпийского вида борьбы и проведение чемпионатов мира;

- техника борьбы хуреш имеет много общего с техникой вольной борьбы, что создает объективные предпосылки для разработки научно аргументированных программ эффективной подготовки борцов, основанных на целесообразном сочетании средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы для повышения физической и технической подготовленности борцов, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов.

1.4. Заключение по главе 1

Проведенный теоретический анализ и обобщение литературных источников по многочисленным аспектам проблемы оптимального сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы для повышения физической и технической подготовленности спортсменов-единоборцев, позволяет сделать следующие заключения:

1) в блок основных тенденций в развитии национальных и международных видов физической культуры и спорта можно включить наиболее заметные из них:

- постепенное расширение программы крупнейших международных соревнований за счет включения в них новых спортивных дисциплин;

- организация и проведение многочисленных соревнований по видам спорта, имеющим выраженное национальное происхождение, в рамках мировых и континентальных состязаний;

- все более заметная коммерциализация спорта с постоянным увеличением расходов на обеспечение спортивной деятельности и интенсивным внедрением крупного капитала в сферу спорта;

- прогрессирующая профессионализация спорта, предопределяющая сближение олимпийского и профессионального спорта и усиливающая влияние экономических механизмов управления олимпийским движением;

2) национальные виды физической культуры и спорта занимают достойное место в системе физического воспитания молодежи и всего населения России, причем национальные виды борьбы, исторически сформировавшиеся на основе обычаев, традиций и особенностей каждого народа, имеют заметный приоритет в содержании этой системы;

3) самобытные приемы и правила ведения борьбы веками формировались и совершенствовались в условиях географической изоляции разных народов, однако многие виды национальных единоборств в значительной степени схожи как между собой, так и с общепринятыми международными видами борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо, самбо), причем целью борцовских поединков в большинстве случаев является бросок соперника на ковер;

4) некоторые виды национальной борьбы в ходе эволюции претерпели значительные изменения (например, таджикская борьба «гуштингири») и частично потеряли свою самобытность, что подчеркивает высокую значимость сложной социально-педагогической проблемы обеспечения необходимого соотношения национального и интернационального в развитии физической культуры и спорта;

5) степень сходства и различий видов национальной борьбы как между собой, так и с международными видами борьбы, характеризуются следующими основными признаками:

- системой оценок приемов борьбы,
- способами достижения «чистой» победы,
- ограничением времени поединков,
- наличием и границами весовых категорий борцов;

6) многие выдающиеся борцы, добившиеся мирового признания в одном из международных видов борьбы, начинали изучать основы единоборств по национальной борьбе, что подчеркивает наличие многих общих характеристик этих видов спорта и возможность их рационального сочетания в процессе подготовки борцов высокой квалификации;

7) системные исследования национальных видов борьбы позволили специалистам к началу 90-х годов прошлого века обобщить разрозненные данные и конкретизировать особенности каждого из этих видов борьбы, что создало объективные предпосылки для их группировки и классифицирования на основе отличительных признаков, характеризующих условия ведения поединков;

8) взяв за основу результаты исследований О.П. Юшкова (Юшков О.П. Богатырские забавы (О национальных видах борьбы) // Все о борьбе – классической, вольной, дзюдо, самбо. М., 1989. С. 69–72), Б.А. Гылыжова (Гылыжов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы ... СПб., 1992), В.Д. Дашиноорбоева (Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы). Улан-Удэ, 1999), специально изучавших эту проблему, можно объединить национальные виды борьбы народов России и бывшего СССР в следующие группы:

- борьба в стойке без подножек и захватов ног соперника (русская «в схватку», татарская «курэш», узбекская (ферганская) «кураш»);

- борьба в стойке с подножками, но без захватов ног соперника (русская «не в схватку», армянская «кох», казахская «казахша-курес», киргизская «куреш», грузинская «чидаоба», туркменская «гореш», узбекская (бухарская) «кураш»);

- борьба в стойке с подножками и захватами ног соперника (бурятская «бухэбарилдаан», таджикская (бухарская) «гуштингири», тувинская хуреш, туркменская «якалашма», якутская «хапсагай»);

- борьба в стойке и в партере с подножками и захватами ног соперника (азербайджанская «гюлеш»);

9) выделяя таким образом 17 основных видов национальной борьбы, сгруппированных в четыре группы в соответствии с разрешенными правилами техническими действиями, можно с некоторой долей условности полагать, что виды борьбы первой группы более похожи на греко-римскую борьбу, виды борьбы второй группы больше напоминают самбо и дзюдо, виды борьбы третьей и четвертой групп наиболее похожи на вольную борьбу;

10) наличие значительных совпадений и лишь наибольших отличий в содержании разрешенных технических действий различных национальных и международных видов борьбы, предопределяет вполне ожидаемую возможность динамичного приспособления борцов национальных видов к учебно-тренировочным и соревновательным условиям одного из международных видов борьбы;

11) объективное существование факторов взаимовлияния и взаимообогащения национальных и международных видов борьбы наиболее ярко проявилось при разработке основ техники самбо – синтетического вида единоборств, включающего в себя наиболее эффективные технические действия национальных видов борьбы народов бывшего СССР, а в настоящее время являющегося общепризнанным международным видом борьбы, имеющим статус Национального Достояния России;

12) многие национальные виды борьбы народов России, занимая видное место в системе физического воспитания молодежи соответствующих регионов страны, имеют разработанные специалистами правила соревнований, разрядные нормативы, программы обучения и тренировки (иногда, слишком лаконичные), а также многочисленные секции и отделения ДЮСШ с достаточным числом занимающихся этими видами борьбы;

13) все сказанное в полной мере относится к тувинской национальной борьбе хуреш, широко распространенной в Республике Тува;

14) борьба хуреш зародилась и сформировалась в глубоком прошлом как средство самозащиты, искусство ведения рукопашной схватки во время боевых действий и как средство физического воспитания молодежи, сохранив при этом народные традиции, обычаи и ритуалы, что нашло свое выражение в форме одежды борцов, правилах состязаний, своеобразной технике проведения приемов борьбы;

15) специалисты хуреша характеризуют этот вид борьбы плотным захватом соперника, быстрым темпом ведения единоборства, относительной простотой и доступностью правил соревнований, скоротечностью поединков и высокой

зрелищностью, что в целом предопределяет широкое распространение и привлекательность борьбы хуреш;

16) системное изучение особенностей тувинской национальной борьбы хуреш позволило упорядочить правила соревнований, повысить эффективность подготовки борцов-хурешистов, повсеместно внедрить ее в практику работы спортивных школ и других спортивных организаций Республики Тува;

17) усовершенствованные правила соревнований по национальной борьбе хуреш включают в себя все основные требования по их организации и проведению, наиболее характерными из которых являются:

- цель борьбы – заставить соперника коснуться земли какой-либо частью тела, кроме ступней любым разрешенным правилами приемом;

- борьба ведется только в стойке, болевые и удушающие приемы запрещены;

18) соревнования по хурешу неизменно входят в программу праздника «Наадым», являясь наиболее зрелищной его частью, причем в этом случае борцы выступают по олимпийской системе (с выбыванием после поражения);

19) анализ технического арсенала борцов-хурешистов показывает, что они чаще всего выполняют броски захватом ног, броски подворотом (через спину или через бедро) подножки, подсечки и броски «мельницей», что во многом соответствует техническому арсеналу борцов вольного стиля, создавая им базу для результативного применения названных бросков на крупнейших международных соревнованиях и предопределяя тем самым выдающиеся результаты борцов Республики Тыва на чемпионатах мира и Европы;

20) ярким подтверждением наличия существенной взаимосвязи и взаимовлияния национальных и международных видов борьбы является создание нового международного вида спорта – спортивной борьбы на поясах (beltwrestling), которая в настоящее время интенсивно прогрессирует и завоевывает признание в мире, о чем свидетельствует проведение по этому виду борьбы чемпионатов мира, Европы и Азии, а также его вхождение в UWW в качестве неолимпийского вида борьбы и разработка официальных правил соревнований, во многом совпадающих с правилами национальных видов борьбы.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Опрос в виде анкетирования.
3. Педагогические наблюдения.
4. Контент-анализ, стенографирование и хронометрирование соревновательных поединков и тренировочных занятий.
5. Педагогическое тестирование.
6. Экспертная оценка.
7. Педагогический эксперимент.

Полученные экспериментальные данные обработаны методами математической статистики.

2.1.1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы

Анализ научно-методической литературы проводился по учебникам, учебным и методическим пособиям, монографиям, статьям, авторефератам, диссертациям, в которых раскрывались различные аспекты организации и методики подготовки спортсменов, в том числе представителей различных видов борьбы. Обобщение литературных источников позволило подтвердить актуальность темы настоящего исследования, уяснить состояние проблемы в свете современных взглядов на различные ее аспекты, выбрать методологическую основу для построения экспериментальной методики, определить пути организации исследования по намеченной теме.

Для создания более полного представления о состоянии проблемы в теории и практике спорта анализу были подвергнуты работы социологов, физиологов и

педагогов, которые способствовали адекватной постановке конкретных задач исследования.

Наряду с литературными источниками изучались отчетные материалы, документы планирования подготовки спортсменов и протоколы соревнований по борьбе.

В работе проанализированы 211 источников, из них 10 – на иностранных языках.

2.1.2. Опрос в виде анкетирования специалистов

Для получения более точного представления о состоянии изучаемой проблемы в практической работе, было проведено анкетирование тренеров и борцов высокой квалификации России, в том числе и Тувы, имеющих опыт работы и выступлений по борьбе хуреш и международным видам борьбы. Анкетированию были подвергнуты 52 тренера, среди которых было 36 мастеров спорта, 6 заслуженных тренеров, 28 тренеров высшей или первой категории; 40 респондентов имели тренерский стаж более пяти лет средний стаж – 12 лет; среди опрошенных было четыре кандидата педагогических наук. Анкета опроса предусматривала различные варианты ответов на 11 вопросов (приложение А)

В результате проведения и анализа результатов анкетирования была получена информация по следующим вопросам:

- 1) оценка респондентами степени взаимосвязи борьбы хуреш с другими видами борьбы;
- 2) преимущества и недостатки правил соревнований по борьбе хуреш по сравнению с международными видами борьбы;
- 3) значимость различных физических качеств в структуре подготовленности борцов-хурешистов и отличия этой структуры от аналогичных у представителей других видов борьбы;
- 4) основные средства, методы и методические приемы, применяемые при подготовке борцов-хурешистов и малоиспользуемые в международных видах борьбы;

5) необходимость и целесообразность сочетания средств борьбы хуреш и средств какого-либо международного вида борьбы при подготовке спортсменов.

2.1.3. Педагогические наблюдения

Применяемые в ходе всего исследования педагогические наблюдения за группами борцов позволили визуально установить:

- степень выполнения тренировочных заданий;
- состояние здоровья занимающихся;
- уровень переносимости тренировочных нагрузок;
- выполнение условий при проведении тестирования;
- особенности поведения спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Этот метод, применяемый, чаще всего, совместно с хронометрированием, был одним из ведущих при получении фактических данных для анализа результатов соревновательной деятельности борцов.

Результаты наблюдений фиксировались в специальных протоколах и сопоставлялись с результатами тестирования и данными медицинских обследований. Всего было проведено более 1150 педагогических наблюдений.

2.1.4. Контент-анализ, стенографирование и хронометрирование соревновательных поединков и тренировочных занятий

Сочетание этих методов применялось на всех этапах экспериментальных исследований для определения количественных и качественных характеристик соревновательной деятельности борцов, а также для оценки объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Основываясь на рекомендациях В.В. Нелюбина (Нелюбин В.В. Основы комплексной подготовки сборной команды Ленинграда по вольной борьбе : методич. указания. Л. : [б. и.], 1984. 67 с.), Б.И. Тараканова, Ю.Н. Неробеева, Ю.И. Гостинщикова (Тараканов Б.И., Неробеев Ю.Н., Гостинщиков Ю.И. Оценка технико-тактического мастерства по результатам соревновательной деятельности борцов // Управление технической подготовкой

борцов высокой квалификации : сб. науч. тр. Л., 1984. С. 29–34), Г.С. Туманяна, Я.К. Коблева, В.Л. Дементьева (Туманян Г.С., Я.К. Коблев Я.К., В.Л. Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов : методич. разработки для студ. ГЦОЛИФКа. М. : [б. и.], 1986. 24 с.), В.Г. Манолаки (Манолаки В.Г. Педагогический контроль за физической и технической подготовленностью дзюдоистов : методич. пособие. Кишинев, 1991. 36 с.), Ю.П. Замятина, Д.Ф. Палецкого (Замятин Ю.П. О равновесии в борьбе. СПб. : [б. и.], 1998 ; Палецкий Д.Ф. Комплексный педагогический контроль и самоконтроль как факторы рационализации подготовки юных борцов. Л., 1990), в специально разработанных картах хронометрирования отмечались все технические действия, проводимые борцами в ходе каждого поединка. При этом любой атакующий прием, выполненный борцом, за которым велось наблюдение, отмечался в соответствующей графе знаком плюс (+) с указанием количества выигранных баллов, а прием, выполненный его соперником, отмечался знаком минус (-). Досрочное окончание поединка после «чистой» победы одного из борцов обозначалось в соответствующей графе с фиксацией времени продолжительности схватки. Кроме того, отмечались все попытки проведения приемов, предупреждения за пассивную борьбу и окончательный счет баллов каждого поединка (Григорьев В.И., Семенов А.Г., Замятин Ю.П. Греко-римская борьба в физической культуре студентов (теоретико-методологические аспекты физического воспитания студентов нефизкультурных вузов). СПб. : СПб ГУЭФ, 1996. 312 с.).

Такая система стенографирования и хронометрирования соревновательных и контрольных поединков борцов значительно упрощает регистрацию технических действий, выполняемых спортсменами в ходе схваток, и в тоже время позволяет получить вполне исчерпывающую информацию для ее последующего анализа (Сасин М.П. Комплексная система педагогического контроля за технико-тактической подготовленностью борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Мн., 1988. 24 с. ; Смирнов Ю.А. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1989. 20 с.).

Этот анализ проводился путем расчета спортивно-технических показателей, которые уточняют информацию о спортивном результате борца (занятое место) и

более полно характеризуют успешность соревновательной деятельности спортсменов (GainW., Hartmann J. Muskelkraft durch Parfnerubungen // Sportverlag. Berlin, 1980. 334 s. ; Wolf H. Judokampfsport. Berlin : Sportverlag, 1983. 160 s.).

Такими показателями являются:

- 1) количество и качество одержанных побед;
- 2) количество и качество проигранных поединков;
- 3) количество удачно проведенных технических действий;
- 4) количество выигранных и проигранных баллов;
- 5) надежность атакующих действий – процентное соотношение количества удачно проведенных технических действий к общему количеству реальных попыток атаковать (Ивлев В.Г., Петрунев А.А. Проблема унификации показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1984. С. 74–76 ; Сажин А.Н. Взаимосвязь основных параметров модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 22 с. ; Тараканов Б.И. Оценка технико-тактического мастерства борцов : учеб. пособие. Л. : [б. и.], 1989. 24 с. ; Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1990. 24 с. ; Choutka, M. Porus o formulaci vedy o sportu jako samostatne vendy discipliny // Acta Univ. Carol Gymn. Praha, 1968. S. 75–81 и др.);

- 6) результативность – отношение суммы оценок за удачно проведенные технические действия к числу этих действий (Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 64–68 ; Определение результативности дзюдоистов / Я.К. Коблев [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 68–69 ; Тараканов Б.И., Радченко Л.Н. Динамика показателей технико-тактической подготовленности борцов в зависимости от правил соревнований // Спортивная борьба : сб. информационно-методич. материалов. М., 1990. Вып. III. С. 17–21 ; Левицкий А.Г. Взаимосвязь между технико-тактическими показателями соревновательной деятельности юных дзюдоистов // Современные проблемы подготовки квалифицированных спортсменов : Респ. сб. науч. тр. СПб., 1994. С. 20–25 ; Gain W., Hartmann J., Tunnemann H. Ringen. Berlin : Sportverlag, 1980. 334 s. и др.);

7) надежность защитных действий – процентное соотношение количества удачно отраженных атак соперников к общему количеству их реальных попыток атаковать (Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов / О.А. Сиротин [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1984. С. 39–41 ; Манолаки В.Г. Педагогический контроль за физической и технической подготовленностью дзюдоисток. Кишинев, 1991 ; Тараканов Б.И. Взаимосвязь структуры физической подготовленности с показателями технического мастерства борцов // Физическая культура студентов : Физическое воспитание, спорт, активный досуг : Материалы Республ. научно-методич. семинара. СПб., 1996. С. 148–149 ; Его же. Педагогические основы управления подготовкой борцов : моногр. СПб. : [б. и.], 2000. 162 с. ; Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. М. ; СПб. : ОЛМА-ПРЕСС:Изд.дом Нева, 2002 ; DonaV. Pregotirea tehnico-tactica in lupte // Educate fizica si sport. 1974. № 4. P. 20–27 ; Carl G. Kraftubungen mit Geraten // Sportverlag. Berlin, 1975. 160 s. и др.);

8) интервал результативной атаки – среднее время проведения борцом оцениваемого технического действия (Чумаков Е.М., Еганов В.Г. Техничко-тактические показатели самбистов различной квалификации // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1982. С. 23–27 ; Пахомов А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 53–59 ; Новиков А.А. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных борцов // Спортивная борьба : сб. информационно-методич. материалов. М., 1990. Вып. I. С. 5–8 ; Его же. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2000. 50 с. ; Радченко Л.Н., Тараканов Б.И., Семенов А.Г. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства высококвалифицированных борцов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. СПб., 1994. С. 43–50 ; Левицкий А.Г. Взаимосвязь между технико-тактическими показателями соревновательной деятельности юных дзюдоистов // Современные проблемы подготовки квалифицированных спортсменов. СПб., 1994. С. 20–25 ; Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо : история, теория, практика : учебно-методич. пособие. Архангельск : Издат. Дом «СК», 2000. 162 с. и др.).

Хронометрирование с целью учета объема и интенсивности тренировочных нагрузок осуществлялось по общепринятой в спортивной борьбе методике на основе фиксации «чистого» времени работы (в минутах) и частоты сердечных

сокращений (ЧСС) борцов во время выполнения этой работы. Затем полученные значения ЧСС переводились в условные единицы (в баллы), которые определяли интенсивность нагрузки. Произведения объема работы на интенсивность служили критерием величины нагрузки с учетом их направленности и психической напряженности.

2.1.5. Педагогическое тестирование

Тестирование проводилось в течение всей экспериментальной части исследования как для установления структуры физической подготовленности борцов-хурешистов, так и для определения динамики этой структуры испытуемых экспериментальной и контрольной групп на всех этапах педагогического эксперимента. Тестирование физических качеств спортсменов проводилось по наиболее доступным и распространенным тестам, используемым в практике подготовки борцов. Информативность тестирования повышалась путем учета основных теоретических положений, суть которых состояла в следующем (Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М. : Физическая культура и спорт, 1982. 165 с.);

- обеспечение простоты измерений и оценки достижений в тестах;
- возможность создания одинаковых условий для всех спортсменов во время проведения тестирования;
- создание соревновательной обстановки в ходе проведения тестирования, повышающей мотивацию испытуемых;
- предварительная поверка приборов, применяемых для измерения результатов в тестах.

С учетом этих положений, практическое проведение тестирования физических качеств и функциональных показателей испытуемых осуществлялось в одно и то же время суток, с предварительной апробацией тестирующего задания, после непродолжительной разминки. При этом последовательность выполнения тестов сохранялась одинаковой на всех этапах эксперимента (Blahus P.

Matematike metody skalovani a moznosti jejich pouziti v televychovne diadnostice // Teorie a praxe telesne vychoru. 1982. № 2. S. 108–112).

Для установления структуры физической подготовленности борцов были использованы 30 тестов и показателей, процедура тестирования и система оценки результатов по которым приведены ниже.

1-3. Вес тела, рост, жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

Измерение этих показателей производилось по общепринятой методике (Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М. : Физкультура и спорт, 1982. 199 с.). Основываясь на рекомендациях А.В. Чоговадзе, М.М. Круглого (Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании. М. : Медицина, 1977. 176 с.), испытуемым при измерении ЖЕЛ представлялись две попытки, а результат засчитывался по лучшей из них с точностью до 100 мл.

1. Задержка дыхания на вдохе

Эта проба заключалась в измерении времени задержки дыхания испытуемых на вдохе (проба Штанге). Представлялась одна попытка, результат которой измерялся по ручному секундомеру с точностью до 0,1 с. Применение этой пробы было основано на рекомендациях И.Р. Вардиашвили (Вардиашвили И.Р. Подготовка борцов высокой квалификации в связи с изменениями условий соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1985. 22 с.), который доказал ее информативность по отношению к занимающимся борьбой.

5-6. Динамометрия разгибателей туловища

Динамометрия разгибателей бедра

Измерения по этим тестам проводились в полном соответствии с рекомендациями специалистов (Рыбалко Б.М. Экспериментальное исследование взаимосвязи между топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1967. 32 с. ; Его же. Силовая подготовка борца. Мн. : Беларусь, 1971. 96 с. ; Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. М. : Физкультура и спорт, 1976. 239 с.), в публикациях которых весьма подробно изложена процедура тестирования. Испытуемому представлялись по две попытки, в зачет шла лучшая из них. Результат измерялся с точностью до 2,5 кг.

7. Кистевая динамометрия

Испытуемый сильнейшей рукой сжимал кистевой динамометр с максимальным усилием. В зачет шла лучшая из двух попыток, результат округлялся с точностью до 1 кг (Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании. М., 1977 ; Юшков О.П., Гладков В.П. Оценка физической подготовленности борцов вольного стиля // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1986. С. 53–55).

8. Лазание по канату

Испытуемый из положения стоя на ковре и захватив руками канат, по сигналу начинал движение вверх, оттолкнувшись ногами от ковра (Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1993. 50 с.). В момент касания рукой отметки на канате на высоте 4 м от пола, секундомер выключался, а время, показанное на нем, являлось результатом в тесте. Каждому испытуемому представлялись по две попытки с небольшим интервалом для отдыха между ними, в зачет шел лучший результат.

8. Прыжок в длину с места

Испытуемый выполнял прыжок толчком двумя ногами одновременно со взмахом рук. Представлялись три попытки, в зачет шел лучший результат. Измерения проводились с точностью до 1 см по следам пяток в момент приземления (Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Мн. : Народная асвета, 1978. 88 с. ; Шахов Ш.К. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности юных борцов вольного стиля в учебно-тренировочных группах на этапах годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. 24 с.).

9. Тройной прыжок в длину с места

Процедура тестирования была похожей на предыдущий тест с той разницей, что испытуемый выполнял три прыжка подряд. Результат измерялся по следам пяток после третьего прыжка. В зачет шел лучший результат из трех попыток (Мартемьянов Ю.Г. Комплексная оценка перспективности квалифицированных дзюдоистов-юниоров : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1988. 20 с. ; Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин

О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров : методич. рекомендации. М. : Госкомспорт, 1990. 21 с.).

10. Коэффициент сбивающего воздействия

Для расчета результата в этом тесте сначала измерялся результат испытуемого в прыжке в длину с места (L_1), а затем – результат в прыжке в длину с места спиной по направлению движения (L_2). После этого рассчитывается коэффициент сбивающего воздействия как отношение L_2 к L_1 , который характеризует умение борца адаптироваться к необычным условиям выполнения заданий, что является составной частью физического качества ловкости спортсмена (Тараканов Б.И., Никитин С.Н. Развитие ловкости у борцов : методич. указания. Л. : [б. и.], 1989. 27 с. ; Никитин С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1990. 24 с. ; Никитин С.Н., Тараканов Б.И. Взаимосвязь ловкости и спортивных результатов борцов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов : Респ. сб. науч. тр. СПб., 1994. С. 40–43).

11. Бег 30 м (с высокого старта)

Тестирование проводилось на беговой дорожке. В зачет шел лучший результат из двух попыток. Результат измерялся по ручному секундомеру с точностью до 0,1 с.

12. Челночный бег 4x10 м

Испытуемый из положения высокого старта пробегал четыре 10-метровых отрезка, причем после пробегания каждого из них менял направление бега на противоположное. Результат фиксировался по ручному секундомеру с точностью до 0,1 с, а в зачет шла лучшая из двух попыток.

14-15. Подтягивание на перекладине

Подтягивание на перекладине за 10 с

Приняв положение виса на выпрямленных руках на перекладине хватом сверху на ширине плеч, испытуемый выполнял подтягивания до касания подбородком над перекладиной. В первом из указанных тестов борец выполнял максимальное количество подтягиваний в произвольном темпе, а во втором – он

выполнял задание как можно быстрее, стараясь подтянуться максимальное число раз за 10 с. Подсчет выполненных подтягиваний производился вслух, а при грубом нарушении условий тестирования результат не засчитывался (Кузнецов А.И. Нормативные показатели специальной физической и технико-тактической подготовленности борцов с учетом спортивной квалификации и возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1986. 24 с. ; Бобылев В.С. Комплексная оценки состояния тренированности дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. 24 с.).

16. Бег 1600 м

Этот тест был применен в настоящем исследовании в связи с тем, что он использовался в практике подготовки и педагогического контроля юниорской сборной команды России по дзюдо для оценки уровня общей выносливости спортсменов (Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров. М., 1990).

Испытуемому предлагалось после предварительной разминки пробежать 1600 м (4 круга) по стадиону. Время засекалось по секундомеру с точностью до 0,1 с.

17. Тест Купера

Был применен сокращенный вариант теста Купера: испытуемому предлагалось пробежать как можно большее расстояние в течение пяти минут. Это позволило, во-первых, приравнять время проведения теста к времени проведения поединков в большинстве международных видов борьбы и, во-вторых, проводить тестирование по этому тесту одновременно с предыдущим (бег 1600 м). Результат в тесте определялся с точностью до 1 м (Купер К. Новая аэробика. М. : Физкультура и спорт, 1979. 124 с.).

18. Гарвардский степ-тест

Гарвардский степ-тест весьма распространен в спортивной практике и использовался нами до определения уровня физической работоспособности испытуемых. Этот уровень определялся путем расчета индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ), исходя из времени восхождения испытуемого на ступеньку заданной высоты и значений ЧСС после выполнения задания (Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1977. 100 с. ; Его же.

Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М. : Медицина, 1990. 192 с. ; Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. М. : Физкультура и спорт, 1988. 208 с.). Наиболее подходящими для тестирования спортсменов являются высота ступеньки 50 см и время выполнения теста пять минут, которые и были применены. Темп восхождения был равен 30 циклам в минуту. ИГСТ подсчитывался по следующей формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t * 100}{(f_1 + f_2 + f_3) * 2},$$

где: t—время восхождения (с);

f_1, f_2, f_3 — ЧСС за 30 с на второй, третьей и четвертой минутах восстановления.

ИГСТ выражался в условных единицах и округлялся до целых значений.

Значимость использования гарвардского степ-теста в данном исследовании подтверждается доказанной его информативностью по отношению к занимающимся борьбой (Фидаров М.С., Бурдин И.Ф. Определение уровня мастерства борцов // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1976. С. 18–20 ; Хромов О.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И. Педагогический контроль в тренировке борцов вольного стиля // Спортивная борьба : ежегодник. М., 1979. С. 48–50 ; Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования. Л., 1990), а также рекомендациями специалистов по дзюдо (Особенности методики подготовки дзюдоисток : методич. рекомендации / А.В. Яковлев [и др.]. М. : Госкомспорт СССР, 1985. 34 с.).

19. Пять бросков подворотом (через спину)

В целях стандартизации задания в тесте испытуемые выполняли одинаковый вариант бросков подворотом через спину с захватом туловища партнера. Процедура тестирования установлена в соответствии с рекомендациями специалистов (Замятин Ю.П., Тараканов Б.И. Экспериментальное обоснование методики педагогического контроля физической подготовленности борцов // Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов : сб. науч. тр. Л., 1985. С. 22–26 ;

Манолаки В.Г. Педагогический контроль за физической и технической подготовленностью дзюдоисток. Кишинев, 1991) и заключалась в следующем.

Испытуемые с партнером примерно равного веса (± 3 кг) принимали боевые стойки на ковре друг против друга, причем тестируемый борец выполнял захват, необходимый для проведения первого броска. По сигналу испытуемый выполнял как можно быстрее пять заданных бросков, а задачей его партнера было быстрое вставание и принятие боевой стойки после каждого броска. Одновременно с окончанием пятого броска выключался секундомер, а время, показанное на нем (с точностью до 0,1 с), являлось результатом в тесте.

По ходу тестирования группа экспертов визуально оценивала качество выполнения бросков, причем главным критерием правильности исполнения являлось сохранение основной структуры броска при условии правильного захвата и наличие фазы полета у партнера испытуемого (Киров Г.А. Методика оценки специальной физической подготовленности борца с учетом особенностей ведения соревновательного поединка : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1986. 24 с. ; Педагогический контроль в спортивной борьбе : учебно-методич. разработ. / Г.С. Туманян [и др.]. Краснодар, 1987. 36 с.).

20. Пять бросков прогибом

Процедура тестирования по этому тесту и способ определения результатов по нему такие же, как и в предыдущем тесте. Разница между этими тестами заключалась в структуре выполняемых бросков, что и являлось особенностью представляемого теста. Отметим только, что в целях стандартизации испытуемые выполняли одинаковые броски, которые носят название «броски прогибом с захватом туловища партнера».

21. Пятиминутный тест бросков манекена

Этот тест применялся для оценки уровня специальной выносливости борцов. Испытуемый выполнял броски манекена прогибом захватом руки и туловища по следующей схеме: первые 40 с каждой минуты теста он выполнял 4 броска с интервалом в 10 с, а затем по команде «Спурт!» проводил броски в максимальном темпе в течении 20 с. Результатом в этом тесте являлось суммарное количество

бросков во всех пяти спуртах. Как и в представленных выше тестах, группа экспертов оценивала качество бросков. При этом бросок засчитывался, если у манекена наблюдалась достаточно длительная фаза полета и акцентированный специфический хлопок при его падении. Обоснованность применения этого теста для контроля за физической подготовленностью борцов доказана многими специалистами (Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М. : Физкультура и спорт, 1979. 128 с. ; Совершенствование специальной выносливости у борцов в условиях среднегорья / Ю.М. Погосян [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1981. С. 41–43 ; Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К. Тестирование специальной выносливости в спортивной борьбе // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1982. С. 61–64 ; Управление подготовкой дзюдоистов с помощью подбора спарринг-партнеров / В.С. Дутов [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1986. С. 55–56 ; Петухов В.Е. Информативность 6-ти минутного теста для оценки физической работоспособности квалифицированных борцов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. СПб., 1994. С. 36–38 ; Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1996. 26 с.).

22. Броски «до отказа» в темпе 1 бросок за 4 с

В соответствии с рекомендациями И.Ф. Бурдина, В.В. Нелюбина (Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : СПб., 1999) и Б.И. Тараканова (Тараканов Б.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов : методич. пособие. Л. : [б. и.], 1988. 25 с.), испытуемый с партнером примерно равного веса (± 3 кг) принимали борцовские стойки на ковре. По сигналу с одновременным включением секундомера и ударом метронома (каждые 4 с), испытуемый начинал исполнять задание, причем на каждый последующий удар метронома он был обязан начать очередной бросок. Когда испытуемый начинал значительно отставать от боя метронома или прекращал выполнение задания, секундомер выключался, и показанное на нем время являлось результатом в тесте (Бурякин Ф.Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1986. 22 с.).

Как и во всех других тестах, включающих в себя элементы соревновательных упражнений, группа экспертов контролировала технику выполнения приемов и следила за сохранением основной структуры броска с обязательным отрывом партнера от ковра.

23. Наклон вперед

Тест применялся для измерения гибкости позвоночника, имеющей большое значение для успешного выполнения многих приемов борьбы. Использовалось простое устройство, включающее в себя скамейку, вертикальный штатив с нанесенными на него сантиметровыми делениями (нулевая отметка – на уровне поверхности скамейки) и перемещающую планку (Васильев Е.П. Исследование гибкости тела и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1966. 24 с. ; Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. М. : Физкультура и спорт, 1970. 61 с. ; Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М., 1990).

Испытуемый, стоя на скамейке, наклонялся вперед (ноги прямые) и пальцами рук передвигал планку по возможности ниже. Результат фиксировался с точностью 0,5 см со знаком минус (–), если планка оставалась выше уровня нуля, или со знаком плюс (+), если планка оказывалась ниже уровня нуля. Отрицательные показатели свидетельствовали о недостаточной гибкости позвоночника испытуемого.

24. Продольный шпагат

Этот тест использовался для определения подвижности тазобедренных суставов испытуемых. Оценивалась только активная гибкость или, иначе говоря, собственная подвижность суставов без применения внешних усилий. Результат в тесте измерялся линейкой и округлялся до 0,5 см.

25. Простая реакция

Измерение этого показателя осуществлялось при помощи универсального устройства, состоящего из прибора-хронометра, дистанционных датчиков-контактов и дополнительных приспособлений. Схема и принцип действия устройства довольно просты и подробно представлены в работах В.П. Пойманова

(Пойманов В.П. Универсальный прибор-тренажер для регистрации временных параметров в спортивной борьбе // Научные основы разработки и совершенствования средств, применяемых в спортивной тренировке. Л., 1978. С. 7–8) и Д.Ф. Палецкого (Палецкий Д.Ф. Комплексный педагогический контроль и самоконтроль как факторы рационализации подготовки юных борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1990. 24 с.).

Процедура тестирования при использовании указанного устройства была следующей. Испытуемый садился за стол, перед ним находились сигнальная лампа и кнопка для выключения этой лампы и остановки электросекундомера. При неожиданном для него зажигании лампы, испытуемый должен как можно быстрее выключить ее нажатием руки на кнопку. Время, показанное на секундомере, фиксировалось в протоколе.

Процедура тестирования предусматривала предоставление испытуемому 12 попыток, после чего лучший и худший показатели отбрасывались как случайные, а из 10 остальных результатов рассчитывалось среднее значение, которое и являлось результатом в тесте (Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки // Подготовка футболистов. М. : Физкультура и спорт, 1977. С. 18–29 ; Pohlmann R. Motorisches Lernen Psychomotorische Grundlagen der Handlungsregulation sowie Lernprozessgestaltung in sport. Berlin : Sportverlag, 1986. 864 s.).

26. Сложная реакция

Тестирование времени сложной реакции осуществлялось при помощи того же устройства, что и измерение простой реакции. Перед испытуемым находились две сигнальные лампы разного цвета (красного и белого) и кнопка, выключающая лампы. При зажигании лампы красного цвета спортсмен должен был как можно быстрее выключить ее нажатием руки на кнопку. Процедура тестирования и способ определения окончательного результата были такими же, как и в предыдущем тесте.

В случае если зажигалась лампа белого цвета, испытуемый не должен был ее выключать. Включение этой лампы считалось ошибкой со стороны испытуемого и фиксировалось отдельным дополнительным показателем.

27. Реакция на движущийся объект (РДО)

Измерение времени РДО проводилось с использованием универсального устройства В.П. Пойманова (Пойманов В.П. Универсальный прибор-тренажер для регистрации временных параметров в спортивной борьбе // Научные основы разработки и совершенствования средств, применяемых в спортивной тренировке. Л., 1978. С. 7–8).

Испытуемый садился за стол, перед ним находился электросекундомер и кнопка для его остановки. Задачей испытуемого была точная остановка стрелки секундомера на заданных отметках. При каждой из таких остановок осуществлялись измерение и регистрация величины ошибки из 20 попыток, и эта средняя величина являлась результатом испытуемого в тесте. Кроме того, фиксировалось количество преждевременных, запаздывающих и точных реакций. Этот способ измерения времени РДО весьма надежен и рекомендован специалистами (Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / В.Л. Марищук [и др.]. М. : Просвещение, 1984. 188 с.).

28. 10 подъемов ног в висе на перекладине

Из положения виса на перекладине испытуемый по сигналу начинал выполнение 10 подъемов ног (не сгибая их в коленных суставах) в максимально быстром темпе. Задание считалось выполненным в случае касания ногами перекладины в каждом цикле движений. Время фиксировалось по секундомеру с точностью до 0,1 с и определяло результат в тесте.

29. 10 приседаний с партнером на плечах

Испытуемый, захватив одной рукой разноименное плечо, а другой рукой одноименное бедро партнера, поднимал его и вставал в стойку. Из этого положения испытуемый по сигналу выполнял 10 глубоких приседаний в максимально быстром темпе. После каждого приседания испытуемый должен был встать в стойку с полным выпрямлением ног. Результат в тесте определялся по секундомеру с точностью до 0,1 с.

30. Комплексное упражнение на борцовском мосту

Из исходного положения стоя на ковре, ноги врозь, руки в замок перед грудью, испытуемый вставал на мост и выполнял затем следующее сочетание заданий: переворот с моста через голову – переворот на мост через голову –

забегание влево до положения упора головой о ковер – переворот на мост через голову – забегание вправо до положения упора головой о ковер – встать в стойку. Элементы упражнения от «забегания влево» до «забегания вправо» выполнялись три раза подряд (Тараканов Б.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов. Л. : [б. и.], 1988).

Время выполнения задания фиксировалось по секундомеру (с точностью до 0,1 с) и являлось результатом в тесте. Правильность выполнения всех специфических элементов теста оценивала группа квалифицированных экспертов. Тест считался выполненным, если все его элементы исполнялись испытуемым не ниже, чем на оценку «хорошо».

2.1.6. Экспертная оценка

Метод экспертных оценок применялся в течение всего исследования с целью:

- оценки техники выполнения элементов в тестах, включающих в себя приемы и специфические упражнения борцов;
- оценки направленности и качества выполнения технических действий борцами на соревнованиях;
- определения показателей соревновательной деятельности испытуемых и сопоставления уровня их подготовленности.

В группу экспертов входили пять специалистов, в числе которых было четыре мастера спорта, два тренера высшей и три тренера первой категории. Компетентность экспертизы подтверждается также наличием у всех экспертов высшего физкультурного образования, стажа тренерской работы не менее десяти лет и большим количеством подготовленных ими борцов высокой квалификации.

При необходимости согласованность мнений экспертов проверялась в соответствии с рекомендациями специалистов путем расчета коэффициента конкордации (Евланов Л.Г., Кутузов В.А. Экспертные оценки в управлении. М. : Экономика, 1978. 150 с. ; Бешелев С.Д., Гурвич Ф.Г. Математико-статистические методы экспертных оценок. М. : Статистика, 1980. 155 с. ; Блумберг В.А., Глуценко В.Ф. Какое решение лучше :

метод расстановки приоритетов. Л. : Лениздат, 1982. 160 с. ; Гагин Ю.А., Горелов А.А. Методологический дискурс исследователя (совершенствование работы под диссертацией на основе акмеологического подхода) : научно-методич. пособие. СПб. : Астерион, 2003. 150 с. ; Hohmann A., Breck R. Theoretische Aspekte der Leistungsdiagnostik in Sportspiel // Leistungssport. 1983. № 2. S. 5–10).

В качестве путей проведения экспертизы применялись: простое ранжирование, непосредственная оценка и метод парного сравнения (Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт, 1979. 152 с. ; Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1986. 192 с. ; Годик М.А. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1988. 192 с.).

2.1.7. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью апробации разработанной методики физической подготовки борцов-хурешистов на основе сочетания средств различных видов борьбы. В начальной стадии эксперимента был осуществлен объективный выбор состава контрольной и экспериментальной групп спортсменов, которые по исходному уровню подготовленности были вполне однородны. Затем в ходе эксперимента борцы контрольной группы тренировались по общепринятой методике, а испытуемые экспериментальной группы вели подготовку по разработанной нами программе, суть которой подробно раскрыта в разделе 4.1. Результаты воздействия различных тренировочных средств, методов и режимов работы выявились путем периодического сравнения параметров физической подготовленности, спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов борцов обеих групп. Установленные различия являлись доказательством преимущества спортсменов одной из групп по сравнению с другой, что и определяло основное существо проведенного педагогического

эксперимента (Матвеев Л.П. Характеристика исследовательских подходов и методов // Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. М., 1983. С. 36–52).

Такое проведение эксперимента вполне типично для исследований в области физического воспитания и спортивной тренировки и обосновано ведущими учеными (Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1977. 20 с. ; Его же. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. М., 1991 ; Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : Физкультура и спорт, 1978. 221 с. ; Платонов В.Н. Теория спорта. Киев : Вища школа, 1987. 424 с. ; Его же. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская лит., 1997. Ч. VII ; Яхонтов Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций. СПб. : [б. и.], 2002. 150 с.).

2.1.8. Методы математической статистики

Весь фактический материал исследования отрабатывался при помощи общепринятых в спортивной педагогике статистических методов. Рассчитывались: средняя арифметическая величина (M), среднее квадратическое отклонение (σ), ошибка средней арифметической (m), коэффициент вариации (V), достоверность различий средних величин (t), коэффициент корреляции (r) с последующим определением уровня достоверности различий полученных экспериментальных данных (p).

Факторная структура физическая подготовленность борцов-хурешистов определялась с помощью факторного анализа по методу главных компонент по варимакс-критерию (Харман Г. Современный факторный анализ. М. : Статистика, 1974. 252 с. ; Ибрела К. Факторный анализ. М. : Статистика, 1980. 280 с. ; Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М., 1982).

Расчет всех перечисленных показателей осуществлялся способами, изложенными в пособиях по математической статистике (Начинская С.В. Математическая статистика в спорте. Киев : Здоров'я, 1978. 136 с. ; Четыркин Е.М., Колихман И.Л. Вероятность и статистика. М. : Финансы и статистика, 1982. 241 с. ; Иванов В.С. Основы математической статистики : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и

спорт, 1990. 240 с. ; Яхонтов Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований. СПб., 2002. 150 с.). Фактический материал исследования обрабатывался на компьютерах по типичным алгоритмическим программам (Арефьева М.А., Бочаров А.Ф. Статистическая обработка данных педагогических исследований в физической культуре и спорте средствами электронных таблиц Excel. СПб. : [б. и.], 1999. 16 с.).

2.2. Организация исследования

Вся экспериментальная часть исследования была условно разделена на две стадии: поисковую и основную. В поисковой стадии исследования, включавшей в себя теоретический анализ и обобщение литературы, анкетирование тренеров и тестирование физической подготовленности борцов-хурешистов, были определены и систематизированы основные особенности и недостатки существующей методики подготовки этого контингента спортсменов с целью подтверждения актуальности темы исследования и определения путей устранения имеющихся недостатков. На основе полученных в поисковом исследовании данных о корреляции показателей физических качеств и факторной структуры борцов, занимающихся борьбой хуреш, были установлены и уточнены количественные характеристики для разработки экспериментальной программы подготовки борцов-хурешистов. На этой стадии работы были проанкетированы 52 тренера и протестированы 25 борцов по 30 тестам, характеризующим различные аспекты физической подготовленности спортсменов, а также установлена степень взаимосвязи между отдельными проявлениями физических качеств и определена факторная структура физической подготовленности хурешистов.

В основном эксперименте приняли участия две равнозначные группы борцов (контрольная и экспериментальная) по 12 человек в каждой. При этом спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной методике, а испытуемые экспериментальной группы при том же суммарном объеме нагрузки тренировались по разработанной нами программе.

Периодически проводилось тестирование физической подготовленности борцов обеих групп по 10 наиболее информативным тестам, выявленным в ходе поискового исследования. Всего было проведено четыре таких тестирования с последующим сопоставлением полученных данных. В ходе этих тестирований было проведено более 2000 человекоизмерений.

Кроме того, производился учет спортивных результатов борцов и расчет спортивно-технических показателей соревновательной деятельности, перечисленных и подробно изложенных в разделе 2.1.4. Это осуществлялось по мере участия испытуемых обеих групп в соревнованиях по борьбе хуреш и вольной борьбе. Всего были зафиксированы и проанализированы 1050 соревновательных поединков, в которых борцами были проведены более 4200 приемов.

Изложенная организация экспериментального исследования позволила получить необходимый фактический материал, на основании анализа которого осуществлялись апробация разработанной программы подготовки борцов-хурешистов и проверка гипотезы исследования в целом.

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ХУРЕШ, ПО СРАВНЕНИЮ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ МЕЖДУНАРОДНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ

3.1. Специфика борьбы хуреш и ее влияние на структуру физической подготовленности борцов (по результатам анкетирования специалистов)

Самобытная техника борьбы хуреш, веками оттачиваемая борцами с учетом тувинских народных традиций имеет несколько принципиальных отличий от основных международных видов борьбы. Эти отличия вызваны спецификой правил по борьбе хуреш, которые определяют ведение борьбы только в стойке и без применения болевых и удушающих приемов. Однако при этом борьба хуреш имеет много общего с вольной борьбой, а некоторые приемы хуреша обогатили арсенал техники борьбы самбо (Монгуш А.С. Тувинская национальная борьба «хуреш» // Инновационные технологии в спортивных единоборствах. М., 2004. С. 211–214).

Вполне очевидно, что реализация взаимосвязи борьбы хуреш с международными видами борьбы является составной частью сложной современной проблемы оптимального соотношения национального и интернационального в развитии физической культуры и спорта. Решение этой проблемы заключается, с одной стороны, в создании предпосылок бережного отношения к прогрессивным национальным традициям и, с другой стороны, в преодолении национальной ограниченности и ассимиляции международных достижений в сфере физической культуры и спорта.

Исходя из указанных предпосылок, нами было проведено весьма репрезентативное анкетирование специалистов борьбы России, в том числе и Тувы. Высокая степень компетентности опрошенных специалистов подтверждается наличием у них высоких спортивных и почетных званий, а также большим стажем тренерской работы. Более подробно характеристика опрошенной группы тренеров, состоящей из 52 респондентов, представлена в главе 2 (раздел 2.1.2.).

В ходе анкетирования были изучены и уточнены вопросы:

- специфики взаимосвязи борьбы хуреш с международными видами спортивной борьбы;
- особенностей структуры физической подготовленности борцов-хурешистов;
- состава средств и методов подготовки борцов в хуреше и определения сходства и различий этих средств и методов по отношению к другим видам борьбы;
- необходимости сочетания средств борьбы хуреш со средствами, применяемыми в международных видах борьбы, с целью повышения уровня физической подготовленности борцов.

Рассматривая более подробно результаты анкетирования тренеров и борцов по каждому из 11 вопросов анкеты, можно отметить наличие преобладающего мнения респондентов по большинству из этих вопросов.

Так, при анализе ответов на вопрос о степени взаимосвязи борьбы хуреш с международными видами борьбы выявлено, что 76,9% тренеров считают, что такая связь имеется с вольной борьбой, 65,3% респондентов отмечают наличие связи борьбы хуреш с самбо, 46,1% – с борьбой дзюдо и лишь 30,7% специалистов предполагают взаимосвязь хуреша с греко-римской борьбой. Такая относительно невысокая степень связи борьбы хуреш с дзюдо объясняется, по-видимому, наличием в дзюдо широкого спектра удушающих и болевых приемов в борьбе лежа, которые запрещены в хуреше.

Это подтвердилось при сопоставлении ответов респондентов на вопрос об их отношении к отсутствию борьбы лежа в поединках хурешистов. 73,0% из числа опрошенных тренеров считают это большим преимуществом хуреша, повышающим зрелищность борьбы. Однако более четверти респондентов (26,9%) рассматривают запрещение партерной борьбы как недостаток правил, резко ограничивающих возможность достижения борцами победы в поединке при помощи приемов, которые могут выполняться только в борьбе лежа.

Более единодушное мнение специалистов выявлено при анализе их ответов на вопрос в отношении запрещения в хуреше болевых и удушающих приемов:

9,3% респондентов считают это ее преимуществом в соответствии с народными традициями. По всей вероятности, болевые и удушающие приемы считаются у тувинцев опасными для здоровья и не совсем честными, поскольку характер поединка борцов-хурешистов целиком направлен на достижение победы в открытом единоборстве с абсолютно равными возможностями для каждого участника состязаний.

Результаты ответов респондентов на вопрос о значимости отдельных физических качеств в структуре подготовленности борца-хурешиста представлены на рисунке 1.

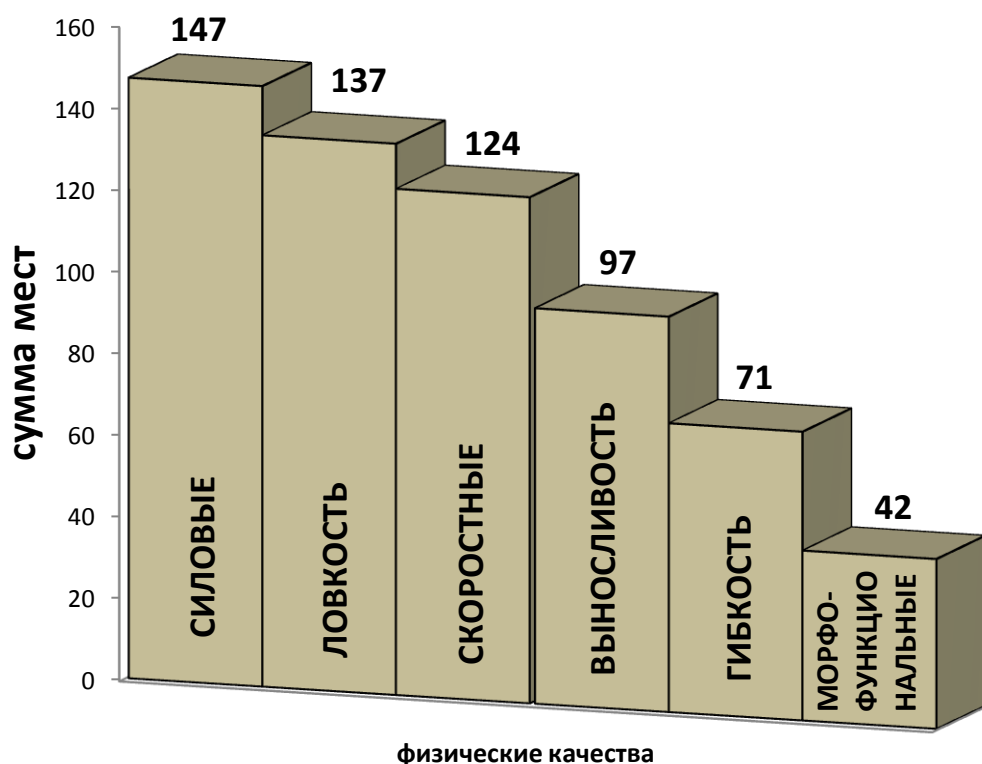


Рисунок 1 – Гипотетическая структура физической подготовленности борцов-хурешистов (по результатам опроса специалистов)

Анализ содержания рисунка 1 свидетельствует о том, что приоритетными физическими способностями в структуре подготовленности борцов-хурешистов являются силовые качества (сумма мест наибольшая – 147), ловкость (сумма мест – 137) и скоростные способности (сумма мест – 124). Респонденты вполне обоснованно полагают, что именно эти физические качества в наибольшей мере

необходимы для достижения высоких спортивных результатов в хуреше. В тоже время выносливость (сумма мест – 97), гибкость (сумма мест – 71) и морфофункциональные характеристики (сумма мест – 42) имеют вспомогательное значение, но также весьма необходимы для создания фундамента общей физической подготовленности, на котором эффективно совершенствуются специализированные навыки и способности.

При анализе ответов респондентов на следующий вопрос анкеты была предпринята попытка выявления традиционных методических приемов, наиболее часто применяемых в учебно-тренировочном процессе хурешистов. При этом 73,0% опрошенных тренеров отметили, что такие методические приемы мало в чем отличаются от общепринятых в других видах борьбы. В то же время, 26,9% респондентов полагают, что в методике подготовки хурешистов чаще всего используются специальные подводящие упражнения и броски партнера.

Среди основных средств подготовки борцов-хурешистов опрошенные тренеры назвали в порядке предпочтения: упражнения в парах, специализированные задания, упражнения с различными отягощениями, простейшие игровые формы единоборств. Все эти средства также широко применяются при подготовке занимающихся другими видами борьбы.

Абсолютное единодушие респондентов выявлено при ответе на вопрос о целесообразности подготовки молодых борцов на основе сочетание борьбы хуреш с каким-либо международным видом борьбы. Все специалисты отмечают, что такое сочетание необходимо и должно принести практике подготовки борцов большую пользу. Это еще раз подчеркивает актуальность проблемы установления оптимальных параметров сочетания различных видов борьбы при подготовке борцов-хурешистов и подтверждает правильность направления выбранной темы исследования.

Таким образом, подводя итоги результатов анкетирования тренеров по борьбе по вопросам влияния специфики борьбы хуреш на структуру физической подготовленности борцов, можно отметить следующее:

- борьба хуреш имеет свои специфические особенности, однако она во многом похожа на международные виды борьбы, особенно на вольную;
- ограничения правил по борьбе хуреш в отношении запрещения борьбы лежа, а также болевых и удушающих приемов вполне правомочно;
- в структуре физической подготовленности борцов-хурешистов наибольшую значимость имеют сила, ловкость и быстрота, а выносливость и гибкость имеют менее важное значение по сравнению со структурой подготовленности представителей других видов борьбы;
- средства и методы подготовки борцов-хурешистов во многом совпадают с применяемыми в международных видах борьбы. Однако хурешисты чаще применяют упражнения в парах, специальные подводящие упражнения и простейшие формы борьбы;
- единодушное мнение опрошенных тренеров о целесообразности оптимального сочетания борьбы хуреш с одним из международных видов борьбы, особенно на начальных этапах подготовки, свидетельствует о необходимости системного изучения и обоснования позитивных возможностей такого сочетания с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

3.2. Взаимосвязь показателей физических качеств борцов-хурешистов и анализ структуры их физической подготовленности

Эмпирическая структура физической подготовленности борцов-хурешистов, установленная по результатам теоретического анализа и обобщения литературных источников, а также на основе анкетного опроса специалистов, носит лишь приблизительный характер и нуждается в более детальном и точном определении.

С этой целью было проведено тестирование физических качеств 25 борцов-хурешистов по 30 тестам. Подробное описание процедуры тестирования и последовательности выполнения тестов представлено во второй главе. Отметим только, что на этом этапе исследования было применено не оптимальное число

тестов, а все гипотетические наиболее подходящие тесты, рекомендованные ранее различными авторами для тестирования физических качеств борцов. Этими тестами явились:

- 1) Вес тела (кг)
- 2) Рост (см)
- 3) ЖЕЛ (см³)
- 4) Задержка дыхания на вдохе (с)
- 5) Динамометрия разгибателей туловища (кг)
- 6) Динамометрия разгибателей бедра (кг)
- 7) Кистевая динамометрия (кг)
- 8) Лазание по канату (с)
- 9) Прыжок в длину с места (см)
- 10) Тройной прыжок в длину с места (см)
- 11) Коэффициент сбивающего воздействия (отношение результата прыжка в длину с места спиной к направлению движения к результату прыжка в длину с места (усл. ед.)
- 12) Бег 30 м (с)
- 13) Челночный бег 4x10 м (с)
- 14) Подтягивание на перекладине (кол-во)
- 15) Подтягивание на перекладине за 10 с (кол-во)
- 16) Бег 1600 м (мин., с)
- 17) Тест Купера (м)
- 18) Гарвардский степ-тест (усл. ед)
- 19) Пять бросков подворотом (через спину) (с)
- 20) Пять бросков прогибом (с)
- 21) Пятиминутный тест бросков манекена (кол-во)
- 22) Броски «до отказа» в темпе 1 бросок за 4 с (мин., с)
- 23) Наклон вперед (см)
- 24) Продольный шпагат (см)
- 25) Простая реакция (мс)
- 26) Сложная реакция (мс)
- 27) РДО (мс)
- 28) 10 подъемов ног в висе на перекладине (с)
- 29) 10 приседаний с партнером на плечах (с)

30) Комплексное упражнение на борцовском мосту (с)

Результаты тестирования представлены в приложении Б и свидетельствуют о наличии некоторых различий этих результатов по сравнению с результатами тестирования представителей международных видов борьбы. При этом большая часть различий указывает на отставание отдельных проявлений физических качеств борцов-хурешистов, но результаты некоторых тестов примерно равны или даже превышают аналогичные у занимающихся другими видами борьбы.

Представляют несомненный интерес данные, характеризующие степень взаимосвязи отдельных результатов тестирования физических качеств борцов-хурешистов. Эти данные представлены в таблице 1.

Анализ корреляционной матрицы (табл. 1), свидетельствует об умеренной взаимосвязи полученных данных. Из 435 коэффициентов корреляции достоверная связь выявлена лишь по 110 показателям (при 95% уровне значимости), что составляет 25,2% общего числа рассчитанных коэффициентов.

Подробный анализ показывает наличие положительной корреляции показателей веса, роста и ЖЕЛ как между собой, так и с результатами в силовых тестах (r = от 0,431 до r = 0,604). Этот факт достаточно широко известен в литературе и подтверждает данные, полученные ранее другими авторами на представителях различных видов борьбы (Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И. Взаимосвязь физической подготовленности с техническим мастерством борцов-вольников // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1982. С. 71–74 ; Абдурахманов А.И. Педагогическая диагностика в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998. 22 с. ; Тараканов Б.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов. Л. : [б. и.], 1988 и др.).

Высокая степень взаимосвязи выявлена между показателями силы отдельных мышечных групп испытуемых (r = от 0,519 до r = 0,707), что является свидетельством необходимости разносторонней силовой подготовки борцов, занимающихся борьбой хуреш. Этот факт подтверждает высокую степень значимости силовой подготовки в спортивной борьбе.

Таблица 1 – Корреляция показателей физических качеств борцов-хурешистов (n = 25)

№ № п/п	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Вес тела (кг)	-											
2.	Рост (см)	525	-										
3.	ЖЕЛ (см ³)	541	582	-									
4.	Задержка дыхания на вдохе (с)			404	-								
5.	Динамометрия разгибателей туловища (кг)	604		473		-							
6.	Динамометрия разгибателей бедра (кг)	437	425	502		707	-						
7.	Кистевая динамометрия (кг)	440	431	450		636	519	-					
8.	Лазание по канату (с)							-430	-				
9.	Прыжок в длину с места (см)						511		-411	-			
10.	Тройной прыжок в длину с места (см)						474		-405	665	-		
11.	Коэффициент сбивающего воздействия (усл. ед)								-439			-	
12.	Бег 30 м (с)									-480	-499		-
13.	Челночный бег 4x10 (с)	432								-427	-418	-488	434
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во)	-440			502			-420	-470				

Продолжение таблицы 1

15.	Подтягивания на перекладине за 10 с (кол-во)	-434						-406	-495				-421
16.	Бег 1600 м (мин., с)	501		-410	-437								
17.	Тест Купера (М)	-520		421	480								
18.	Гарвардский степ-тест (усл. ед)			415	409								
19.	Пять бросков подворотом (через спину) (с)	451							433	-422		-450	
20.	Пять бросков прогибом (с)	445							483			-468	
21.	Пятиминутный тест бросков манекена (кол-во)	-426			438								
22.	Броски «до отказа» в темпе 1 бросок за 4 с (мин., с)	-410			488								
23.	Наклон вперед (см)												
24.	Продольный шпагат (см)												
25.	Простая реакция (мс)								459				455
26.	Сложная реакция (мс)												
27.	РДО (мс)												
28.	10 подъемов ног в висе на перекладине (с)		405			-419			492	445	480		438
29.	10 приседаний с партнером на плечах (с)	420							422	410			525
30.	Комплексное упражнение на борцовском мосту (с)	411							430			-451	

Продолжение таблицы 1

№ № п/п	Показатели	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
13.	Челночный бег 4x10 м (с)	-																	
14.	Подтягивания на перекладине (кол-во)		-																
15.	Подтягивания на перекладине за 10 с (кол-во)		580	-															
16.	Бег 1600 м (мин., с)				-														
17.	Тест Купера (М)				-708	-													
18.	Гарвардский степ- тест (усл. ед)				-502	494	-												
19.	Пять бросков подворотом (через спину) (с)	441		407				-											
20.	Пять бросков прогибом (с)	450		410				699	-										
21.	Пятиминутный тест бросков манекена (кол-во)		485		-427	450	482			-									
22.	Броски «до отказа» в темпе 1бросок за 4 с (мин., с)		421		-444	428	453			560	-								

Продолжение таблицы 1

23.	Наклон вперед (см)											-							
24.	Продольный шпагат (см)											508	-						
25.	Простая реакция (мс)	432												-					
26.	Сложная реакция (мс)							453	424					433	-				
27.	РДО (мс)							480	500						440	-			
28.	10 подъемов ног в висе на перекладине (с)		491	422													-		
29.	10 приседаний с партнером на плечах (с)														414	485		-	
30.	Комплексное упражнение на борцовском мосту (с)	455	- 408					469	448	420		430	492		432	452			-

Примечания :1) ноль целых и запятые опущены;

2) указаны только достоверные коэффициенты корреляции;

3) достоверность коэффициентов корреляции ($n = 25$);

- при $p \leq 0,05$ уровне значимости $r \geq 0,403$;

- при $p \leq 0,01$ уровне значимости $r \geq 0,517$;

Дальнейший анализ приведенной в таблице 1 корреляционной матрицы показывает наличие нескольких групп взаимосвязанных показателей.

Одна из таких групп представлена на рисунке 2.

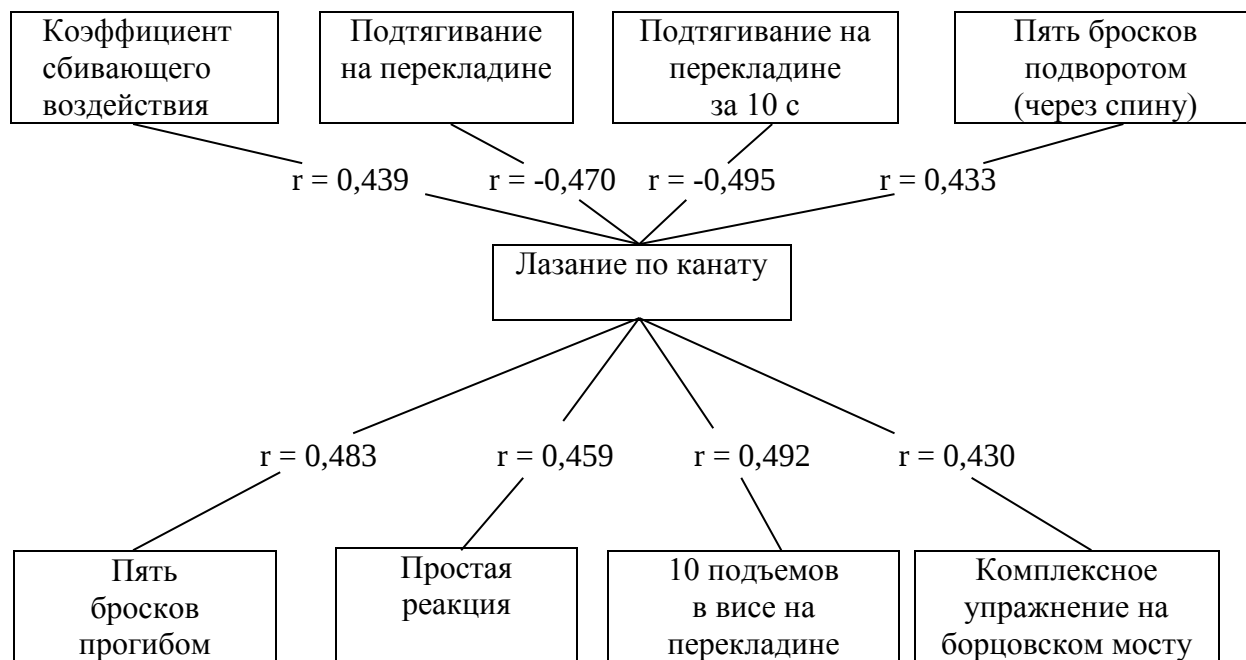


Рисунок 2 – Достоверная корреляция группы тестов, связанных с тестом «лазание по канату»

Анализ корреляции группы тестов, представленной на рисунке 2, показывает, что в эту группу вошли тесты, характеризующие различные стороны физической подготовленности испытуемых: общие скоростно-силовые качества (лазание по канату, подтягивание на перекладине за 10 с, 10 подъемов ног в висе на перекладине), специальные скоростно-силовые качества и ловкость (пять бросков подворотом (через спину), пять бросков прогибом, комплексное упражнение на борцовском мосту), координационные способности (коэффициент сбивающего воздействия), собственно-силовые качества (подтягивание на перекладине), а также время реакции как один из показателей скоростных качеств. Такой широкий спектр разнонаправленных тестов, объединенных в одну группу на основе достоверных корреляций, свидетельствует, во-первых, о наличии достаточно высокого уровня всесторонней физической подготовленности занимающихся борьбой хуреш и, во-вторых, о необходимости соблюдения принципа единства общей и специальной подготовки борцов в соответствии с

рекомендациями ведущих теоретиков физической культуры (Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977. 20 с. ; Его же. Теория и методика физической культуры. М., 1991 ; Платонов В.Н. Теория спорта. Киев, 1987 ; Его же. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997. Ч. VII ; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с. ; Курамшин Ю.Ф. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы // Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003. С. 344–356).

В другую группу тестов, объединенных между собой достоверной корреляцией, вошли те из них, которые представлены на рисунке 3.

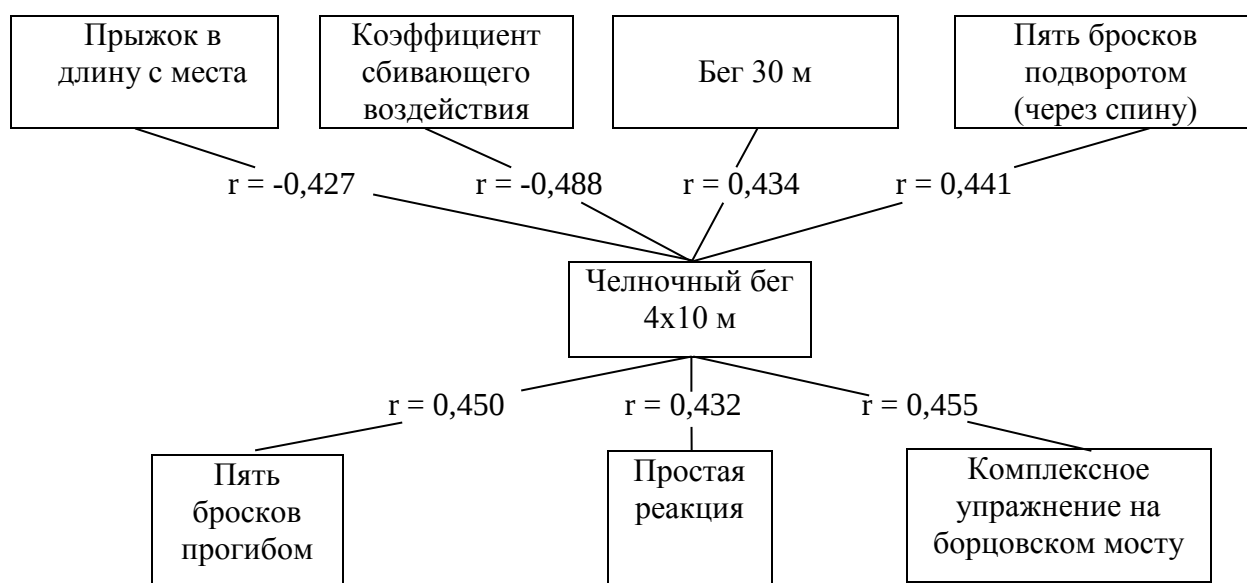


Рисунок 3 – Достоверная корреляция группы тестов, связанных с тестом «челночный бег 4x10 м»

Как свидетельствует анализ данных, представленных на рис. 3, показатель в тесте «челночный бег 4x10 м» достоверно связан с результатами в скоростно-силовых тестах (прыжок в длину с места ($r = -0,427$) и бег 30 м ($r = 0,434$); с результатами в специальных тестах с элементами технических действий борьбы (пять бросков подворотом (через спину) ($r = 0,441$), пять бросков прогибом ($r = 0,450$), комплексное упражнение на борцовском мосту ($r = 0,455$); с коэффициентом сбивающего воздействия ($r = -0,488$) и со временем реакции ($r = 0,432$). Все это подтверждает известное положение о том, что становление и совершенствование специализированных навыков борьбы происходит на базе хорошо развитых общих физических качеств, а дальнейшее повышение

показателей специальных качеств происходит одновременно с улучшением показателей общей подготовленности.

В этой связи представляет несомненный научный интерес анализ корреляции тестов специальных скоростно-силовых качеств и ловкости с показателями в остальных тестах. Эти данные представлены в виде схемы на рисунке 4.

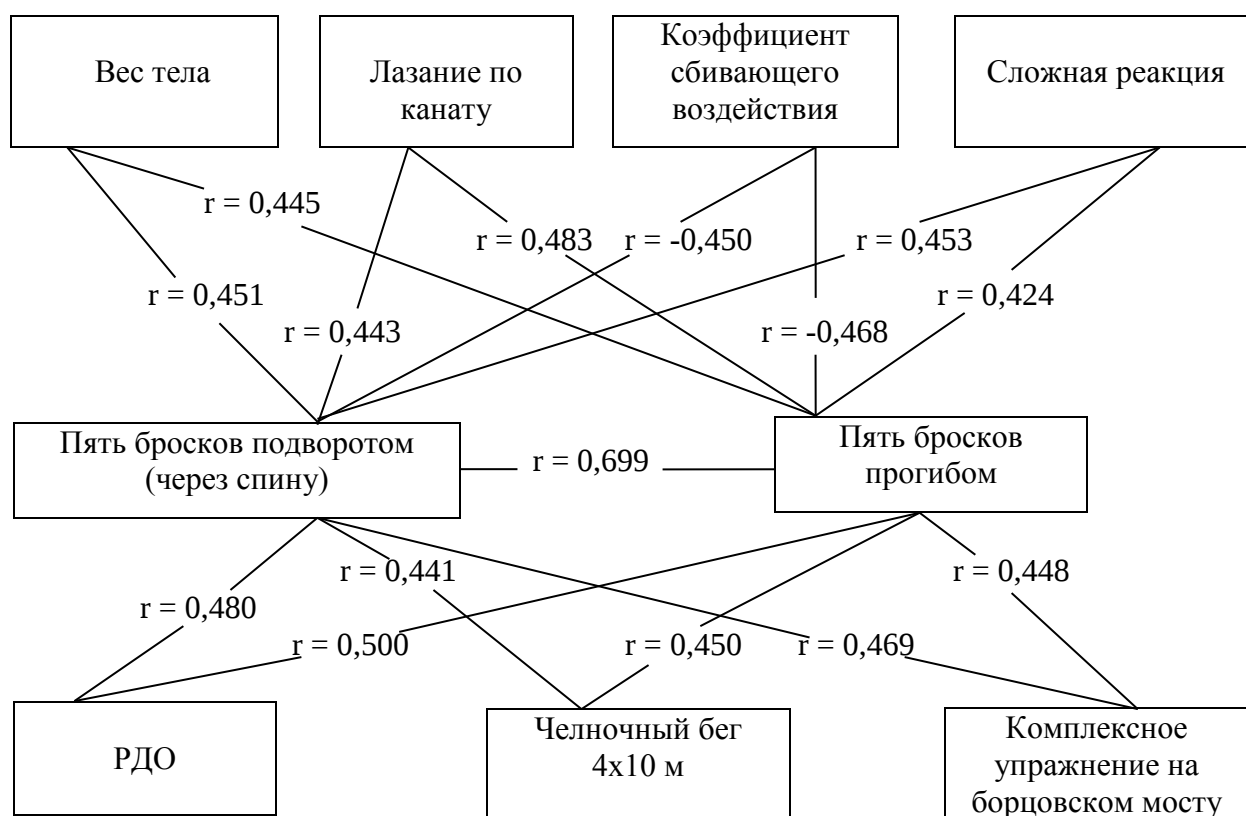


Рисунок 4 – Достоверная корреляция группы тестов, связанных с тестами «пять бросков подворотом (через спину)» и «пять бросков прогибом»

Как свидетельствует анализ данных, представленных на рисунке 4, показатели в специализированных борцовских тестах, «пять бросков подворотом (через спину)» и «пять бросков прогибом» достоверно связаны с показателями тестов общих скоростно-силовых качеств (лазание по канату и челночный бег 4x10 м), показателями сложной реакции и РДО, коэффициентом сбивающего воздействия и, что вполне понятно, с показателями в тесте «комплексное упражнение на борцовском мосту». Наличие перечисленных взаимосвязей подтверждает предыдущие предположения и свидетельствует о необходимости разносторонней физической подготовки борцов-хурешистов и одновременным

развитием как общих физических качеств, так и специализированных борцовских навыков.

То же самое можно отметить и в отношении оптимального сочетания общей и специальной выносливости спортсменов в структуре их физической подготовленности, что подтверждается наличием многочисленных достоверных корреляций, схематично представленных на рисунке 5.

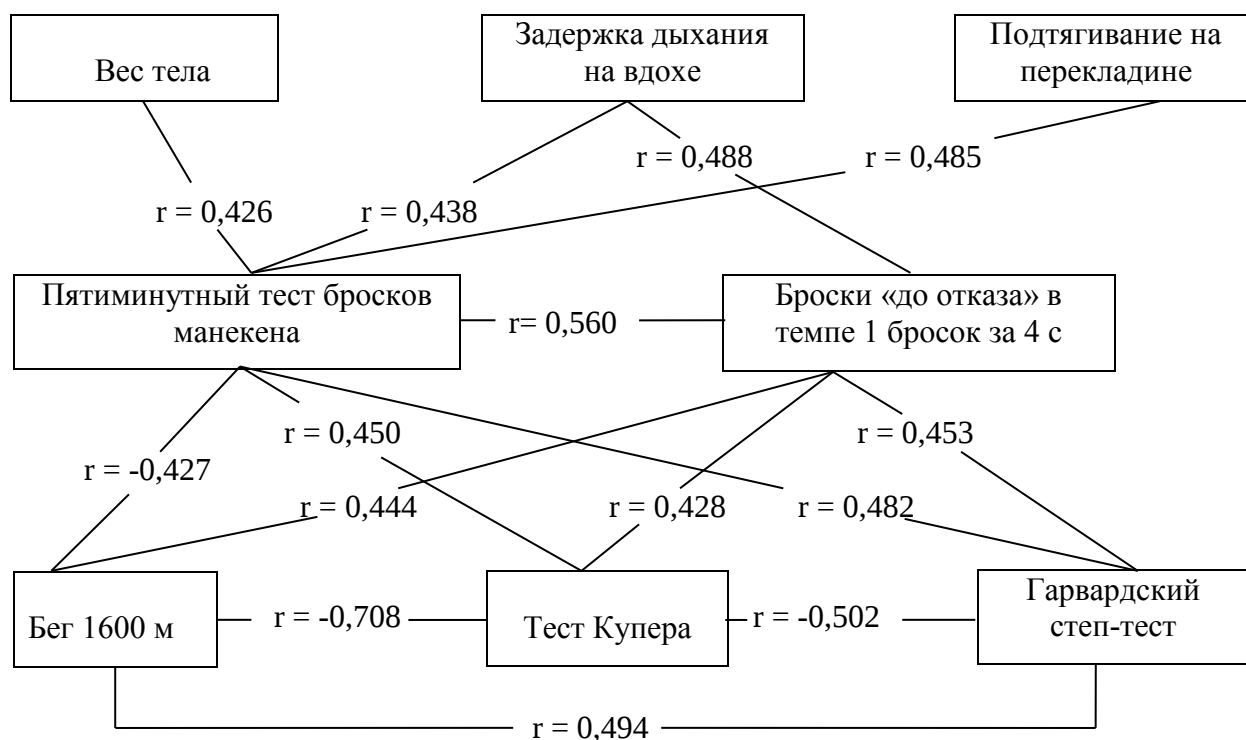


Рисунок 5 – Достоверная корреляция группы тестов, характеризующих общую и специальную выносливость

Анализ представленных на рисунке 5 достоверных корреляций свидетельствует о связи показателей тестов, наиболее информативно характеризующих специальную выносливость («пятиминутный тест бросков манекена» и «броски до отказа в темпе 1 бросок за 4 с»), с показателями тестов общей выносливости и общей работоспособности (бег 1600 м, тест Купера, гарвардский степ-тест), показателями в тесте на силовую выносливость (подтягивание на перекладине) и показателем времени задержки дыхания на вдохе. Все эти данные подчеркивают наличие общих механизмов и лимитирующих факторов проявления выносливости спортсменов и, несмотря на

специфику видов спортивной борьбы, определяют необходимость развития специальной выносливости только на базе достаточного уровня общей выносливости. Кроме того, наличие корреляции между показателями в тестах на общую выносливость и работоспособность говорит об их возможной взаимозаменяемости в случае необходимости численного сокращения комплекса применяемых тестов. Наиболее ярко об этом свидетельствует корреляция, близкая к единице, между показателями в тестах «бег 1600 м» и «тест Купера» ($r = -0,708$).

Все отмеченные выше предположения находят свое убедительное подтверждение при анализе достоверных взаимосвязей показателей различных тестов с результатами тестирования по тесту «комплексное упражнение на борцовском мосту». Этот тест включает в себя типичные элементы специфических заданий для борцов и поэтому является безусловно наиболее информативными по отношению к представителям любого вида борьбы достаточной квалификации. Достоверные корреляции с этим тестом представлены на рисунке 6.

Анализ статистически значимых связей показателей в комплексном упражнении на борцовском мосту с показателями в других тестах (рисунок 6) свидетельствует о достоверной корреляции с результатами тестирования по двум специализированным тестам: пять бросков подворотом (через спину) ($r = 0,469$) и пять бросков прогибом ($r = 0,448$). Эта корреляция подтверждает высокую информативность всех трех тестов применительно к имеющемуся контингенту испытуемых и дает основание для предположения об их обязательном включении в комплекс тестов педагогического контроля. Дальнейший анализ данных, представленных на рисунке 6, свидетельствует о наличии связи между показателями в тесте «комплексное упражнение на борцовском мосту» и показателями в скоростно-силовых тестах: лазание по канату ($r = 0,430$) и челночный бег 4x10 м ($r = 0,455$); показателями гибкости испытуемых: наклон вперед ($r = 0,492$); показателями частных проявлений скоростных качеств: сложная реакция ($r = 0,432$) и РДО ($r = 0,452$), а также с коэффициентом сбивающего воздействия ($r = -0,451$). При этом обращает на себя внимание

корреляция с показателями гибкости, поскольку эти показателями не имеют достоверной связи ни с какими другими тестами.

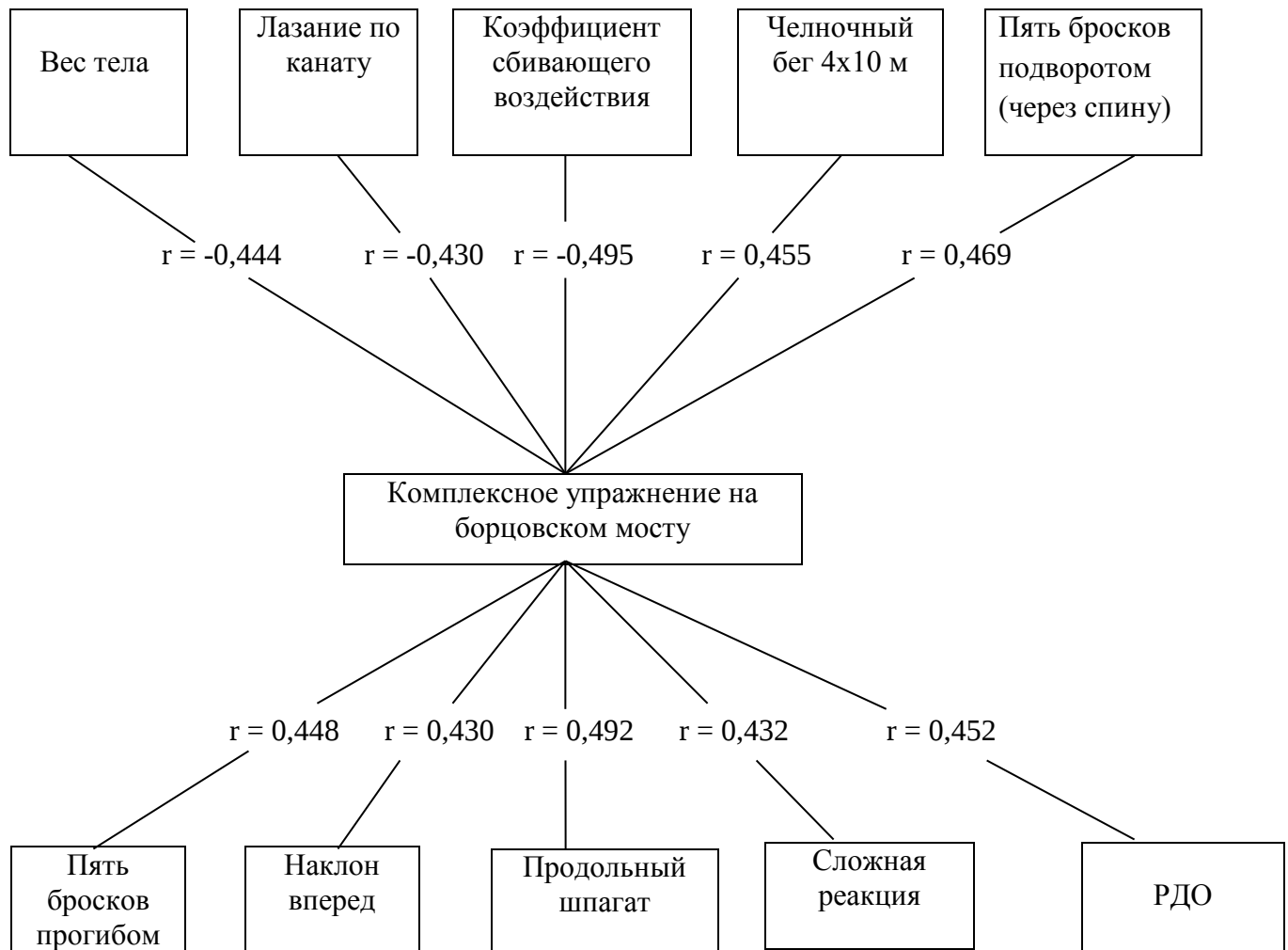


Рисунок 6 – Достоверная корреляция группы тестов, связанных с тестом «комплексное упражнение на борцовском мосту»

Такое положение свидетельствует, во-первых, о существенной степени изолированности показателей гибкости борцов и, во-вторых, об общих механизмах проявления отдельных составляющих ловкости и гибкости испытуемых. Кроме того, связь анализируемого комплексного показателя со временем сложной реакции и параметрами РДО показывает более существенное значение специфических сложных реакций для выполнения специализированных заданий борцов и предполагает необходимость периодического контроля динамики этих характеристик в ходе учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, подробный анализ представленной выше корреляционной матрицы (таблица 1) и содержание рисунков 2-6 свидетельствует о том, что при невысокой в целом связи 30 зарегистрированных показателей различных тестов (из 435 коэффициентов корреляции лишь 110 носят достоверный характер), часть из них убедительно проявляют себя как высоко информативные и объективно отражают отдельные стороны физической подготовленности борцов-хурешистов. Эти показатели, характеризующие различные факторы как общей, так и специальной физической подготовленности испытуемых, по всей вероятности, имеют ведущее значение в структуре этой подготовленности, что предопределяет необходимость их постоянного контроля. Отметим также, что в целом направленность и характер выявленных достоверных корреляций несколько отличаются от аналогичных данных, полученных на представителях других видов борьбы. Очевидно, дальнейшее и более детальное изучение структуры физической подготовленности борцов-хурешистов должно проводиться при помощи факторного анализа.

Факторный анализ экспериментального материала, проведенный по методу главных компонент с ротацией по варимакс-критерию, позволил установить, что структура физической подготовленности борцов-хурешистов складывается из пяти факторов, суммарный вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составляет 77,8% (таблица 2).

Первый фактор, на долю которого приходится 35,2% общей дисперсии выборки, обнаруживает наиболее высокую взаимосвязь с показателями в специализированных борцовских тестах: пять бросков прогибом (0,549), комплексном упражнении на борцовском мосту (0,618), пять бросков подворотом (0,679). Вместе с тем, в состав значимых признаков этого фактора вошли показатели общей физической подготовки: лазание по канату (0,693), челночный бег 4x10 м (0,620), коэффициент сбивающего действия (0,547), подтягивание на перекладине (0,502), подтягивание на перекладине за 10 с (0,535), а также вес тела (0,517). Анализ признаков, отражаемых в данном факторе, показывает, что, во-первых, они характеризуют как специальные физические качества, так и общие,

Таблица 2 – Факторная структура физической подготовленности борцов-хурешистов (n = 25)

Достоверно значимые показатели	ФАКТОРЫ				
	1	2	3	4	5
Вес тела	0,517	0,596			
Рост		0,516			
ЖЕЛ		0,506			
Задержка дыхания на вдохе			0,511		
Динамометрия разгибателей туловища		0,550			
Динамометрия разгибателей бедра		0,657			
Кистевая динамометрия		0,542			
Лазание по канату	0,693				
Коэффициент сбивающего воздействия	0,547				
Челночный бег 4x10 м	0,620				
Подтягивание на перекладине	0,502		0,555		
Подтягивание на перекладине за 10 с	0,535				
Бег 1600 м			0,520		
Тест Купера			0,532		
Гарвардский степ-тест			0,572		
Пять бросков подворотом (через спину)	0,679				
Пять бросков прогибом	0,549				
Пятиминутный тест бросков манекена			0,614		
Наклон вперед					0,540
Продольный шпагат					0,524
Простая реакция				0,505	
Сложная реакция				0,552	
РДО				0,537	
Комплексное упражнение на борцовском мосту	0,618				
% общей дисперсии выборки	35,2	21,5	13,5	4,6	3,0
Наименования факторов	Специальные координационные способности и скоростно-силовые качества	Силовые качества с учетом показателей физического развития	Специальная и общая выносливость	Характеристики времени реакции	Гибкость

подчеркивая тем самым наличие значительной взаимосвязи этих сторон подготовки в тренировочном процессе борцов-хурешистов, и во-вторых, признаки анализируемого фактора носят многосторонний характер и отражают различные физические качества атлетов, главным образом, координационные и скоростно-силовые.

Принимая во внимание состав достоверно значимых признаков первого фактора, он был обозначен нами как фактор «специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств».

Второй фактор анализируемой структуры, на долю которого приходится 21,5% общей дисперсии выборки, наибольшие факторные веса имеет с показателями силовых качеств: динамометрии разгибателей туловища (0,550), динамометрии разгибателей бедра (0,657), кистевой динамометрии (0,542), а также с тремя показателями физического развития: вес тела (0,596), рост (0,516), ЖЕЛ (0,506). Это дает основание заключить, что во втором по величине вклада факторе ярко проявилась высокая значимость силовой подготовки борцов-хурешистов во взаимосвязи с показателями физического развития. В свою очередь, это обстоятельство подтверждает обоснованность и возможность разграничения борцов-хурешистов на весовые категории, поскольку отсутствие таких категорий зачастую ставит участников соревнований в неравные условия и может привести к снижению популярности борьбы в отдельных регионах. Состав достоверно значимых показателей второго фактора позволяет назвать его как фактор «силовых качеств с учетом показателей физического развития»

Третий фактор, выделившийся при анализе показателей физической подготовленности борцов-хурешистов, составляет 13,5% общей дисперсии выборки. Он обнаруживает высокую корреляцию с показателями в пятиминутном тесте бросков манекена (0,614), подтягиваниях на перекладине (0,555), гарвардском степ-тесте (0,572), задержке дыхания на вдохе (0,511), тесте Купера (0,532), беге 1600 м (0,520). Такое сочетание достоверно значимых показателей этого фактора свидетельствует, во-первых о существенной взаимосвязи всех характеристик выносливости и работоспособности борцов-хурешистов, и во-вторых, о необходимости целенаправленной реализации средств и методов

развития выносливости атлетов в ходе тренировочного процесса. Учитывая состав и специфику названных показателей этого фактора, его можно обозначить как «фактор специальной и общей выносливости».

На долю четвертого фактора изучаемой структуры приходится 4,6% общей дисперсии выборки. Он проявляет достоверную корреляцию с показателями времени реакции: простой реакции (0,505), сложной реакции (0,552), реакции на движущийся объект (0,537), что свидетельствует о высокой взаимосвязи этих показателей между собой и, в то же время, об отсутствии корреляции с параметрами других физических способностей. Таким образом, анализируемый фактор, интерпретируемый нами как фактор «характеристик времени реакции», носит изолированную направленность, что требует обязательного учета динамики показателей времени реакции в ходе педагогического контроля борцов-хурешистов.

То же самое можно отметить в отношении пятого фактора, выделившегося при анализе и составившего 3,0% общей дисперсии выборки. При этом в состав значимых признаков вошли два показателя гибкости: продольный шпагат (0,524) и наклон вперед (0,540), что позволяет назвать пятый фактор как фактор «гибкости» и подчеркнуть необходимость контроля этого физического качества при подготовке борцов, занимающихся борьбой хуреш.

Следует отметить, что выявлением особенностей структуры физической подготовленности борцов в международных видах борьбы в разные годы занимались известные специалисты. Так, факторную структуру подготовленности борцов вольного стиля изучали Ю.П. Замятин, Б.Ф. Романов, Б.И. Тараканов (Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1981. С. 11–12), С.И. Телюк, К.З. Кулматов (Телюк С.И., Кулматов К.З. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля различных весовых категорий // Теория и практика физической культуры. 1987. № 5. С. 43), В.С. Дахновский, М.К. Гавзиявдибиров (Дахновский В.С. Факторный анализ показателей физической подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля / В.С. Дахновский, М.К. Газиявдибиров // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : Материалы IV

международной научно-практич. конф., посвящ. памяти Е.М. Чумакова. М., 2004. С. 115–118).

Аналогичные данные о специфике факторной структуре подготовленности дзюдоистов представлены в публикациях С.И. Телюка, В.С. Дахновского (Телюк С.И., Дахновский В.С. Факторная структура физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. 1984. № 11. С. 57–58), А.А. Нестерова, А.Г. Левицкого (Нестеров А.А., Левицкий А.Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации : моногр. СПб. : [б. и.], 1999. 95 с.). Сравнительный анализ полученных нами данных о структуре физической подготовленности борцов-хурешистов с результатами исследований названных авторов свидетельствует о наличии заметных различий по процентному соотношению ведущих и вспомогательных факторов, а также по количеству и составу достоверно значимых признаков каждого фактора. Например, в структуре физической подготовленности борцов вольного стиля имеется явное преобладание одного или двух главных факторов, что значительно снижает значение остальных. Вместе с тем, в структурах подготовленности представителей международных видов борьбы проявляется более заметная взаимосвязь информативных показателей, что в свою очередь увеличивает количество достоверно значимых признаков в составе факторов этих структур. Все указанные отличия факторной структуры физической подготовленности борцов-хурешистов можно считать свидетельством более заметной дифференциации их физических качеств и необходимости разработки системы педагогического контроля тренировочного процесса с учетом выявленной специфики указанной структуры.

Таким образом, обобщение результатов изучения и систематизации взаимосвязей показателей физической подготовленности, а также анализ факторной структуры этой подготовленности борцов-хурешистов, позволяют сделать следующие заключения:

- особенности борьбы хуреш накладывают существенный отпечаток на структуру физической подготовленности занимающихся и состав наиболее значимых физических качеств в этой структуре;

- при невысокой в целом взаимосвязи показателей физических качеств борцов-хурешистов, часть этих показателей проявляет себя как наиболее информативная и объективно отражает отдельные аспекты физической подготовленности спортсменов;

- такие показатели характеризуют различные проявления общей и специальной физической подготовленности борцов-хурешистов, что является свидетельством взаимосвязи этих сторон подготовленности;

- факторная структура физической подготовленности борцов-хурешистов, складывается из пяти факторов, суммарный вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составляет 77,8%;

- ведущими факторами в этой структуре являются: «специальные координационные способности и скоростно-силовые качества» (35,2% общей дисперсии выборки), «силовые качества с учетом показателей физического развития» (21,5%) «специальная и общая выносливость» (13,5%);

- факторы «характеристики времени реакции» (вклад 4,6%) и «гибкость» (3,0%) имеют меньшую значимость в исследуемой структуре и носят характер дополняющей информации;

- относительная самостоятельность любого из пяти выявленных факторов свидетельствует о необходимости учета каждого из них при разработке программы тренировочного процесса с преимущественной направленностью на физическую подготовку борцов-хурешистов;

- сопоставление особенностей факторной структуры физической подготовленности борцов-хурешистов с подобными структурами представителей международных видов борьбы свидетельствует о наличии существенных различий как по количеству выявленных факторов, так по составу значимых признаков каждого фактора;

- такие различия характеризуются более значительным количеством достоверных признаков ведущих факторов структур представителей международных видов борьбы, что свидетельствует о большей дифференциации отдельных показателей физических качеств борцов- хурешистов и необходимости учета этого обстоятельства при реализации процесса их физической подготовки.

3.3. Заключение по главе 3

Системный анализ и обобщение выявленных данных об особенностях структуры физической подготовленности борцов-хурешистов по сравнению с представителями международных видов борьбы, позволили сделать следующие обобщения:

- национальная борьба хуреш, имея много общего с общепризнанными международными видами борьбы, существенно отличается от них как по специфике проведения соревнований и техническому арсеналу борцов, так и по многим другим характеристикам, что в совокупности предопределяет особенности структуры физической подготовленности хурешистов;

- опрошенные нами тренеры и борцы высокой квалификации подтвердили наличие таких особенностей, отдав приоритет в структуре физической подготовленности борцов-хурешистов силовым качествам, ловкости и скоростным способностям и отметив существенно меньшее значение выносливости, гибкости и морфофункциональных параметров для достижения высоких спортивных результатов в хуреше;

- отмечая широкие позитивные возможности целенаправленной подготовки молодых борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш с каким-либо международным видом борьбы (наиболее вероятно – с вольной борьбой), необходимо подчеркнуть, что программа такой подготовки должна базироваться на адекватном представлении различий между этими видами единоборств с целью системного изучения и обоснования положительных характеристик указанного сочетания для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности борцов;

- результаты тестирования группы борцов-хурешистов по 30 наиболее информативным тестам подтвердили наличие существенных различий по сравнению с представителями международных видов борьбы, причем весомая часть этих различий свидетельствует об отставании отдельных аспектов физических качеств у хурешистов, но результаты в остальных тестах примерно

равны или даже превышают аналогичные данные у занимающихся другими видами единоборств;

- корреляционный анализ результатов проведенного тестирования свидетельствуют об умеренной в целом взаимосвязи полученных данных: из 435 рассчитанных коэффициентов корреляции достоверными оказались лишь 110 (при $p \leq 0,05$), что составляет 25,2% от общего числа указанных коэффициентов;

- факторная структура физической подготовленности борцов-хурешистов складывается из следующих пяти факторов, суммарный вклад которых составляет 77,8%:

- первый фактор – фактор «специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств» с вкладом 35,2% имеет 9 достоверно значимых показателей: пять бросков подворотом (через спину), комплексное упражнение на борцовском мосту, лазание по канату, челночный бег 4x10 м, пять бросков прогибом, коэффициент сбивающего воздействия, подтягивания на перекладине за 10 с, вес тела, подтягивания на перекладине;

- второй фактор – фактор «силовых качеств с учетом показателей физического развития» с вкладом 21,5% имеет 6 достоверно значимых показателей: динамометрия разгибателей бедра, вес тела, динамометрия разгибателей туловища, кистевая динамометрия, рост, ЖЕЛ;

- третий фактор – фактор «специальной и общей выносливости» с вкладом 13,5% имеет 6 достоверных значимых показателей: пятиминутный тест бросков манекена, гарвардский степ-тест, подтягивание на перекладине, тест Купера, бег 1600 м, задержка дыхания на вдохе;

- четвертый фактор – фактор «характеристик времени реакции» (вклад 4,6%) имеет 3 достоверно значимых показателя: сложная реакция, реакция на движущийся объект (РДО), простая реакция;

- пятый фактор – фактор «гибкости» (вклад 3,0%) с двумя достоверно значимыми показателями: наклон вперед, продольный шпагат;

- сравнительный анализ структуры физической подготовленности борцов-хурешистов с подобными структурами представителей международных видов борьбы свидетельствует о весомых различиях этих характеристик как по

количеству выявленных факторов, так и по соотношениям величин вкладов каждого из них в обобщенную дисперсию выборки;

- выявленные различия указанных структур, также как и различия в количестве достоверных корреляций физических качеств борцов-хурешистов, свидетельствуют о необходимости учета этих обстоятельств при разработке и реализации методик физической подготовки путем применения объемного комплекса средств и методов из различных видов борьбы в тренировочном процессе хурешистов;

- таким образом, результаты проведенных поисковых исследований подтвердили наше предположение о наличии широких возможностей эффективной реализации оптимального сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы при осуществлении целенаправленной подготовки борцов-хурешистов, что позволило определить и конкретизировать пути разработки экспериментальной программы тренировочного процесса с использованием основных аспектов указанного сочетания.

ГЛАВА 4. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ХУРЕШ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

4.1. Экспериментальная программа тренировки борцов с сочетанием средств борьбы хуреш и вольной борьбы

Выявленные на предыдущих этапах работы особенности в составе средств и методов подготовки представителей различных видов борьбы, а также установленная специфика структуры их физической подготовленности, послужили основанием для разработки экспериментальной программы тренировки борцов.

Теоретико-методологическую основу такой программы составили концепции теории физической культуры и специфической теории спортивной тренировки, а также положения теории и практики спортивной борьбы. При этом экспериментальная программа базировалась на учете двух важных принципов спортивной тренировки (Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977. 20 с. ; Его же. Теория и методика физической культуры. М., 1991 ; Платонов В.Н. Теория спорта. Киев, 1987 ; Курамшин Ю.Ф. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы // Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003. С. 344–356): принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена и принципа единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

В аспекте требований первого из указанных принципов было учтено положение о том, что уровень достижений в избранном виде спорта во многом зависит от разностороннего физического развития спортсмена, обеспечивающего адекватное формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Фактическая реализация этого принципа имеет в виду следующие положения, определяющие характер взаимосвязи общей и специальной подготовки в спортивной тренировке:

- 1) неотделимость общей и специальной подготовки;
- 2) взаимообусловленность и взаимопроникновение этих видов подготовки;

- 3) необходимость соблюдения определенной меры соотношений общей и специальной подготовки в процессе спортивной тренировки.

Основное существо принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности заключается в учете закономерностей, отражающих содержание, динамику и взаимовлияние соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Эта закономерность учитывалась нами при построении экспериментальной программы подготовки путем ее точной направленности на формирование оптимальной структуры тренировочного процесса, что позволило упорядочить содержание различных компонентов физической и технической подготовки в соответствии с экстремальными условиями соревновательной деятельности.

Увеличение состава средств специальной физической подготовленности борцов-хурешистов произведено в экспериментальной программе с учетом соответствия этих средств режиму соревновательных упражнений и направленности тренирующего воздействия на повышение уровня функциональных возможностей.

Все средства физической подготовки спортсменов экспериментальной группы подразделялись на три основные подгруппы в соответствии с режимом работы организма:

- неспецифические, которые по структуре не соответствуют соревновательному упражнению, но способствуют развитию функциональных возможностей в целях усиления тренирующего эффекта специализированных средств;
- специфические, включающие в себя различные формы и варианты выполнения соревновательных упражнений с задачей приспособления организма к режиму специфической соревновательной работы;
- специализированные, которые адекватны соревновательным условиям по основным параметрам движения и режиму работы организма и играют главную роль в развитии специализированных адаптационных процессов.

Практический подбор средств специальной физической подготовки испытуемых осуществлялся на основе принципа динамического соответствия

(Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с. ; Его же. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988), согласно которому подбираемые средства должны быть по возможности адекватны соревновательному упражнению по каким-либо параметрам движений. Это дает возможность варьировать режим реализации средств по исходному положению, величине внешнего сопротивления, характеру выполнения упражнений (Davis J.A., Convertino V.A. A comparison of heart rate methods for predicting endurance training intensity // *Medicine and science in sports*. 1976. № 7. P. 295–298).

При этом метод упражнений как способ реализации средств специальной физической подготовки принципиально определяет характер и направленность тренирующего воздействия на организм борца. В этой связи в экспериментальной программе в отличие от традиционной, применялись в основном повторный, повторно-серийный, интервальный и круговой методы тренировки, а также комплексный и сопряженный методы, включающие в себя сочетание нескольких методов (Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М. : Физкультура и спорт, 1984. 240 с.).

Повышение уровня функциональных возможностей борцов осуществлялось преимущественно при использовании повторного метода, предусматривающего выполнение упражнения со значительным количеством повторений до заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Интервалы отдыха между повторениями жестко не лимитировались и были достаточными для восстановления работоспособности организма до оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение задания.

Для активизации перестроек в организме и развития адаптационных реакций на новом функциональном уровне применялся повторно-серийный метод. Он характеризовался многократным выполнением сходных по своей направленности серий упражнений субмаксимальной интенсивности при большом объеме нагрузки. Количество повторений в серии и количество серий в одном тренировочном занятии определялись состоянием испытуемых и текущими задачами этого занятия.

Повышение емкости механизмов энергообеспечения спортивной деятельности и развитие на этой основе специальной выносливости осуществлялось главным образом при помощи интервального метода тренировки, который предусматривал повторную работу в режиме субмаксимальной эффективности с четко регламентированными интервалами отдыха. Интенсивность и длительность работы, а также продолжительность интервалов отдыха, позволяли регулировать тренирующую направленность и характер метода.

Для более разностороннего воздействия на организм за счет использования упражнений различной направленности широко использовался круговой метод тренировки. Этот метод характеризовался использованием сочетания разнонаправленных заданий, выполняемых в режиме субмаксимальной интенсивности с минимальными и жестко регламентируемыми паузами отдыха (Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Мн. : Полымя, 1985. 144 с.).

В соответствии с рекомендациями специалистов по спортивной борьбе (Пойманов В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1982. 20 с. ; Замятин Ю.П., Пойманов В.П. Управление сопряженной технической и физической подготовкой квалифицированных борцов // Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации : сб. науч. тр. Л., 1984. С. 3–9) в экспериментальной программе подготовки борцов-хурешистов широко использовался сопряженный метод специальной физической подготовки, предусматривающий реализацию идеи единства одновременного решения задач физической подготовки и совершенствования спортивной техники (Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1972. 231 с.). Практическое использование этой идеи находит свое выражение в специфическом для борьбы интервально-круговом методе тренировки (Бурдин И.Ф. Исследования эффективности максимальных тренировочных нагрузок, выполняемых «интервально-круговым» методом в связи с совершенствованием специальной выносливости : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1979. 18 с.). Суть последнего заключается в том, что в качестве нагрузочного

задания используются тренировочные поединки со сменой партнеров, причем уставшие спарринг-партнеры сменяются отдохнувшими. Это значительно увеличивает интенсивность специфической нагрузки и используется в практике борьбы для целенаправленного развития специальной выносливости.

Согласованное и сбалансированное сочетание средств физической подготовки одинаковой преимущественной направленности, но различного характера и силы воздействия, находят свое выражение в комплексном методе специальной физической подготовки. Этот метод также был реализован в экспериментальной программе путем использования эффекта положительного воздействия после выполнения предшествовавшей тренировочной нагрузки на характеристики тренировочного воздействия (Тронин Н.И. Соотношение средств общей и специальной подготовки на этапах предсоревновательной тренировки борцов высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1987. 21 с.).

При реализации экспериментальной программы подготовки борцов применялся концентрированный способ формы организации этого процесса. Такой способ характеризуется сосредоточением значительного объема средств физической подготовки в подготовительном и начале соревновательного периодов, что обеспечивает ударное тренирующее воздействие на организм спортсмена и формирует тем самым его готовность для повышения уровня специфической работоспособности.

Оптимальный эффект концентрированного способа организации тренировочного процесса обеспечивается следующими характеристиками (по Ю.В. Верхошанскому (Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988)):

- 1) подбором состава специализированных средств с высоким тренирующим потенциалом;
- 2) организацией рационального взаимодействия средств различной тренирующей направленности;
- 3) сохранением развивающего эффекта подготовки за счет планомерного введения в тренировку средств с более высоким тренирующим потенциалом;

4) рациональным чередованием нагрузок с ударным и ординарным воздействием на организм;

5) оптимальной продолжительностью использования средств одинаковой тренирующей направленности.

Кроме того, при разработке экспериментальной программы физической и технической подготовки борцов-хурешистов учитывались следующие предпосылки к повышению тренировочного эффекта:

1) тренирующее воздействие любого средства снижается по мере повышения подготовленности спортсмена, достигнутого этим средством;

2) предшествовавшая тренировочная нагрузка изменяет функциональную реакцию организма и тренирующее воздействие последующих средств;

3) тренировочный эффект комплекса средств определяется не столько суммой тренировочных нагрузок, сколько их сочетанием, порядком реализации и разделяющими их интервалами времени.

Еще одним аспектом проблемы повышения эффективности тренировочного процесса является создание системы педагогического контроля за подготовкой борцов-хурешистов. Наименее разработанными положениями этой проблемы в практике борьбы являются использование низко информативных тестов и отсутствие контрольных нормативов для их сопоставления с динамикой индивидуальных результатов в тестах. В этой связи на основании данных полученных в результате корреляционного и факторного анализа, были выбраны наиболее информативные тесты, спланирована программа тестирования и определены условия сравнения результатов тестирования с должными нормативами. В число выбранных тестов вошли: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотом (через спину), лазание по канату, коэффициент сбивающего воздействия, подтягивания на перекладине за 10 с, броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут, подтягивания на перекладине, тест Купера, динамометрия разгибателей бедра, сложная реакция. Процедура тестирования по этим тестам подробно изложена во второй главе диссертации.

Говоря более конкретно о составе средств и методов, определяющих оптимальное сочетание элементов подготовки хурешистов и борцов вольного стиля, можно отметить, что из упражнений, традиционных для борьбы хуреш в экспериментальную программу подготовки были включены:

- разнообразные силовые и скоростно-силовые упражнения с партнером (приседания, прыжки, наклоны, скручивания);
- упражнения с бытовыми отягощениями (например, метания камня);
- игровые формы борьбы с захватом куртки соперника;
- подвороты и подбивы партнера с захватом куртки;
- броски прогибом с захватом куртки;
- броски наклоном с захватом куртки;
- учебные схватки за отрыв спарринг-партнера от ковра;
- учебно-тренировочные схватки с задачей не дать провести бросок или накрыть атакующего борца.

В блок средств и методов, наиболее характерных для современной тренировки борцов вольного стиля, в экспериментальную программу подготовки вошли: упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, канат, брусья); упражнения на тренажерах; упражнения со штангой и дисками; упражнения на борцовском мосту; имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами; подвороты и подбивы партнера или тренировочного манекена; броски тренировочного манекена; броски прогибом; броски подворотом; броски и переводы вращением; броски наклоном; переводы рывком или нырком; учебные схватки из обоюдного скрестного захвата за отрыв спарринг-партнера от ковра; учебно-тренировочные схватки с оценкой бросков только из одной классификационной группы (например, бросков прогибом); тренировочные схватки с «форой»; тренировочные схватки с сокращенным регламентом; тренировочные схватки с дополнительным временем; тренировочные схватки со сменой спарринг-партнеров по интервально-круговому методу.

Обобщая представленные выше данные об особенностях экспериментальной тренировочной программы физической и технической подготовки борцов-хурешистов, можно отметить, что эта программа, разработанная в рамках

годового тренировочного цикла, была дифференцирована на отдельные мезо- и микроциклы, причем за основную структурную единицу принят недельный микроцикл с пятью тренировочными занятиями. Такой тренировочный план включал в себя содержание каждого занятия, его основную направленность, преимущественную реализацию методов и чистое время каждого тренировочного задания. В качестве примера вся эта информация представлена в таблице 3.

Анализ содержания таблицы 3 свидетельствует о том, что в структуре тренировочных занятий борцов экспериментальной группы рационально сочетаются как средства из борьбы хуреш, так и вольной борьбы. При этом объем (чистое время работы) нагрузки указанных средств примерно совпадает, что говорит о возможной адаптации испытуемых к обоим видам борьбы и успешному выступлению в них. Более того, навыки выполнения основных, наиболее результативных бросков подворотом, наклоном, прогибом похожи как в борьбе хуреш, так и в вольной борьбе, различаясь лишь в особенностях взятия и удержания захвата. Все это свидетельствует о вероятном позитивном влиянии переноса навыков из одного вида борьбы в другой (Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб. 2012. 50 с.), что по нашему предложению нашло место в разработанной экспериментальной программе.

Таким образом, экспериментальная программа тренировки борцов, построенная на оптимальном сочетании средств борьбы хуреш и вольной борьбы, имеет принципиальные отличия от традиционного построения тренировочного процесса борцов по пяти характеристикам: увеличенному объему средств и методов специальной физической подготовки, подбору средств этой подготовки на основе принципа динамического соответствия, преимущественному применению интенсивных методов тренировки (повторного, повторно-серийного, интервального, кругового, сопряженного, комплексного, интервально-кругового), концентрированному способу упорядочения содержания физической и технической подготовки испытуемых, системе педагогического контроля с ежемесячным тестированием физической подготовленности борцов по наиболее информативному комплексу тестов.

Таблица 3 – Примерный тренировочный план недельного микроцикла борцов экспериментальной группы (n = 12)

Дни микроцикла	Преимущественная направленность занятий	Основные методы тренировки	Содержание занятий	Чистое время работы (мин)	
				Каждого задания	тренировки
1	2	3	4	5	6
понедельник	Повышение уровня скоростно-силовых качеств	Повторно-серийный Интервальный	Разминка Упражнения с партнером Упражнения на гимнастических снарядах Подвороты и подбивы партнера с захватом куртки за отрыв соперника от ковра Учебно-тренировочные схватки с оценкой только высокоэффективных бросков	20 10 5 6 12	68
вторник	Повышение уровня ловкости и координационных способностей	Повторный Сопряженный	Разминка Упражнения на тренажерах Игровые формы борьбы с захватом куртки спарринг-партнера Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами Броски наклоном и подворотом с захватом куртки Переводы и броски вращением Учебно-тренировочные схватки с задачей первым провести эффективный бросок	20 10 6 5 12 8 12	73
Среда	Активный отдых	Переменный	Спортивные игры Баня, массаж	40	40

Продолжение таблицы 3

Четверг	Повышение уровня силовых и скоростно-силовых	Повторно-серийный Интервальный	Разминка Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения с партнером Упражнения со штангой Упражнения на борцовском мосту Броски подворотом и наклоном с захватом куртки Учебно-тренировочные схватки (с обоюдным захватом куртки) с задачей не дать провести бросок или накрыть атакующего Учебно-тренировочные схватки с «форой»	20 10 5 5 10 10 6 6	72
Пятница	Повышение уровня специальной выносливости	Сопряженный Интервально-круговой	Разминка Упражнения с партнером Игровые формы борьбы с захватом пояса спарринг-партнера Упражнения на борцовском мосту Подвороты и подбивы партнера с захватом куртки Тренировочные схватки со сменой спарринг-партнеров по интервально-круговому методу	20 10 6 6 10 18	70
суббота	Повышение уровня координационных способностей	Повторный Интервальный	Разминка Спортивные игры по упрощенным правилам Броски наклоном и подворотом с захватом куртки соперника Броски прогибом тренировочного манекена Учебно-тренировочные схватки (с обоюдным захватом куртки) с задачей первым провести эффективный бросок Учебно-тренировочные схватки с «форой»	20 15 10 10 6 6	67
Воскресенье	Активный отдых	-	Баня, массаж	-	-

Такое построение экспериментальной программы позволило, взяв за основу общепринятые в практике спортивной борьбы положения, внести в них более современные аспекты планирования и реализации процесса физической и технической подготовки борцов-хурешистов и попытаться добиться тем самым повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Полученные в ходе апробации экспериментальной программы результаты представлены в следующих разделах диссертации.

4.2. Эффективность экспериментальной программы физической подготовки борцов, занимающихся борьбой хуреш, на основе анализа динамики показателей физических качеств

Определение уровня эффективности разработанной экспериментальной программы подготовки борцов на основе сочетания средств национальной борьбы хуреш и вольной борьбы осуществлялось совокупно по нескольким направлениям: по динамике показателей в тестах физических качеств, по направленности и характеру изменений спортивно-технических показателей, по темпам и стабильности роста уровня спортивных достижений испытуемых экспериментальной группы. При этом одним из главных направлений апробации являлось периодическое сравнение динамики показателей в тестах физической подготовленности борцов в ходе основного педагогического эксперимента. Это сравнение осуществлялось по 10 информативным и достаточно надежным тестам, адаптированным к специфике различных видов борьбы и отражающим динамику основных физических качеств борцов. В блок указанных тестов были включены:

- 1) комплексное упражнение на борцовском мосту;
- 2) пять бросков подворотом (через спину);
- 3) лазание по канату;
- 4) коэффициент сбивающего воздействия;
- 5) подтягивания на перекладине за 10 с;
- 6) броски манекена в переменном темпе в течение пяти минут;
- 7) подтягивания на перекладине;

- 8) тест Купера;
- 9) динамометрия разгибателей бедра;
- 10) сложная реакция.

Перечисленные тесты достоверно подтвердили свою информативность в ходе поисковых исследований по результатам корреляционного и факторного анализа. Процедура тестирования и определения результатов по этим тестам относительно проста и подробно изложена во второй главе диссертации.

Динамика результатов в перечисленных тестах определялась на основании данных тестирования подготовленности борцов экспериментальной ($n=12$) и контрольной ($n=12$) групп через одинаковые промежутки времени (2,5 месяца) на четырех этапах эксперимента в течение годичного тренировочного цикла. Определение идентичности состава этих групп по квалификации и уровню спортивных достижений осуществлялось группой экспертов методом парного сравнения, рекомендуемого специалистами (Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М., 1986) для проведения объективной экспертизы в подобных случаях.

Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты тестирования борцов на первом этапе эксперимента ($n = 12$)

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Достоверность различий	
		Контрольная $M \pm m$	Экспериментальная $M \pm m$	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	18,1 $\pm$ 0,50	17,8 $\pm$ 0,42	0,45	-
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,20 $\pm$ 0,22	8,23 $\pm$ 0,20	0,10	-
Лазание по канату	с	5,03 $\pm$ 0,06	5,05 $\pm$ 0,06	0,25	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,51 $\pm$ 0,02	0,53 $\pm$ 0,02	0,71	-

Продолжение таблицы 4

Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	$7,9 \pm 0,20$	$8,0 \pm 0,23$	0,33	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	$53,2 \pm 1,27$	$54,8 \pm 1,31$	0,88	-
Подтягивания на перекладине	кол-во	$16,7 \pm 0,76$	$17,0 \pm 0,80$	0,27	-
Тест Купера	м	$1448 \pm 8,7$	$1453 \pm 8,9$	0,40	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	$157,2 \pm 1,37$	$158,8 \pm 1,42$	0,81	-
Сложная реакция	мс	$1383 \pm 13,5$	$1388 \pm 14,5$	0,25	-

Как свидетельствует анализ данных, представленных в таблице 4, уровень исходных показателей физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп был практически одинаковым. Межгрупповые различия по любому из показателей показывали лишь незначительное преимущество спортсменов одной из групп, причем эти различия носили недостоверный характер и, по всей видимости, не имели системного характера. По этой причине подробное обсуждение представленных в таблице 4 результатов не имеет смысла. Отметим только, что результаты этого тестирования лишь подтвердили качественную однородность групп испытуемых основного эксперимента.

Несколько иное положение выявлено при сравнении и анализе результатов тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп на втором этапе эксперимента. Эти данные представлены в таблице 5.

Анализ данных таблицы 5 показывает улучшение большинства тестируемых показателей у борцов обеих групп. При этом выявляется вполне определенная тенденция более значительного прироста результатов у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с борцами контрольной группы.

Таблица 5 – Результаты тестирования борцов на втором этапе эксперимента (n = 12)

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Досто- верность различий	
		Контрольная M±m	Экспериментальная M±m	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	18,0±0,49	17,1±0,40	1,43	-
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,19±0,20	7,90±0,16	1,12	-
Лазание по канату	с	5,03±0,05	5,00±0,05	0,43	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,52±0,02	0,55±0,03	0,83	-
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,9±0,21	8,2±0,22	1,00	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	53,5±1,30	56,9±1,29	1,86	-
Подтягивания на перекладине	кол-во	16,9±0,78	17,8±0,81	0,79	-
Тест Купера	м	1450±8,8	1460±9,0	0,79	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	157,5±1,36	159,3±1,43	0,91	-
Сложная реакция	мс	1385±13,6	1379±13,4	0,43	-

Так, если в тестах «лазание по канату», «коэффициент сбивающего воздействия», «подтягивания на перекладине», «тест Купера», «динамометрия разгибателей бедра», «сложная реакция» разница в величинах прироста не очень значительна, то по другим показателям («комплексное упражнение на борцовском мосту», «пять бросков подворотом (через спину)», «подтягивания на перекладине

за 10 с») преимущество испытуемых экспериментальной группы стало весьма весомым, а в тесте «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» приблизилось к достоверным значениям.

Все это позволило сделать предположение о правильности выбранного пути в экспериментальной программе подготовки борцов-хурешистов. Обращает на себя внимание также и то, что более существенные различия выявлены в тесте, который в наибольшей степени отражает специальную выносливость борцов. По всей вероятности, это физическое качество подтверждено более значительной динамикой в течение одного тренировочного года и в существенной степени отражает характер становления спортивной формы борцов при приближении периода основных соревнований. Более весомые результаты получены при анализе данных тестирования спортсменов обеих групп на третьем этапе эксперимента. Эти данные представлены в таблице 6.

Как видно из данных таблицы 6, преимущество испытуемых экспериментальной группы на третьем этапе эксперимента значительно возросло по всем показателям физической подготовленности. При этом различия в приросте показателей в тестах, характеризующих специальную выносливость и специальные скоростно-силовые качества, достигли достоверных значений (при $p \leq 0,05$). Так, среднегрупповые показатели в тесте «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» составили у испытуемых экспериментальной группы $58,8 \pm 1,30$ бросков. Это достоверно больше, чем у борцов контрольной группы, у которой среднегрупповые результаты в этом тесте составили $53,8 \pm 1,31$ бросков. Похожее положение отмечается в среднегрупповых показателях в тестах «пять бросков подворотом (через спину)» (в экспериментальной группе – $7,55 \pm 0,17$ с, в контрольной группе – $8,17 \pm 0,19$ с) и «комплексное упражнение на борцовском мосту» (в экспериментальной группе – $16,3 \pm 0,41$ с, в контрольной группе – $17,8 \pm 0,48$ с). Эти различия также достоверны при $p \leq 0,05$.

Такие различия в тестах, характеризующих специальную физическую подготовленность борцов, свидетельствуют о более быстром приросте основных двигательных качеств испытуемых экспериментальной группы вследствие

Таблица 6 – Результаты тестирования борцов на третьем этапе эксперимента (n = 12)

Тесты	Едини- цы измере- ния	Группы борцов		Досто- верность различий	
		Контрольн- ая $M \pm m$	Экспериментальная $M \pm m$	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	17,8±0,48	16,3±0,41	2,38	0,05
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,17±0,19	7,55±0,17	2,48	0,05
Лазание по канату	с	5,02±0,04	4,95±0,04	1,23	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,54±0,02	0,60±0,03	1,67	-
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,8±0,20	8,3±0,21	1,72	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	53,8±1,31	58,8±1,30	2,71	0,05
Подтягивания на перекладине	кол-во	17,0±0,79	18,7±0,82	1,49	-
Тест Купера	м	1452±8,8	1465±9,0	1,03	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	157,7±1,40	160,9±1,44	1,59	-
Сложная реакция	мс	1385±13,8	1377±13,2	0,42	-

применения разработанной программы подготовки спортсменов. Это подтвердило сделанное на предыдущих этапах эксперимента предположение об эффективности программы и ее существенном преимуществе сравнению с традиционными тренировочными программами.

Обращает на себя внимание и динамика прироста показателей в других тестах, в которых также наблюдалось превосходство испытуемых экспериментальной группы, хотя это превосходство и не носит статистически значимого характера. Так, в тесте «лазание по канату» преимущество борцов

экспериментальной группы составило 0,07 с, в тесте «коэффициент сбивающего воздействия» – 0,06 усл. ед., в тесте «подтягивание на перекладине за 10 с» – 0,5 раза, в тесте «подтягивание на перекладине» – 2,7 раза, в «тесте Купера» – 13 м, в тесте «динамометрия разгибателей бедра» – 3,2 кг.

Все эти данные показывают на существенно более интенсивный прирост большинства показателей физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы на анализируемом этапе эксперимента. При этом такой прирост весьма значителен не только по показателям специальной физической подготовленности, но и по результатам тестирования показателей общей физической подготовленности, что подтверждает известный в теории спортивной тренировки принцип единства взаимосвязи видов подготовки спортсменов. Наиболее значимые результаты получены при сопоставлении данных тестирования борцов обеих групп на заключительном четвертом этапе эксперимента. Эти данные представлены в таблице 7.

Подробный анализ данных таблицы 7 показывает, что в ходе эксперимента произошло существенное улучшение результатов в тестах у спортсменов обеих групп. При этом у испытуемых экспериментальной группы такое улучшение намного более значительно и достигает по большинству показателей достоверных значений по сравнению с контрольной группой.

Так, прирост результатов достоверно выше у борцов экспериментальной группы в тестах «пять бросков подворотом (через спину)» ($p \leq 0,01$), «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» ($p \leq 0,01$), «комплексное упражнение на борцовском мосту» ($p \leq 0,05$), «лазание по канату» ($p \leq 0,05$), «коэффициент сбивающего воздействия» ($p \leq 0,05$), «подтягивание на перекладине за 10 с» ($p \leq 0,05$), «подтягивание на перекладине» ($p \leq 0,05$), «динамометрия разгибателей бедра» ($p \leq 0,05$). Кроме того, прирост показателей в тестах «сложная реакция» и «тест Купера» также более существенен у испытуемых экспериментальной группы, хотя и не носит достоверного характера.

Все это свидетельствует о том, что экспериментальная методика оказывает более выраженное позитивное влияние на развитие общих и специальных

физических качеств по сравнению с общепринятой методикой. Это достоверно проявилось по восьми показателям тестов физических качеств, отражающим различные аспекты физической подготовленности. Такое положение позволило сделать предварительное заключение о предпочтительности экспериментальной программы подготовки борцов-хурешистов, примененной в экспериментальной группе.

Таблица 7 – Результаты тестирования борцов на четвертом этапе эксперимента (n = 12)

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Достоверность различий	
		Контрольная $M \pm m$	Экспериментальная $M \pm m$	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	17,6 $\pm$ 0,44	15,9 $\pm$ 0,38	2,93	0,05
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,14 $\pm$ 0,20	7,35 $\pm$ 0,15	3,16	0,01
Лазание по канату	с	5,02 $\pm$ 0,04	4,91 $\pm$ 0,03	2,20	0,05
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,55 $\pm$ 0,02	0,62 $\pm$ 0,02	2,50	0,05
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,7 $\pm$ 0,19	8,4 $\pm$ 0,21	2,47	0,05
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	54,2 $\pm$ 1,28	59,8 $\pm$ 1,30	3,08	0,01
Подтягивания на перекладине	кол-во	17,4 $\pm$ 0,80	20,2 $\pm$ 0,85	2,39	0,05
Тест Купера	м	1455 $\pm$ 8,8	1470 $\pm$ 8,9	1,20	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	159,0 $\pm$ 1,43	164,2 $\pm$ 1,50	2,51	0,05
Сложная реакция	мс	1383 $\pm$ 13,4	1373 $\pm$ 13,0	0,53	-

Дальнейший анализ полученных экспериментальных данных осуществлялся на основе сопоставления динамики показателей физической подготовленности

борцов обеих групп в отдельности. Эта динамика для борцов контрольной группы представлена в таблице 8.

Как видно из содержания таблицы 8, у спортсменов контрольной группы от этапа к этапу происходило некоторое улучшение результатов в тестах. Так, сравнение данных первого и четвертого этапов тестирования свидетельствует о том, что результаты борцов анализируемой группы улучшилось наиболее весомо в тестах: «комплексное упражнение на борцовском мосту» – на 0,5 с, «коэффициент сбивающего действия» – на 0,04 усл.ед., «пять бросков подворотом (через спину)» – на 0,06 с, «тест Купера» – на 7 м, «динамометрия разгибателей бедра» – на 1,8 кг, «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» – на 1 бросок. Однако, все эти позитивные изменения не достигают достоверных значений ($p \leq 0,05$) и отражают лишь общую тенденцию улучшения результатов, причем улучшения недостаточно интенсивного. В этой связи можно полагать, что общепринятая методика подготовки борцов, применявшаяся в контрольной группе, не является наиболее эффективной для развития физических качеств спортсменов.

Это предположение нашло свое подтверждение при анализе динамики рассматриваемых показателей испытуемых экспериментальной группы. Такая динамика показателей борцов этой группы представлена в таблице 9.

Анализ данных таблицы 9 свидетельствует об однонаправленной позитивной динамике всех тестируемых показателей у спортсменов экспериментальной группы от этапа к этапу эксперимента. Так, в комплексном упражнении на борцовском мосту среднегрупповой результат на втором этапе эксперимента улучшился на 0,7 с, на третьем этапе – на 1,5с, (достоверно при $p \leq 0,05$) и на четвертом этапе – на 1,9 с ($p \leq 0,01$). Такая же динамика отмечается в тесте «пять бросков подворотом (через спину)», в котором среднегрупповой результат испытуемых улучшился ко второму этапу эксперимента на 0,33 с, к третьему – на 0,68 с ($p \leq 0,05$) и к четвертому этапу – на 0,88 с ($p \leq 0,01$).

Таблица 8 – Динамика показателей физических качеств борцов контрольной группы (n = 12)

Тесты	Единицы измерения	Этапы эксперимента									
		Первый М±m	Второй М±m	Достоверность		Третий М±m	Достоверность		Четвертый М±m	Достоверность	
				t	p		t	p		t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	18,1±0,50	18,0±0,49	0,14	-	17,8±0,48	0,43	-	17,6±0,44	0,76	-
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,20±0,22	8,19±0,20	0,03	-	8,17±0,19	0,10	-	8,14±0,20	0,20	-
Лазание по канату	с	5,03±0,06	5,03±0,05	0,00	-	5,02±0,04	0,14	-	5,02±0,04	0,14	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,51±0,02	0,52±0,02	0,36	-	0,54±0,02	1,07	-	0,55±0,02	1,43	-
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,9±0,20	7,9±0,21	0,00	-	7,8±0,20	0,36	-	7,7±0,19	0,73	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	53,2±1,27	53,5±1,30	0,16	-	53,8±1,31	0,32	-	54,2±1,28	0,55	-
Подтягивание на перекладине	кол-во	16,7±0,76	16,9±0,78	0,18	-	17,0±0,79	0,27	-	17,4±0,80	0,64	-
Тест Купера	м	1448±8,7	1450±8,8	0,16	-	1452±8,8	0,32	-	1455±8,8	0,56	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	157,2±1,37	157,5±1,36	0,15	-	157,7±1,40	0,26	-	159,0±1,43	0,90	-
Сложная реакция	мс	1383±13,5	1385±13,4	0,11	-	1385±13,8	0,10	-	1383±13,4	0,00	-

Таблица 9 – Динамика показателей физических качеств борцов экспериментальной группы (n = 12)

Тесты	Единицы измерения	Этапы эксперимента									
		Первый М±m	Второй М±m	Достоверность		Третий М±m	Достоверность		Четвертый М±m	Достоверность	
				t	p		t	p		t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	17,8±0,42	17,1±0,40	1,21	-	16,3±0,41	2,56	0,05	15,9±0,38	3,36	0,01
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,23±0,20	7,90±0,16	1,29	-	7,55±0,17	2,60	0,05	7,35±0,15	3,52	0,01
Лазание по канату	с	5,05±0,06	5,00±0,05	0,64	-	4,95±0,04	1,39	-	4,91±0,03	2,09	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,53±0,02	0,55±0,03	0,56	-	0,60±0,03	1,94	-	0,62±0,02	3,21	0,01
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	8,0±0,23	8,2±0,22	0,63	-	8,3±0,21	0,96	-	8,4±0,21	1,29	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	54,8±1,31	56,9±1,29	0,14	-	58,8±1,30	2,18	0,05	59,8±1,30	2,71	0,05
Подтягивание на перекладине	кол-во	17,0±0,80	17,8±0,81	0,70	-	18,7±0,82	1,48	-	20,2±0,85	2,79	0,05
Тест Купера	м	1453±8,9	1460±9,0	0,55	-	1465±9,0	0,94	-	1470±8,9	1,34	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	158,8±1,42	159,3±1,43	0,25	-	160,9±1,44	1,04	-	164,2±1,50	2,61	0,05
Сложная реакция	мс	1388±14,5	1379±13,4	0,46	-	1377±13,2	0,56	-	1373±13,0	0,77	-

Столь же значительные позитивные изменения произошли по показателю коэффициента сбивающего воздействия, по которому ко второму этапу эксперимента среднегрупповой результат возрос на 0,02 усл. ед., к третьему этапу – на 0,07 усл. ед., и к четвертому этапу – на 0,09 усл. ед. ($p \leq 0,01$).

Достоверные улучшения показателей (при $p \leq 0,05$) произошли к четвертому этапу эксперимента по тестам: «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» (на 5 бросков), «подтягивание на перекладине» (на 3,2 раза), «динамометрия разгибателя бедра» (на 5,4 кг).

Весьма весомые, хотя и не достигшие статистически значимых величин улучшения отмечены по показателям в лазании по канату (на 0,14 с), в подтягиваниях на перекладине за 10 с (на 0,4 раза) и тесте Купера (на 17 м).

Все эти данные позволяют отметить, что на заключительном этапе исследования экспериментальная методика оказала более существенное позитивное воздействие на физическую подготовленность спортсменов по сравнению с общепринятой методикой. Более интенсивный прирост показателей в тестах физических качеств испытуемых экспериментальной группы в наибольшей степени соответствует задачам подготовки борцов, сочетающих занятия борьбой хуреш и вольной борьбой.

Для более полного восприятия приведенных выше данных тестирования, все полученные результаты сгруппированы по каждому тесту в отдельности и представлены в виде гистограмм.

Результаты тестирования спортсменов обеих групп на всех четырех этапах эксперимента в комплексном упражнении на борцовском мосту представлены на рисунке 7.

Как видно из содержания рисунка 7, результаты борцов обеих групп в комплексном упражнении на борцовском мосту улучшались в соответствии с этапами эксперимента. При этом в контрольной группе такое улучшение результатов в тесте было невелико и составило на четвертом этапе 0,5 с по сравнению с исходными данными. В экспериментальной группе прирост результатов в анализируемом тесте был более весом и достиг на третьем

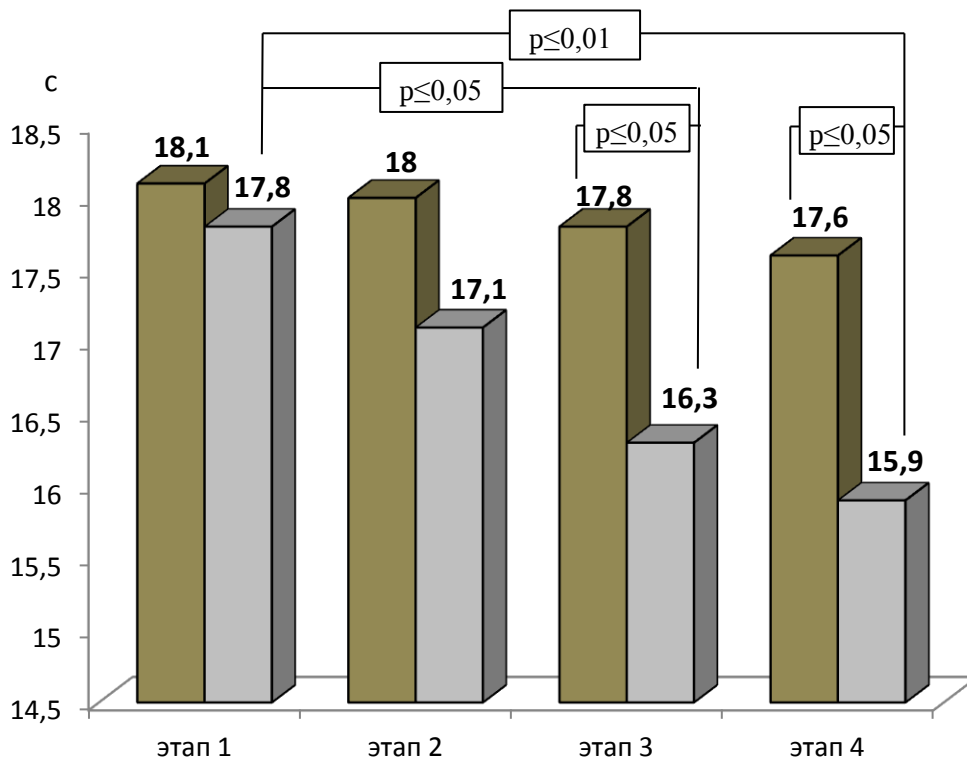


Рисунок 7 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «комплексное упражнение на борцовском мосту»

Примечание:

(здесь и на рис. 8-16)

■ - результаты тестирования контрольной группы;
 ■ - результаты тестирования экспериментальной группы.

и четвертом этапах эксперимента достоверных значений. По всей вероятности, специфика экспериментальной тренировочной программы, включающей в себя преимущественное применение высокоинтенсивных методов тренировки, позитивно сказывается на развитии специальных скоростно-силовых качеств и выносливости борцов.

Похожее положение, и даже в несколько более выраженной степени, наблюдается при анализе динамики результатов тестирования в тесте «пять бросков подворотом (через спину)». Эта динамика представлена на рисунке 8.

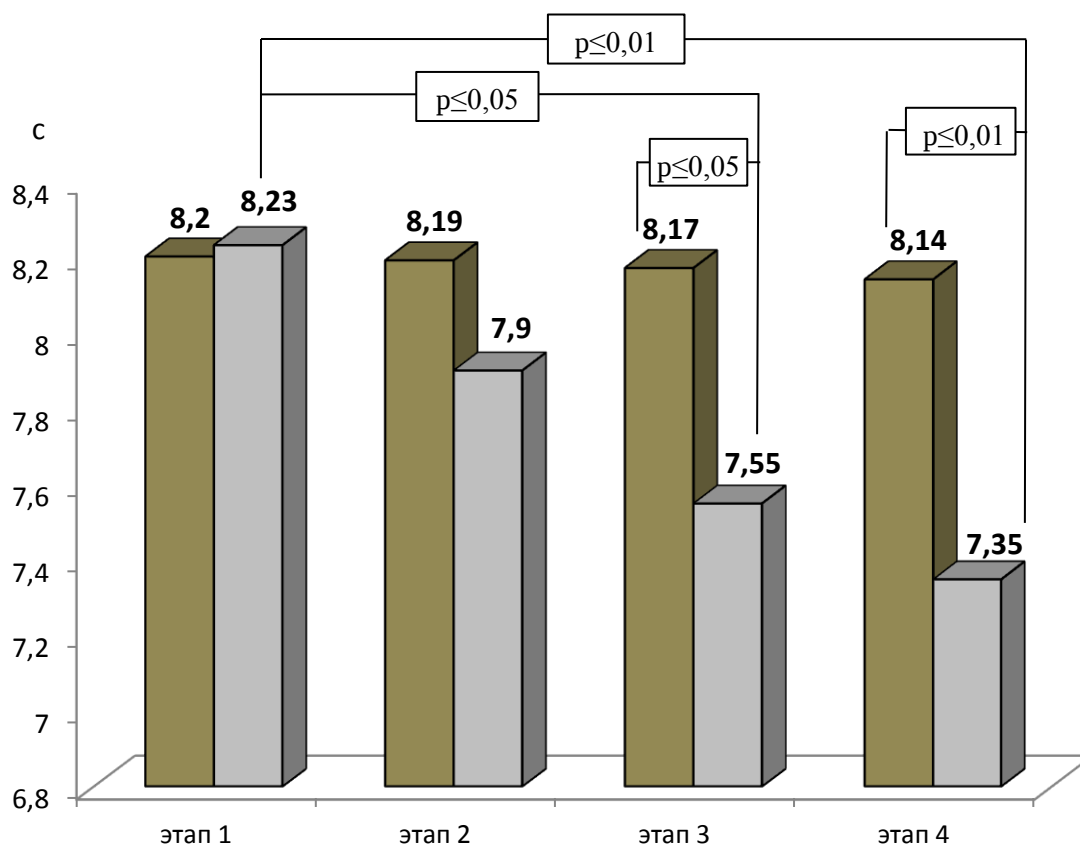


Рисунок 8 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «пять бросков подворотом (через спину)»

Сопоставление представленных на рисунке 8 данных показывает, что если на первом этапе эксперимента среднегрупповые результаты испытуемых экспериментальной группы в тесте «пять бросков подворотом (через спину)» были равны 8,23 с, то ко второму этапу эти результаты улучшились до 7,90 с, к третьему – до 7,55 с, а на четвертом этапе стали составлять 7,35 с. При этом улучшение анализируемых показателей на третьем и четвертом этапах эксперимента достоверно как по сравнению с результатами контрольной группы, так и по отношению к исходным данным ($p \leq 0,05$ на третьем этапе эксперимента и $p \leq 0,01$ на четвертом этапе).

Несколько более низкий прирост результатов тестирования выявлен в динамике показателей по тесту «лазание по канату» у спортсменов обеих групп. Эти данные представлены на рисунке 9.

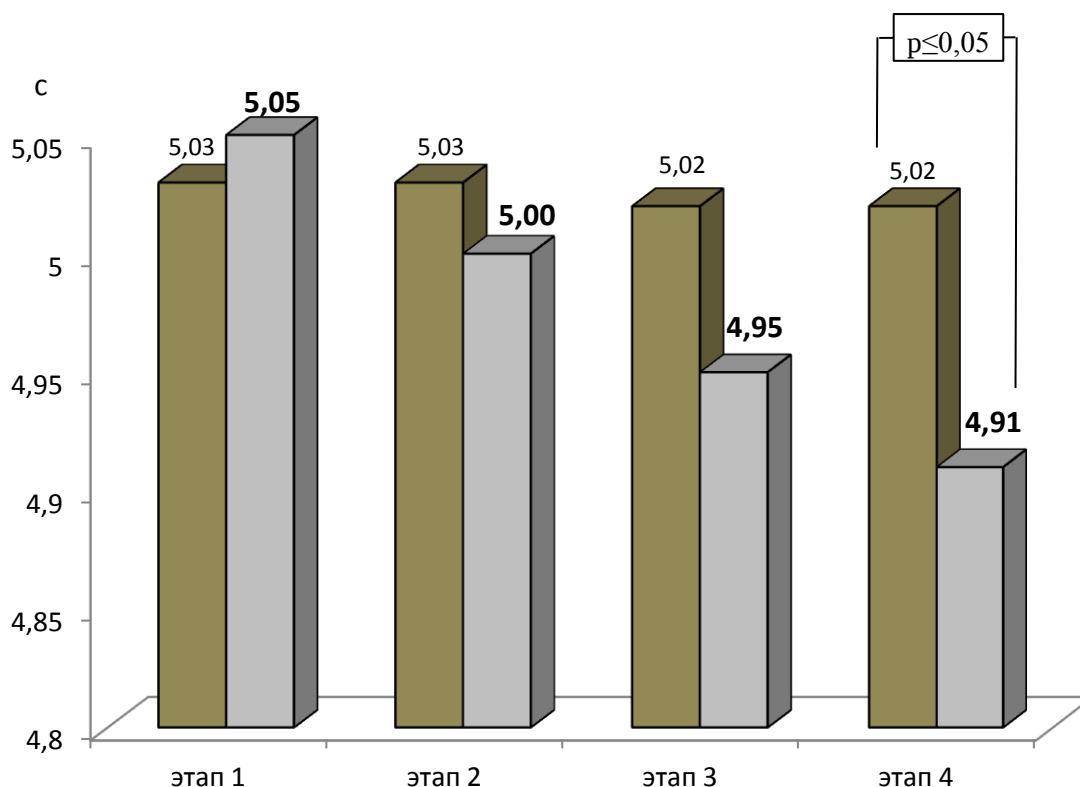


Рисунок 9 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «лазание по канату»

Сравнительный анализ данных рисунка 9 свидетельствует о весомом приросте среднегрупповых результатов в лазании по канату только у борцов экспериментальной группы. Так, в начальной стадии эксперимента эти результаты составили 5,05 с, на втором этапе – 5,00 с, на третьем – 4,95 с, а на четвертом этапе достигли 4,91 с, что достоверно лучше по сравнению с результатами тестирования спортсменов контрольной группы ($p \leq 0,05$). В то же время, показатели контрольной группы практически не изменялись, что является свидетельством низкой эффективности традиционной методики подготовки борцов-хурешистов в отношении развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

Весьма информативные данные полученные при сопоставлении результатов тестирования борцов обеих групп по тесту «коэффициент сбивающего действия», которые характеризует способность спортсменов к проявлению координационных

способностей в непривычных условиях деятельности. Результаты этого тестирования представлены на рисунке 10.

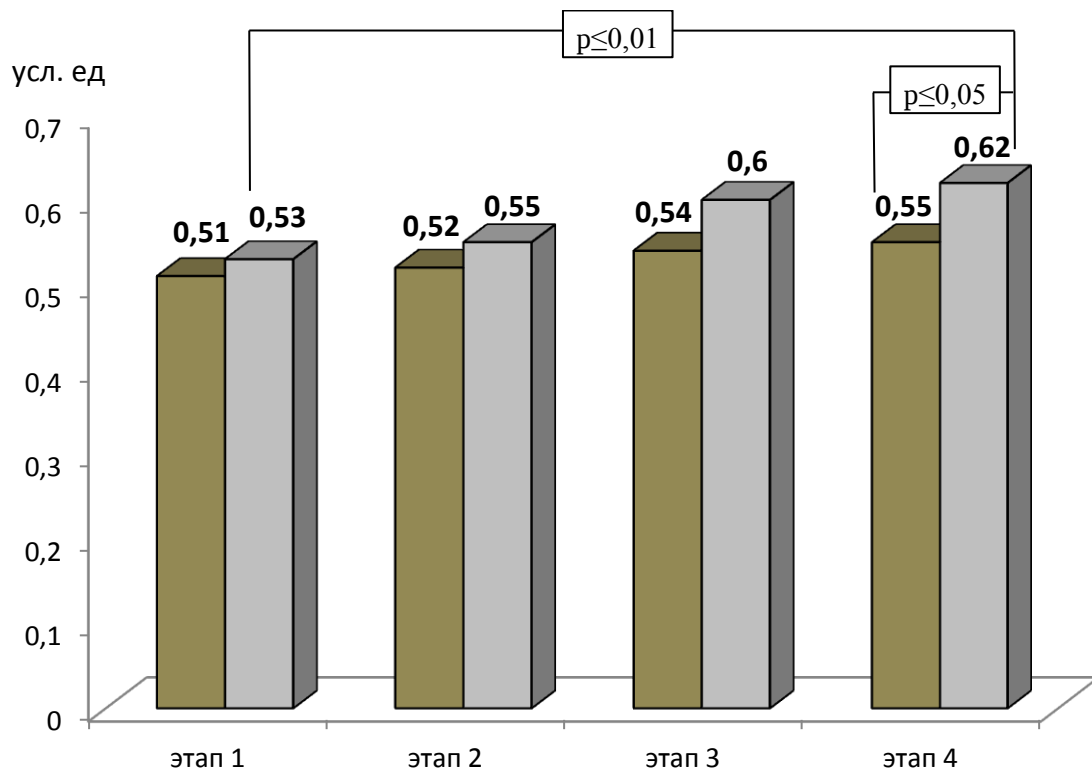


Рисунок 10 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «коэффициент сбивающего воздействия»

Анализ содержания рисунка 10 показывает, что результаты тестирования борцов по указанному тесту повышались у спортсменов обеих групп в соответствии с этапами эксперимента. При этом такое повышение в экспериментальной группе было значительно выше по сравнению с контрольной группой и достигло на заключительном этапе эксперимента достоверных значений (при $p \leq 0,05$). Еще более существенные различия выявлены в величине прироста показателей по анализируемому тесту у борцов экспериментальной группы. Эти различия достигли на заключительном этапе эксперимента достоверных значений (при $p \leq 0,01$) по сравнению с первым этапом эксперимента.

Все это является свидетельством более высокой эффективности экспериментальной тренировочной программы по отношению к развитию ловкости борцов вообще и координационных способностей в частности.

Учитывая высокую значимость этих физических качеств в структуре подготовленности борцов, можно считать, что разработанная нами программа подготовки является более целесообразной для совершенствования основных двигательных качеств борцов.

Несколько иное положение выявлено при анализе результатов тестирования борцов по тесту «подтягивание на перекладине за 10 с». Эти данные представлены на рисунке 11.

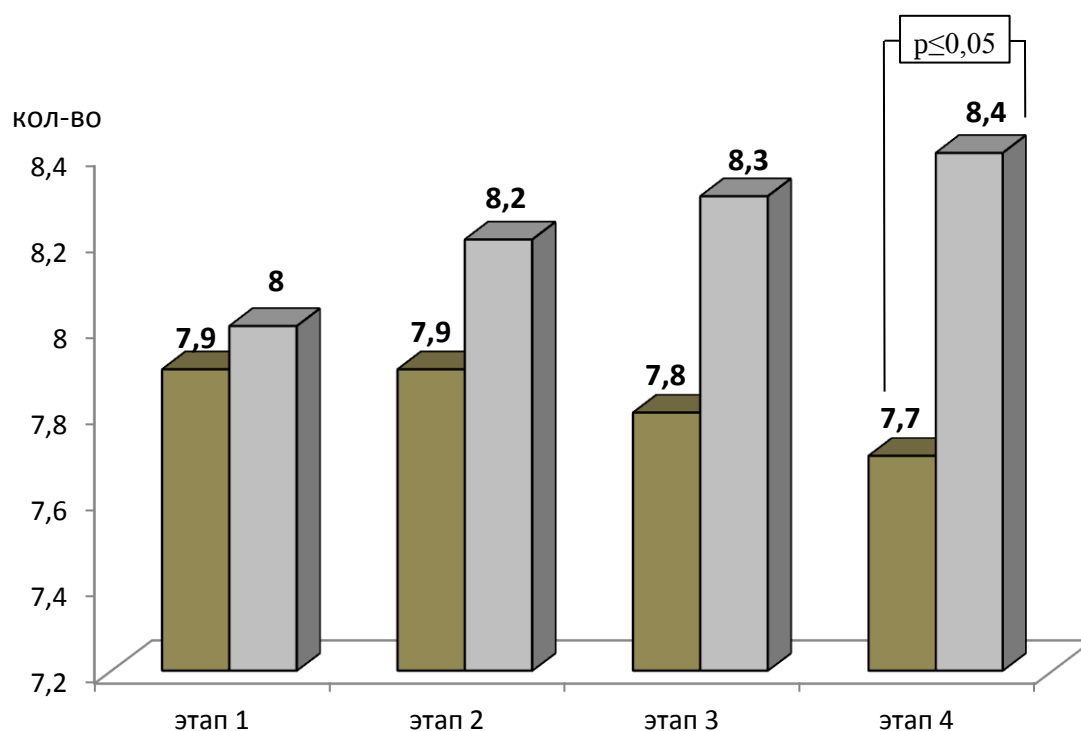


Рисунок 11 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «подтягивание на перекладине за 10 с»

Сопоставление данных, представленных на рисунке 11, показывает постепенное, но устойчивое повышение результатов тестирования у испытуемых экспериментальной группы и отсутствие такого повышения у борцов контрольной группы. Эта устойчивая тенденция наиболее ярко проявилась на заключительном этапе эксперимента, на котором преимущество спортсменов экспериментальной группы возросло до 0,7 раза и стало достоверным (при $p \leq 0,05$). Это можно считать еще одним подтверждением эффективности применения экспериментальной методики тренировки борцов, способствующей рациональному развитию скоростно-силовых качеств спортсменов.

Более существенные данные получены в результате анализа показателей в тесте «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут». Такие данные представлены на рисунке 12.

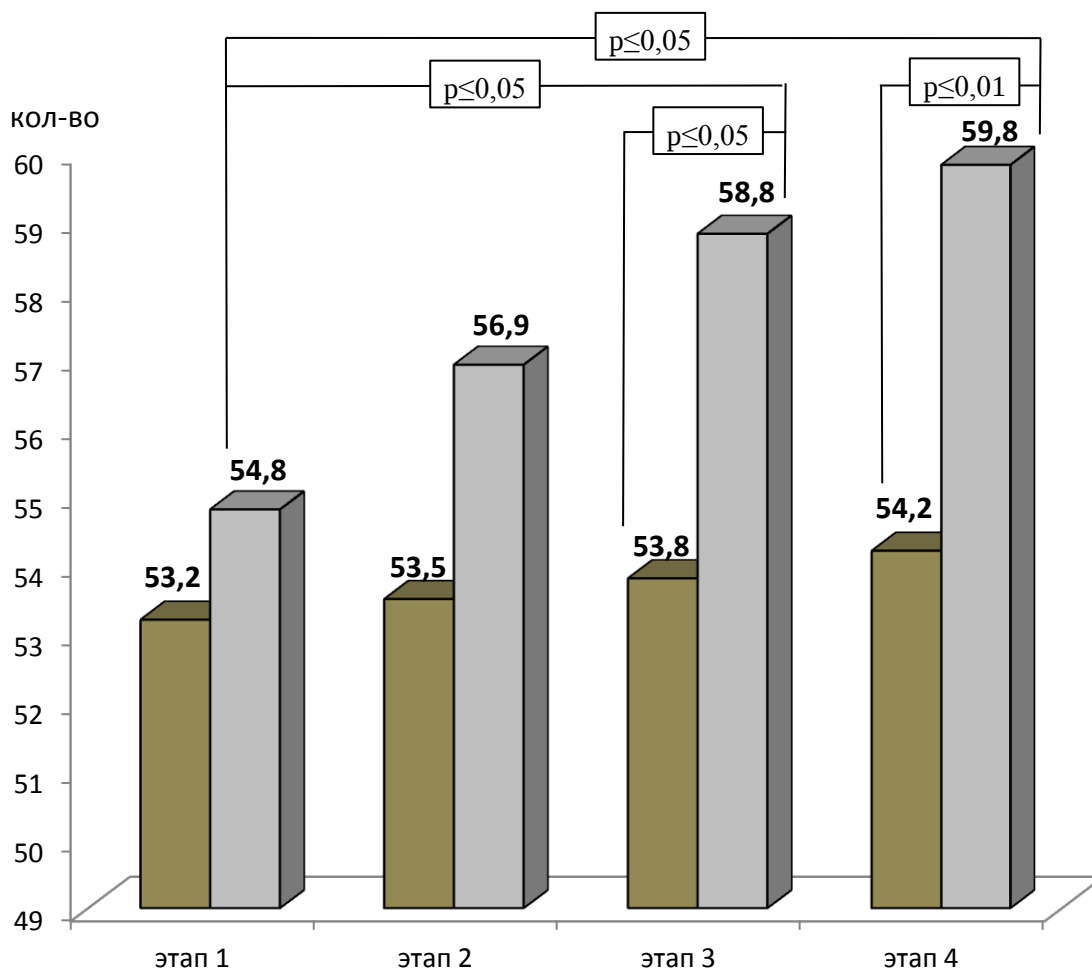


Рисунок 12 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут»

Анализ данных, представленных на рисунке 12, свидетельствует о повышении результатов в тесте у спортсменов обеих групп. Однако, темпы прироста результатов в тесте значительно различаются. Так, в ходе эксперимента среднегрупповой результат возрос в экспериментальной группе на 5 бросков, что достоверно по отношению к исходным данным (при $p \leq 0,05$). В то же время среднегрупповой результат в контрольной группе увеличился лишь на один бросок. Это привело к достоверному превосходству испытуемых экспериментальной группы на третьем ($p \leq 0,05$) и четвертом ($p \leq 0,01$) этапах

эксперимента по отношению к борцам контрольной группы. Такое положение является очевидным свидетельством преимущества испытуемых экспериментальной группы в анализируемом тесте, характеризующем специальную выносливость борцов. Это физическое качество в наибольшей степени подвержено динамике в соответствии с состоянием спортивной формы спортсмена, и поэтому показатели в тестах на специальную выносливость несут информацию особой важности.

Учитывая это, можно подчеркнуть весомое преимущество разработанной программы подготовки борцов-хурешистов, позволяющей значительно повысить уровень специальной выносливости спортсменов.

Результаты тестирования испытуемых обеих групп на всех четырех этапах эксперимента в подтягиваниях на перекладине представлены на рисунке 13.

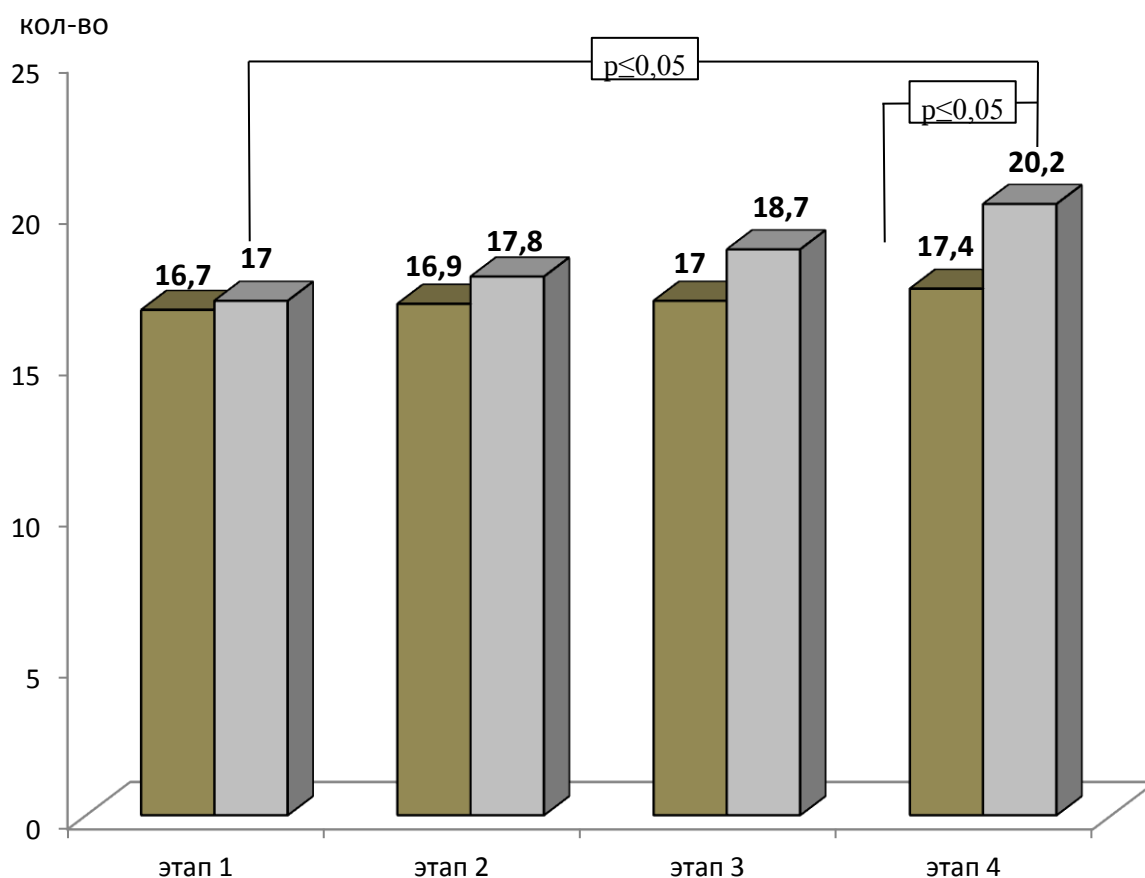


Рисунок 13 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «подтягивание на перекладине»

Сопоставление данных рисунка 13 показывает наличие устойчивой тенденции к повышению результатов в подтягиваниях на перекладине у борцов обеих групп, причем такая тенденция в экспериментальной группе нашла свое достоверное подтверждение на четвертом этапе эксперимента. На этом этапе среднегрупповой результат в указанной группе возрос на 3,2 раза по отношению к исходным данным и достиг достоверного уровня как по отношению к первому этапу эксперимента, так и по отношению к среднегрупповому результатов борцов контрольной группы ($p \leq 0.05$).

Такие результаты являются еще одним подтверждением целесообразности применения экспериментальной методики подготовки борцов-хурешистов, способствующей повышению уровня силовой выносливости спортсменов.

Менее значительные позитивные изменения выявлены в результате анализа показателей борцов обеих групп по тесту Купера. Эти изменения представлены на рисунке 14.

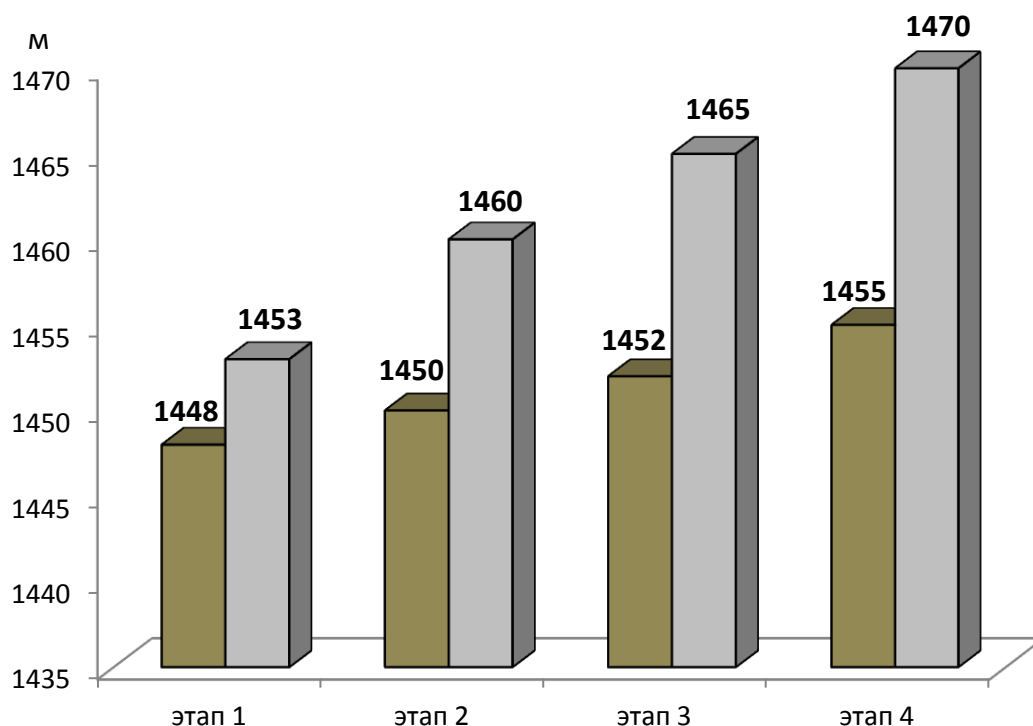


Рисунок 14 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту Купера

Сравнивая данные, представленные на рисунке 14, можно отметить постепенное повышение результатов в тесте Купера у борцов обеих групп. Так, в

контрольной группе среднегрупповой результат повысился на четвертом этапе эксперимента на 7 м (по сравнению с исходными данными). В экспериментальной группе эта тенденция проявилась в более существенной степени, что привело к увеличению среднегруппового результата на 17 м. Все это сказалось на интенсивности прироста результатов в тесте у борцов обеих групп и выявило заметное превосходство испытуемых экспериментальной группы: если на втором этапе эксперимента такое превосходство составляло 10 м, то на третьем этапе оно увеличилось до 13 м, а на заключительном этапе эксперимента стало равняться 15 м. И хотя все указанные различия не достигли достоверных значений, можно полагать более существенное позитивное влияние экспериментальной программы на повышение уровня общей выносливости, определяемой по тесту Купера.

Более существенные различия выявлены при сопоставлении результатов тестирования борцов по тесту «динамометрия разгибателей бедра». Эти результаты представлены на рисунке 15.

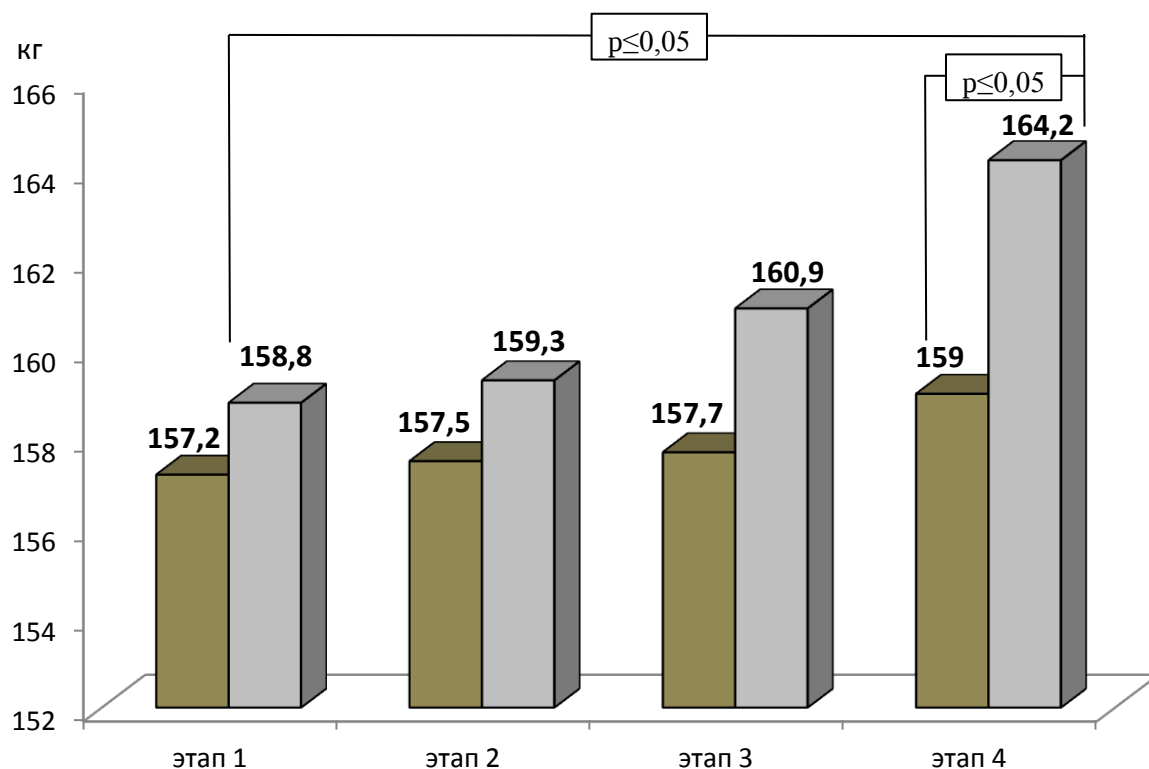


Рисунок 15 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «динамометрия разгибателей бедра»

Анализ представленных на рисунке 15 данных свидетельствует о значительно большем приросте результатов в динамометрии разгибателей бедра у борцов экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы. Так, на втором этапе эксперимента превосходство испытуемых экспериментальной группы составляло 1,8 кг, на третьем этапе оно было равно 3,2 кг, а на четвертом этапе увеличилось до 5,2 кг, что достоверно при $p \leq 0,05$. Такое положение возникло в связи с более интенсивным приростом результатов в анализируемом тесте у борцов экспериментальной группы. Например, если на втором этапе эксперимента прирост в этой группе составил 0,5 кг, а на третьем этапе – 2,1 кг, то на четвертом он достиг достоверных значений (при $p \leq 0,05$) и составил 5,4 кг по сравнению с исходными данными. Все это свидетельствует об эффективности развития силовых качеств испытуемых экспериментальной группы под воздействием разработанной нами программы подготовки борцов – хурешистов.

Менее значительная динамика результатов тестирования в ходе эксперимента выявлена по тесту «сложная реакция». Эта динамика представлена на рисунке 16.

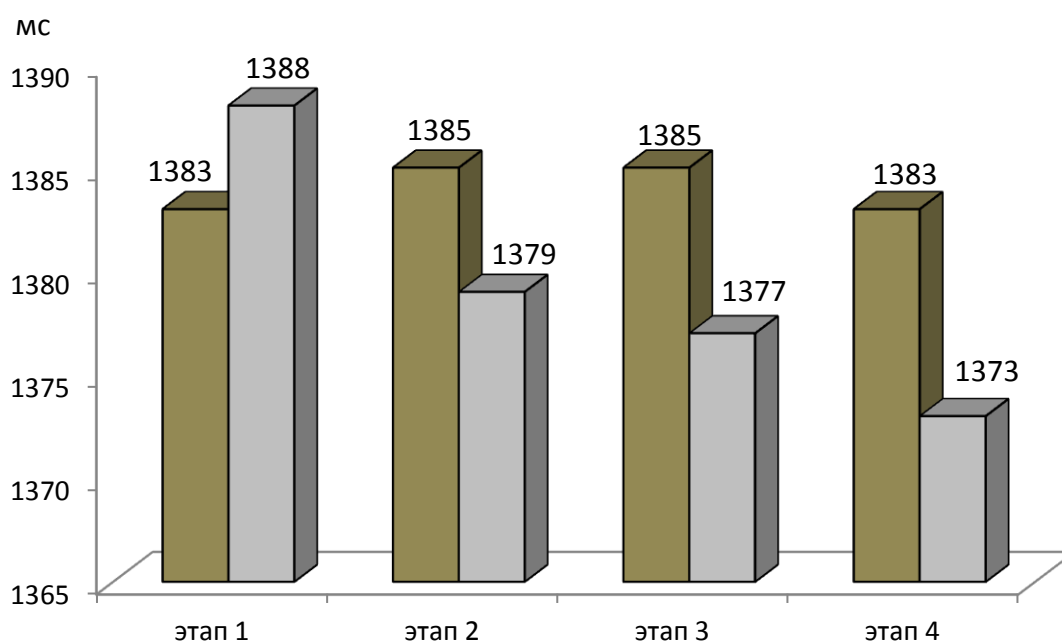


Рисунок 16 – Динамика результатов тестирования борцов по тесту «сложная реакция»

Как видно из содержания этого рисунка, позитивные изменения анализируемого показателя происходили только у испытуемых экспериментальной группы, причем даже эти изменения не являются достоверными. По всей вероятности, это объясняется значительным разбросом индивидуальных данных внутри каждой группы и незначительным влиянием спортивной тренировки на показатели времени сложной реакции борцов. Учитывая отсутствие позитивной динамики анализируемого показателя у борцов контрольной группы, можно все же говорить об отчетливой тенденции положительного влияния экспериментальной программы подготовки на частные проявления скоростных качеств этого контингента спортсменов.

Таким образом, сравнительный анализ динамики показателей физических качеств, проведенный как на основе сравнения результатов тестирования подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп, так и путем учета динамики среднегрупповых показателей физических качеств спортсменов обеих групп в ходе четырехэтапного эксперимента, позволяет заключить:

- разработанная экспериментальная программа подготовки борцов способствует ускоренному повышению уровня основных физических качеств спортсменов. В первую очередь, это относится к специальной и силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, ловкости, координационным способностям и силовым качествам;

- несколько меньшее, но все же весьма заметное позитивное воздействие, экспериментальная методика оказывает на повышение уровня общей выносливости и времени сложной реакции;

- традиционная программа подготовки борцов, реализованная в контрольной группе, не способствует в должной мере развитию необходимых физических качеств, а лишь позволяет сохранять или повышать их уровень недостаточно интенсивно;

- внесенные положения в экспериментальную программу планирования и реализации подготовки борцов позволяют добиться повышения эффективности

учебно-тренировочного процесса в виде достоверного и устойчивого улучшения уровня развития основных физических качеств борцов-хурешистов.

4.3. Сравнительный анализ эффективности экспериментальной программы по спортивно-техническим показателям и спортивным результатам борцов

В период проведения эксперимента борцы контрольной и экспериментальной групп регулярно принимали участие в соревнованиях различного масштаба по борьбе хуреш и вольной борьбе. В число этих соревнований вошли чемпионаты Республики Тувы, студенческие состязания, международные встречи, региональные турниры.

Каждый из борцов провел в указанных видах борьбы не менее, чем по 12 поединков, в ходе которых, помимо результатов схваток, специальная группа экспертов фиксировала следующие данные: время поединка, счет баллов в ходе схватки (в вольной борьбе), количество предупреждений, качественный состав технических действий, количество попыток атаковать, количество отраженных атак соперника.

Все эти данные позволили определить не только спортивные результаты борцов, но и рассмотреть слагаемые этих результатов на основе расчета спортивно-технических показателей соревновательной деятельности спортсменов. В число таких показателей вошли:

- занятое место в соревнованиях;
- количество одержанных побед;
- количество проигранных схваток;
- качество одержанных побед (только в вольной борьбе);
- качество поражений (только в вольной борьбе);
- количество выигранных и проигранных баллов за все соревнования (только в вольной борьбе);
- надежность атакующих действий;
- результативность (только в вольной борьбе);

- надежность защитных действий;
- интервал результативной атаки.

Способы расчета указанных спортивно-технических показателей соревновательной деятельности подробно описаны во второй главе. Отметим только, что эти показатели рассчитывались для каждого вида борьбы в отдельности.

Результаты этих расчетов по выступлениям борцов в шести соревнованиях по хурешу в течение года представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Спортивно-технические показатели и спортивные результаты борцов контрольной (n = 12) и экспериментальной (n = 12) групп в соревнованиях по борьбе хуреш

Результаты и показатели	Группы борцов				Достоверность различий	
	Контрольная		Экспериментальная		t	p
	Суммарные значения	M±m	Суммарные значения	M±m		
Количество первых мест	9	-	15	-	-	-
Количество призовых мест	17	-	29	-	-	-
Количество побед	110	9,17±0,63	175	14,58±0,98	4,64	0,001
Количество поражений	92	7,67±0,42	77	6,42±0,38	2,21	0,05
Надежность атакующих действий (%)	-	54,2±1,52	-	60,5±1,89	2,60	0,05
Надежность защитных действий (%)	-	40,6±1,41	-	45,7±1,48	2,60	0,05
Интервал результативной атаки (с)	-	39,3±1,42	-	32,5±1,16	3,71	0,01

Анализ содержания таблицы 10 показывает очевидное превосходство испытуемых экспериментальной группы по спортивным результатам в хуреше.

Так, на шести соревнованиях, в которых приняли участие спортсмены контрольной и экспериментальной групп, борцы экспериментальной группы заняли в различных весовых категориях 15 первых и 29 призовых мест. Спортсмены контрольной группы заняли на этих соревнованиях 9 первых и 17 призовых мест. Столь успешное выступление борцов-хурешистов экспериментальной группы сложилось из 175 побед. В то же время борцы контрольной группы выиграли 110 поединков (различия достоверны при $p \leq 0,001$).

Количество поражений, наоборот, достоверно больше у борцов контрольной группы и составило 92. При этом испытуемые экспериментальной группы проиграли только 77 поединков.

Все это оказало существенное влияние и на достоверное превосходство испытуемых экспериментальной группы по спортивно-техническим показателям соревновательной деятельности. Так, преимущество хурешистов экспериментальной группы по отношению к борцам контрольной группы по показателю надежности атакующих действий составило 6,3% ($p \leq 0,05$), надежности защитных действий – 5,1% ($p \leq 0,05$), интервалу результативной атаки – 6,8 с ($p \leq 0,01$).

Таким образом, испытуемые экспериментальной группы выступили на соревнованиях по хурешу значительно успешнее, чем спортсмены контрольной группы. По всей вероятности, что произошло главным образом потому, что хурешисты экспериментальной группы тренировались по новой усовершенствованной программе, в которой широко использовались сопряженный и комплексный методы подготовки. Эти методы позволяют одновременно совершенствовать физическую подготовленность и техническое мастерство борцов, что в конечном итоге дает существенный прирост спортивных результатов.

Это предположение нашло еще одно подтверждение при анализе спортивных результатов борцов обеих групп на восьми соревнованиях по вольной борьбе. Эти результаты и числовые значения спортивно-технических показателей соревновательной деятельности представлены в таблице 11.

Как свидетельствует анализ данных таблицы 11, испытуемые экспериментальной группы выступили в восьми соревнованиях по вольной борьбе весьма успешно, заняв на них 20 первых и 36 призовых мест. Это стало возможным благодаря тому, что они одержали 195 побед, в том числе 76 побед на «туше», проиграв при этом 94 поединка, из которых 39 были поражениями на «туше».

Таблица 11 – Спортивно-технические показатели и спортивные результаты борцов контрольной (n = 12) и экспериментальной (n = 12) групп в соревнованиях по вольной борьбе

Результаты и показатели	Группа борцов				Достоверность различий	
	Контрольная		Экспериментальная		t	p
	Суммарные значения	M±m	Суммарные значения	M±m		
Количество первых мест	14	-	20	-	-	-
Количество призовых мест	26	-	36	-	-	-
Количество побед	148	12,33±0,87	195	16,25±1,20	2,65	0,05
Количество чистых побед	47	3,92±0,28	76	6,00±0,35	4,64	0,001
Количество поражений	101	8,42±0,50	94	7,83±0,44	0,89	-
Количество чистых поражений	50	4,17±0,30	39	3,25±0,26	2,32	0,05
Количество бросков в 4 балла	14	1,17±0,06	19	1,58±0,08	4,10	0,01
Количество приемов в 2 балла	253	21,08±1,14	307	25,58±1,24	2,67	0,05
Надежность атакующих действий (%)	-	50,9±1,41	-	56,3±1,55	2,58	0,05

Продолжение таблицы 11

Результативность (баллы)	-	1,80±0,08	-	1,91±0,10	0,86	-
Надежность защитных действий (%)	-	44,9±1,43	-	52,6±1,48	3,74	0,01
Интервал результативной атаки (с)	-	49,0±1,46	-	41,2±1,40	3,86	0,01

Успехи борцов контрольной группы в вольной борьбе были значительно скромнее и по большинству характеристик достоверно ниже ($p \leq 0,05$). Они заняли 14 первых и 26 призовых мест, одержав 148 побед, в том числе 47 побед на «туше». При этом спортсмены контрольной группы проиграли 101 поединок, в том числе у них было 50 поражений на «туше».

По количеству наиболее эффективных бросков в стойке испытуемые экспериментальной группы также имели преимущество. Они провели 19 бросков, оцененных в 4 балла, и 307 приемов, оцененных в 2 балла, что достоверно больше ($p \leq 0,05$), чем у спортсменов контрольной группы, которые провели 14 бросков на 4 балла и 253 приема на 2 балла.

Все это предопределило достоверное превосходство борцов экспериментальной группы и по спортивно-техническим показателям соревновательной деятельности. Так, по показателю надежности атакующих действий — это преимущество по отношению к спортсменам контрольной группы составило 5,4% ($p \leq 0,01$), по показателю результативности — 0,11 балла, показателю надежности защитных действий — на 7,7% ($p \leq 0,01$), показателю интервала результативной атаки — на 7,8 с ($p \leq 0,01$).

Представленный выше подробный анализ выступлений борцов обеих групп по вольной борьбе наглядно свидетельствует о том, что испытуемые экспериментальной группы выступили в соревнованиях по этому виду борьбы значительно успешнее по сравнению со спортсменами контрольной группы. Об этом говорит их весомое превосходство по всем характеристикам спортивных результатов, включая количество первых и призовых мест, количество побед, а

также преимущество по числовым значениям спортивно-технических показателей соревновательной деятельности.

Вероятно, более высокий уровень общей и специальной физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы, достигнутый путем применения более современной программы тренировки с сочетанием средств хуреша и вольной борьбы, находит свою практическую реализацию в успешном проведении высокоэффективных технических действий. Это, в свою очередь, способствует повышению спортивных результатов борцов на соревнованиях по различным видам борьбы, имеющим между собой большое сходство в структуре проведения приемов в стойке. Выявленные обстоятельства и конкретные факты нашли свое достоверное подтверждение, как в ходе каждого этапа основного эксперимента, так и в результате всего исследования в целом.

4.4. Заключение по главе 4

Экспериментальная методика и программа построения учебно-тренировочного процесса борцов с оптимальным сочетанием средств борьбы хуреш и вольной борьбы включает в себя несколько принципиальных отличий от традиционного процесса подготовки. В число основных таких отличий вошли: концентрированный способ упорядочения содержания специальной физической подготовки борцов, подбор средств этой подготовки на основе принципа динамического соответствия, преимущественное применение повторно-серийного, кругового, сопряженного, комплексного и интервально-кругового методов тренировки. Такое сочетание средств и методов подготовки борцов экспериментальной группы позволило оптимизировать процесс специальной физической и технической подготовки испытуемых и повысить тем самым эффективность учебно-тренировочного процесса.

Анализ результатов основного педагогического эксперимента, направленного на апробацию экспериментальной программы подготовки борцов, показывает ее существенное преимущество по отношению к традиционной методике

тренировки борцов-хурешистов. Это проявляется в более интенсивном и достоверном приросте показателей физических качеств спортсменов экспериментальной группы, особенно специальной выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств, ловкости и координационных способностей. Менее существенное, но все же вполне ощутимое позитивное влияние, экспериментальная программа оказывает на повышение уровня общей выносливости и время сложной реакции.

Такое существенное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обеспечивает улучшение спортивно-технических показателей соревновательной деятельности испытуемых и их спортивных результатов. Об этом свидетельствуют данные сопоставления результатов выступлений на соревнованиях по хурешу и вольной борьбе борцов экспериментальной и контрольной групп. По большинству характеристик соревновательной деятельности, включая количество и качество побед в поединках, количество наиболее эффективных бросков и значения спортивно-технических показателей, достоверное превосходство выявлено у испытуемых экспериментальной группы. Причем, это преимущество установлено в обоих видах борьбы, что подтверждает, во-первых, возможность успешного выступления борцов-хурешистов в вольной борьбе и, во-вторых целесообразность применения в подготовке борцов сопряженного и комплексного методов тренировки, которые позволяют одновременно совершенствовать физическую подготовленность и технико-тактическое мастерство спортсменов. Это в конечном итоге способствует значительному приросту спортивных результатов борцов на базе высокого уровня специальной подготовленности и дает основания как для заключения о целесообразности применения экспериментальной программы в практике подготовки борцов, так и для утверждения о наличии значительного потенциала народных видов борьбы в аспекте подготовки резервов в международных ее видах.

Таким образом, разработка и реализация, экспериментальной программы физической и технической подготовки борцов, основанной на целенаправленном

сочетании современных средств тренировки тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы, показатели возможность ускоренного повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, а на ее основе – спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов борцов, что подтвердило правомочность основной гипотезы исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Одним из важных аспектов проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов является целенаправленная интеграция национальных и международных видов спорта, обеспечивающая оптимальное формирование структуры подготовленности занимающихся на основе влияния особенностей тренировочной и соревновательной деятельности на эту структуру. Наибольшую значимость в структуре физической подготовленности борцов-хурешистов имеют сила, ловкость и быстрота, а выносливость имеет менее существенное значение по сравнению с другими видами борьбы.

2. Национальные виды борьбы, имея свою специфику, во многом похожи на международные ее виды. При этом существование такой специфики предопределяет весомые различия в структурах физической подготовленности представителей разных видов борьбы, а наличие общих характеристик свидетельствует о необходимости их целенаправленного сочетания при подготовке борцов высокой квалификации. Средства и методы подготовки борцов-хурешистов во многом совпадают с применяемыми в международных видах борьбы, однако хурешисты чаще применяют упражнения в парах, специальные подводящие упражнения, упражнения с предметами, и простейшие формы борьбы.

3. Факторная структура физической подготовленности борцов-хурешистов складывается из следующих пяти факторов, суммарный вклад которых составляет 77,8%:

- первый фактор – фактор «специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств» (с вкладом 35,2%);
- второй фактор – фактор «силовых качеств с учетом показателей физического развития» (21,5%);
- третий фактор – фактор «специальной и общей выносливости» (13,5%);
- четвертый фактор – фактор «характеристик времени реакции» (4,6%);
- пятый фактор – фактор «гибкости» (3,0%).

4. Специфический состав выделившихся факторов указанной структуры, а также установленная достоверная корреляция основных физических качеств борцов-хурешистов, подтвердили наличие существенных особенностей их мастерства, что свидетельствуют о необходимости учета этих данных при разработке и реализации методики подготовки путем применения объемного комплекса средств и методов из различных видов борьбы в тренировочном процессе хурешистов. Это позволило определить и конкретизировать направления в разработке экспериментальной программы подготовки борцов на основе применения объемного комплекса средств и методов из борьбы хуреш и вольной борьбы.

5. Методическую основу разработанной экспериментальной программы составили следующие характеристики: увеличенный объем средств специальной физической подготовки, подбор этих средств на основе принципа динамического соответствия, преимущественное использование высокоинтенсивных методов тренировки (повторно-серийного, интервального, сопряженного, комплексного, интервально-кругового), применение высокоинформативного комплекса тестов для контроля подготовленности борцов, а также оптимальное сочетание средств хуреша и вольной борьбы в тренировочном процессе.

6. Апробация экспериментальной программы подготовки борцов показала ее высокую эффективность в аспекте повышения уровня их физической подготовленности. Прирост параметров этой стороны подготовленности к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений по времени выполнения комплексного упражнения на борцовском мосту ($p < 0,05$), времени выполнения пяти бросков подворотом ($p < 0,01$), величине коэффициента сбивающего воздействия ($p < 0,05$), количеству бросков в пятиминутном тесте ($p < 0,01$), количеству подтягиваний на перекладине ($p < 0,05$), динамометрии разгибателей бедра ($p < 0,05$). Это является свидетельством значительного повышения уровня физической подготовленности борцов-хурешистов, включая силовые и скоростно-силовые качества, координационные способности и специальную выносливость.

7. Наличие существенной позитивной динамики показателей физических качеств предопределило более интенсивный прирост спортивно-технических показателей испытуемых экспериментальной группы по сравнению с борцами контрольной группы: по надежности атакующих действий ($p < 0,05$), надежности защитных действий ($p < 0,01$), интервалу результативной атаки ($p < 0,01$). Такая положительная динамика спортивно-технических показателей является следствием воздействия экспериментальной программы подготовки борцов.

8. Высокая эффективность экспериментальной программы подтверждается существенным ростом спортивных результатов испытуемых экспериментальной группы в соревнованиях как в хуреше, так и по вольной борьбе. Борцы этой группы значительно чаще становились победителями и призерами указанных соревнований, одержав при этом достоверно большее число побед и проиграв достоверно меньшее количество поединков по сравнению со спортсменами контрольной группы. Таким образом, результаты апробации по всем направлениям подтвердили высокую эффективность экспериментальной программы физической и технической подготовки борцов на основе целесообразного сочетания средств национальной борьбы хуреш и вольной борьбы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Наиболее информативными для контроля физической подготовленности борцов-хурешистов являются следующие 10 тестов: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотом (через спину), лазание по канату, коэффициент сбивающего воздействия, подтягивания на перекладине за 10 с, броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут, подтягивания на перекладине, тест Купера, динамометрия разгибателей бедра, сложная реакция. Подробная процедура тестирования по этим тестам представлена во второй главе диссертации (раздел 2.1.5.).

Оценка результатов тестирования проводится на основе анализа индивидуальной динамики показателей в тестах, а также путем сравнения полученных при тестировании данных с сопоставительными нормативами. Эти сопоставительные нормы для оценки уровня физической подготовленности квалифицированных борцов-хурешистов разработаны нами по пятибалльной шкале с учетом требований теории оценок и представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Сопоставительные нормы для оценки физической подготовленности квалифицированных борцов (n = 12)

Тесты и единицы измерения	Оценки				
	Отлично М+1,1 σ и лучше	Хорошо М+ (0,6-1,0) σ	Удовле- твори- тельно М±0,5 σ	Плохо М- (0,6-1,0) σ	Очень плохо М-1,1 σ
1. Комплексное упражнение на борцовском мосту (с)	15,2 и менее	15,3-16,2	16,3- 18,3	18,4- 19,3	19,4 и более
2. Пять бросков подворотом (через спину) (с)	7,00 и менее	7,01-7,47	7,48- 8,40	8,41- 8,87	8,88 и более
3. Лазание по канату (с)	4,72 и менее	4,73-4,86	4,87- 5,13	5,14- 5,27	5,28 и более
4. Коэффициент сбивающего воздействия (усл. ед.)	0,65 и более	0,60-0,64	0,51- 0,59	0,46- 0,50	0,45 и менее

Продолжение таблицы 12

5. Подтягивания на перекладине за 10 с (кол-во)	10 и более	9	8	7	6 и менее
6. Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут (кол-во)	63 и более	60-62	53-59	50-52	49 и менее
6. Подтягивания на перекладине (кол-во)	23 и более	21-22	16-20	14-15	13 и менее
7. Тест Купера (м)	1500 и более	1478-1499	1435-1477	1434-1414	1413 и менее
8. Динамометрия разгибателей бедра (кг)	170 и более	165-169	156-164	151-155	150 и менее
9. Сложная реакция (мс)	1339 и менее	1340-1359	1360-1400	1401-1420	1421 и более

Тестирование по разработанному комплексу тестов целесообразно проводить ежемесячно в течение двух дней подряд.

Для удобства восприятия данных, характеризующих особенности проведения тестирования, они представлены в обобщенном виде в таблице 13.

Таблица 13 – Особенности проведения тестирования физической подготовленности борцов-урешистов (n = 12)

Тесты и единицы измерения	День тестирования	Номер очередности выполнения теста	Кол-во попыток	Продолжительность отдыха между попытками (мин)	Продолжительность отдыха между тестами (мин)
Динамометрия разгибателей бедра (кг)	1	1	2	0,5	3
Лазание по канату (с)	1	2	2	2	4
Коэффициент сбивающего воздействия (усл. ед.)	1	3	2	0,5	3

Продолжение таблицы 13

Подтягивания на перекладине за 10 с (кол-во)	1	4	1	-	5
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут (кол-во)	1	5	1	-	-
Сложная реакция (мс)	2	1	20	0,2	3
Пять бросков подворотом (через спину) (с)	2	2	1	-	4
Подтягивания на перекладине (кол-во)	2	3	1	-	5
Комплексное упражнение на борцовском мосту (с)	2	4	1	-	5
Тест Купера (м)	2	5	1	-	-

На всем протяжении периода контрольных измерений необходимо сохранять очередность выполнения тестов, количество попыток, продолжительность интервалов отдыха между попытками и между тестами. Кроме того, следует стандартизировать характер тренировочных воздействий в дни тестирования и учитывать возможные трудно сопоставляемые факторы внутригрупповых различий испытуемых по возрасту, весовым категориям и текущему состоянию.

Анализ полученных результатов тестирования, проводимый на основе изучения динамики индивидуальных показателей в тестах и на сопоставлении этих показателей с нормативами, представленными в таблице 12, должен дополняться сведениями о спортивных результатах борцов и о величинах спортивно-технических показателей соревновательной деятельности.

В свою очередь, эти дополнительные сведения нуждаются в точной оценке, которая может быть получена путем сравнения данных какого-либо борца с сопоставительными нормами, представленными в таблице 14.

Практическое применение данных представленных в таблице 14 позволяет на основании анализа полученных оценок составить вполне определенное и объективное представление об отдельных сторонах технико-тактического мастерства борца. Такая дифференцированная оценка дает основание для заключения об эффективности тренировочной программы подготовки спортсменов и необходимости внесения изменений в ход реализации этой программы.

Таблица 14 – Сопоставительные нормы для оценки спортивно-технических показателей соревновательной деятельности квалифицированных борцов-хурешистов (n = 12)

Спортивно-технические показатели и единицы измерения	Оценки				
	Отлично М+1,1σ и лучше	Хорошо М+ (0,6-1,0) σ	Удовлетворительно М±0,5 σ	Плохо М- (0,6-1,0) σ	Очень плохо М-1,1 σ и хуже
Надежность атакующих действий (%)	61 и более	58-60	51-57	48-50	47 и менее
Надежность защитных действий (%)	45,5 и более	43,1-45,4	38,2-43,0	35,8-38,1	35,7 и менее
Интервал результативной атаки (с)	32 и менее	33-36	37-42	43-46	47 и более

Для того чтобы такие изменения в полной мере соответствовали уровням физической подготовленности и технико-тактического мастерства борца-хурешиста, следует сопоставлять все перечисленные показатели в совокупности, а также дифференцированно оценивать показанный спортсменом результат (с учетом занятого в соревнованиях места, количества и качества побед, результативных технических приемов, интервала результативной атаки, надежности атакующих и защитных действий).

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдурахманов, А.И. Педагогическая диагностика в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Абдурахманов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1998. – 22 с.
2. Абрамов, Н.Ю. Таджикская народная спортивная борьба : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю. Абрамов ; Лен. научно-исслед. ин-т физ. культуры. – Ленинград, 1950. – 12 с.
3. Агеевец, В.У. Народные игры и национальные виды спорта в перспективе физической рекреации населения / В.У. Агеевец, А.А. Никитин, Г.Г. Макаров. – Санкт-Петербург : Петровская академия наук и искусств, 2012. – 20 с.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев, Е.М. Чумаков. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.
5. Аннаниязов, А.А. Туркменская национальная борьба якалашма в системе физического воспитания / А.А. Аннаниязов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 6. – С. 54–55.
6. Апойко, Р.Н. Спортивная борьба : эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения : монография / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 93 с.
7. Арефьева, М.А. Статистическая обработка данных педагогических исследований в физической культуре и спорте средствами электронных таблиц Excel / М.А. Арефьева, А.Ф. Бочаров ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1999. – 16 с.
8. Атаев, А.К. Исследование эффективности применения элементов национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнений для развития физических качеств школьников Узбекистана : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.К. Атаев ; Гос. центральный ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1969. – 21 с.

9. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 100 с.
10. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 221 с.
12. Байков, Р.К. Специфика структуры физической подготовленности борцов – курешистов по сравнению с представителями международных видов борьбы / Р.К. Байков, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Исследования молодых ученых в практику единоборств : Материалы VI междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Е.М. Чумакова. – Москва : РГУФКС и Т, 2006. – С. 91–96.
13. Байков, Р.К. Факторная структура физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой курэш / Р.К. Байков, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9 (31). – С. 11–15.
14. Байман, Ф.Е. Киргизская спортивная борьба «Куреш» как одно из средств физического воспитания молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.Е. Байман ; Киргиз. гос. ун-т. – Фрунзе, 1972. – 21 с.
15. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
16. Бардамов, Г.Б. Возрождение национальных традиций в системе состязательной деятельности / Г.Б. Бардамов, А.В. Фомин // Возрождение национальных культур народов Бурятии / БНЦ СО РАН. – Улан-Удэ, 1998. – С. 140–147.
17. Беккер, И.Б. Вольная борьба / И.Б. Беккер, С.В. Семенев. – Кишинев : Картя Молдовеняскэ, 1976. – 95 с.
18. Бешелев, С.Д. Математико-статистические методы экспертных оценок / С.Д. Бешелев, Ф.Г. Гурвич. – Москва : Статистика, 1980. – 155 с.

19. Благодаров, В.П. Молдавская национальная борьба / В.П. Благодаров, Л.С. Бальбин. – Кишинев : Госиздат Молдавии, 1956. – 88 с.
20. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш. – Москва : Физическая культура и спорт, 1982. – 165 с.
21. Блюмберг, В.А. Какое решение лучше : метод расстановки приоритетов / В.А. Блюмберг, В.Ф. Глущенко. – Ленинград : Лениздат, 1982. – 160 с.
22. Бобылев, В.С. Комплексная оценки состояния тренированности дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Бобылев ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1987. – 24 с.
23. Боголепов, В.А. Национальная борьба «Куреш» – одно из важнейших средств физического воспитания киргизской молодежи / В.А. Боголепов ; Киргиз. ин-т физ. культуры // Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию добровольного вхождения Киргизии в состав России. – Фрунзе, 1963. – С. 64–71.
24. Бороздин, П. Хуреш / П. Бороздин // Национальные виды спорта. – Москва : Советская Россия, 1976. – С. 55–59.
25. Бурдин, И.Ф. Исследования эффективности максимальных тренировочных нагрузок, выполняемых «интервально-круговым» методом в связи с совершенствованием специальной выносливости : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ф. Бурдин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1979. – 18 с.
26. Бурякин, Ф.Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.Г. Бурякин. – Москва, 1986. – 22 с.
27. Вардиашвили, И.Р. Подготовка борцов высокой квалификации в связи с изменениями условий соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Р. Вардиашвили ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1985. – 22 с.

28. Васильев, Е.П. Исследование гибкости тела и экспериментальное обоснование средств и методов ее воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.П. Васильев. – Москва, 1966. – 24 с.
29. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
30. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
31. Воробьев, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург 2012. – 50 с.
32. Гагин, Ю.А. Методологический дискурс исследователя (совершенствование работы под диссертацией на основе акмеологического подхода) : научно-методическое пособие / Ю.А. Гагин, А.А. Горелов. – Санкт-Петербург : Астерион, 2003. – 150 с.
33. Гаджиагаев, С.М. Национальная поясная борьба как средство профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.М. Гаджиагаев. – Махачкала, 2007. – 22 с.
34. Гайнанов, Р.Ф. Спортивная борьба на поясах : правила соревнований / Р.Ф. Гайнанов. – Москва, 2005. – 28 с.
35. Годик, М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / М.А. Годик // Подготовка футболистов. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – С. 18–29.
36. Годик, М.А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
37. Григорьев, В.И. Греко-римская борьба в физической культуре студентов (теоретико-методологические аспекты физического воспитания студентов нефизкультурных вузов) / В.И. Григорьев, А.Г. Семенов, Ю.П. Замятин. – Санкт-Петербург : СПб ГУЭФ, 1996. – 312 с.

38. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
39. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 222 с.
40. Гуляев, В.П. Систематика техники узбекской национальной борьбы «кураш»: по бухарским правилам / В.П. Гуляев ; Узбекский ин-т физ. культуры // Рефераты и тезисы докладов 4-й итоговой научной конференции. – Ташкент, 1960. – С. 49–50.
41. Гуляев, М.Д. Особенности организации, руководства и управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях на региональном уровне: (на примере Республики Саха (Якутия) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04 / М.Д. Гуляев. – Москва, 2012. – 22 с.
42. Гуськов, С.И. Олимпийский спорт : учебник. Книга 1. / С.И. Гуськов, В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
43. Гылыжов, Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана) : дис. ... канд. пед. наук / Б.А. Гылыжов ; Туркменский гос. пед. ин-т им. В.Л. Ленина. – Чарджоу, 1991. – 183 с.
44. Гылыжов, Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.А. Гылыжов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1992. – 25 с.
45. Дадаян, А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Дадаян ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 1996. – 26 с.
46. Даупаев, М.О. Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.О. Даупаев ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 18 с.

47. Дахновский, В.С. Факторный анализ показателей физической подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля / В.С. Дахновский, М.К. Газиявдибиров // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : Материалы IV международной научно-практич. конф., посвященной памяти Е.М. Чумакова / РГУФКСиТ. – Москва, 2004. – С. 115–118.
48. Дашибальжиров, Б.Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Д. Дашибальжиров ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 24 с.
49. Дашиноорбоев, В.Д. Борьба : тувинская «хуреш» ; якутская «хапсагай» / В.Д. Дашиноорбоев, К.С. Олзоев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 1991. – С. 10–19.
50. Дашиноорбоев, В.Д. Бурятская национальная борьба «бухэбариалдаан» : учебно-методическое пособие / В.Д. Дашиноорбоев ; Вост.-Сиб. гос. технол. ун-т. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 1997. – 81 с.
51. Дашиноорбоев, В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы) / В.Д. Дашиноорбоев. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 1999. – 304 с.
52. Дашиноорбоев, В.Д. Национальная борьба монголов / В.Д. Дашиноорбоев // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 93.
53. Дашиноорбоев, В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Д. Дашиноорбоев ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 46 с.
54. Дашиноорбоев, В.Д. Правила соревнований и новая единая классификация по бурятской национальной борьбе / В.Д. Дашиноорбоев, Б.Д. Батуев, Б.Д. Дашибальжиров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта :

- Материалы науч. конф., посвященной 75-летию образования Республики Бурятия / ВСГТУ. – Улан-Удэ, 1998. – С. 53–63.
55. Дашиноорбоев, В.Д. Татаро-башкирская национальная борьба / В.Д. Дашиноорбоев, Р.Г. Валеев, Г.Б. Баймеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 1999. – С. 3–10.
 56. Дымов, Я.М. На ковре – чемпионы / Я.М. Дымов. – Якутск : Якут. кн. изд-во, 1985. – 240 с.
 57. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
 58. Евланов, Л.Г. Экспертные оценки в управлении / Л.Г. Евланов, В.А. Кутузов. – Москва : Экономика, 1978. – 150 с.
 59. Жемчуев, А.А. Калмыцкая национальная борьба / А.А. Жемчуев // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – С. 90–91.
 60. Замятин, Ю.П. Взаимосвязь физической подготовленности с техническим мастерством борцов-вольников / Ю.П. Замятин, Б.Ф. Романов, Б.И. Тараканов // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – С. 71–74.
 61. Замятин, Ю.П. Традиции и новаторство в национальной борьбе / Ю.П. Замятин, Б.А. Гылыжов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. тезисов Республиканской научно-практич. конф. – Ашхабад : Госкомспорт, 1991. – С. 3–4.
 62. Замятин, Ю.П. Управление сопряженной технической и физической подготовкой квалифицированных борцов / Ю.П. Замятин, В.П. Пойманов // Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации : сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1984. – С. 3–9.
 63. Замятин, Ю.П. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля / Ю.П. Замятин, Б.Ф. Романов, Б.И. Тараканов // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – С. 11–12.

64. Замятин, Ю.П. Экспериментальное обоснование методики педагогического контроля физической подготовленности борцов / Ю.П. Замятин, Б.И. Тараканов // Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов : сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1985. – С. 22–26.
65. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
66. Ибрела, К. Факторный анализ / К. Ибрела. – Москва : Статистика, 1980. – 280 с.
67. Иванов, В.С. Основы математической статистики : учебное пособие для институтов физической культуры / В.С. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 240 с.
68. Ивлев, В.Г. Проблема унификации показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля / В.Г. Ивлев, А.А. Петрунев // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – С. 74–76.
69. Калилов, У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной борьбой куреш : автореф. дис. ... канд. пед. наук / У.Ж. Калилов. – Алматы, 2007. – 24 с.
70. Калмыков, С.В. Бурятская национальная борьба / С.В. Калмыков // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 91–92.
71. Каплин, В.Н. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров : методические рекомендации / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин. – Москва : Госкомспорт, 1990. – 21 с.
72. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
73. Керимов, Н.Г. Азербайджанская борьба «гюлеш» и ее связь с вольной борьбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Г. Керимов ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Кировобад, 1962. – 22 с.

74. Керимов, Н.Г. Азербайджанская народная борьба «гюлеш» и ее взаимосвязь со спортивной борьбой вольного стиля / Н.Г. Керимов // Теория и практика физической культуры. – 1957. – Т. 20, Вып. 10. – С. 749–752.
75. Керимов, Н.Г. Азербайджанская народная борьба «гюлеш» и ее взаимосвязь со спортивной борьбой вольного стиля / Н.Г. Керимов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 26–27.
76. Керимов, Н.Г. Из гюлеша – в вольную : Об использовании в вольной борьбе приемов азербайджанской национальной борьбы: из опыта тренера И. Джафарова / Н.Г. Керимов // Физкультура и спорт. – 1962. – № 2. – С. 10.
77. Ким, Н.А. Скоростно-силовая подготовка студентов средствами национальных видов спорта (на примере борьбы казахша-курес) / Н.А. Ким, Л.А. Ли, Х.З. Мулдахметов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. тезисов Республиканской научно-практич. конф. – Ашхабад : Госкомспорт, 1991. – С. 50–51.
78. Киракосян, О.Е. Средства и методы педагогического контроля силовой подготовленности борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Е. Киракосян ; ВНИИФК. – Москва, 1983. – 23 с.
79. Киров, Г.А. Методика оценки специальной физической подготовленности борца с учетом особенностей ведения соревновательного поединка : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Киров ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1986. – 24 с.
80. Коркин, Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай / Д.П. Коркин // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 68–69.
81. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР : программа и методические указания / В.П. Кочнев. – Якутск, 1985. – 27 с.
82. Кузнецов, А.И. Нормативные показатели специальной физической и технико-тактической подготовленности борцов с учетом спортивной квалификации и возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Кузнецов ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1986. – 24 с.

83. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 124 с.
84. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва, 2003. – С. 344–356.
85. Кыргыз, Э.К. Борьба «Хуреш» как средство воспитания волевых качеств учащихся / Э.К. Кыргыз, О.Ч. Ондар // Физкультурно-оздоровительное движение. Спортивное состояние и перспективы развития в современном обществе : Материалы III Всероссийской научно-практич. конф. (с международным участием). – Красноярск, 2006. – С. 170–171.
86. Левицкий, А.Г. Взаимосвязь между технико-тактическими показателями соревновательной деятельности юных дзюдоистов / А.Г. Левицкий // Современные проблемы подготовки квалифицированных спортсменов : Республиканский сб. науч. тр. – Санкт-Петербург, 1994. – С. 20–25.
87. Лукашев, М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев. – Москва : Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
88. Лутков, В.В. Олимпийское движение и профессиональный спорт (на примере тенниса) / В.В. Лутков // Олимпийское движение и социальные процессы : X Юбилейная Всероссийская научно-практич. конф. : материалы. – Москва, 2001. – С. 84–87.
89. Манолаки, В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Манолаки ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1993. – 50 с.
90. Манолаки, В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Манолаки ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1990. – 24 с.

91. Манолаки, В.Г. Педагогический контроль за физической и технической подготовленностью дзюдоисток : методическое пособие / В.Г. Манолаки. – Кишинев, 1991. – 36 с.
92. Мартемьянов, Ю.Г. Комплексная оценка перспективности квалифицированных дзюдоистов-юниоров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Г. Мартемьянов ; ЛНИИФК. – Ленинград, 1988. – 20 с.
93. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
94. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 20 с.
95. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
96. Матвеев, Л.П. Характеристика исследовательских подходов и методов / Л.П. Матвеев // Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. Л.П. Матвеева. – Москва, 1983. – С. 36–52.
97. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Кочурко. – Минск : Полымя, 1985. – 144 с.
98. Мендот, И.Э. История становления и развития национальных видов спорта тувинского народа : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Э. Мендот ; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2015. – 25 с.
99. Методики психодиагностики в спорте : учебное пособие для студентов педагогических институтов / В.Л. Марищук [и др.]. – Москва : Просвещение, 1984. – 188 с.
100. Монгуш, А.С. Тувинская национальная борьба «хуреш» / А.С. Монгуш // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : Материалы IV международной научно-практич. конф., посвященной памяти Е.М. Чумакова / РГУФКСиТ. – Москва, 2004. – С. 211–214.
101. Морозов, В.А. Становление спортивной борьбы в дореволюционной России / В.А. Морозов // Инновационные технологии в спортивных единоборствах :

- Материалы IV международной научно-практической конф., посвященной памяти Е.М. Чумакова / РГУФКСиТ. – Москва, 2004. – С. 201–209.
102. Мотукеев, Б.Д. Методика классификации национальных средств физического воспитания для направленного их использования в педагогическом процессе / Б.Д. Мотукеев // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 10–11.
 103. Наков, М.П. Правила соревнований по национальной кабардино-балкарской борьбе / М.П. Наков. – Нальчик : Кабард.-Балкар. кн. изд-во, 1962. – 36 с.
 104. Начинская, С.В. Математическая статистика в спорте / С.В. Начинская. – Киев : Здоров'я, 1978. – 136 с.
 105. Нелюбин, В.В. Основы комплексной подготовки сборной команды Ленинграда по вольной борьбе : методические указания / В.В. Нелюбин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград : [б. и.], 1984. – 67 с.
 106. Нестеров, А.А. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации : монография / А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1999. – 95 с.
 107. Никитин, С.Н. Взаимосвязь ловкости и спортивных результатов борцов / С.Н. Никитин, Б.И. Тараканов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов : Республиканский сб. науч. тр. / СПб ГУЭФ. – Санкт-Петербург, 1994. – С. 40–43.
 108. Никитин, С.Н. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Никитин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1990. – 24 с.
 109. Никифоров, Н.В. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 53–56.

110. Никифоров, Н.В. Техничко-тактическая подготовка борцов-хапсагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Никифоров ; Нац. гос. ун-т физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2016. – 21 с.
111. Никифоров, Н.В. Якутская национальная борьба хапсагай – ретроспективы и перспективы / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7. – С. 126–132.
112. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Новиков ; ВНИИФК. – Москва, 2000. – 50 с.
113. Новиков, А.А. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных борцов / А.А. Новиков // Спортивная борьба : сб. информационно-методич. материалов. – Москва, 1990. – Вып. I. – С. 5–8.
114. Ондар, О.Ч. Исследование интереса населения Тувы к национальным и международным видам борьбы / О.Ч. Ондар // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 1. – С. 33.
115. Ондар, О.Ч. Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы : (на примере борьбы хуреш) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Ч. Ондар ; Московский обл. пед. ин-т им Н.К. Крупской. – Москва, 1985. – 18 с.
116. Ондар, О.Ч. Что такое «хуреш» / О.Ч. Ондар // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорта, 1985. – С. 63–66.
117. Ооржак, С.Ы. Тувинская национальная борьба «Хуреш» как средство физического воспитания учащихся во внеучебной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Ы. Ооржак. – Красноярск, 2009. – 24 с.
118. Ооржак, С.Ы. Хуреш – философия победы / С.Ы. Ооржак. – Кызыл : Платина, 2007. – 24 с.
119. Ооржак, С.Ы. Хуреш : борьба по-тувински / С.Ы. Ооржак. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 96 с.

120. Ооржак, Х.-О. Д.-Н. Этнопедагогические проблемы физической культуры народов Южной Сибири : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Х.-О. Д.-Н. Ооржак ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1996. – 34 с.
121. Определение результативности дзюдоистов / Я.К. Коблев [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 68–69.
122. Особенности методики подготовки дзюдоисток : методические рекомендации / А.В. Яковлев [и др.]. – Москва : Госкомспорт СССР, 1985. – 34 с.
123. Палецкий, Д.Ф. Комплексный педагогический контроль и самоконтроль как факторы рационализации подготовки юных борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Ф. Палецкий ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1990. – 24 с.
124. Пахомов, А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль / А.С. Пахомов // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 53–59.
125. Педагогический контроль в спортивной борьбе : учебно-методическая разработка / Г.С. Туманян, Ю.А. Шулика, Г.К. Шульц, В.А. Чернышов. – Краснодар, 1987. – 36 с.
126. Петухов, В.Е. Информативность 6-ти минутного теста для оценки физической работоспособности квалифицированных борцов / В.Е. Петухов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. / СПбГУЭФ. – Санкт-Петербург, 1994. – С. 36–38.
127. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – Ч. VII.
128. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1987. – 424 с.
129. Пойманов, В.П. Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации : автореф. дис. ...

- канд. пед. наук / В.П. Пойманов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1982. – 20 с.
130. Пойманов, В.П. Универсальный прибор-тренажер для регистрации временных параметров в спортивной борьбе / В.П. Пойманов // Научные основы разработки и совершенствования средств, применяемых в спортивной тренировке / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1978. – С. 7–8.
 131. Пономарев, Н.И. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений / Н.И. Пономарев // Теория спорта : учебник для ин-тов физ. культуры. – Киев : Вища школа, 1987. – С. 37–44.
 132. Правила соревнований по национальной борьбе «трынта». – Кишинев, 1978. – 32 с.
 133. Правила соревнований по национальным видам спорта Якутской АССР. – Якутск, 1988. – 62 с.
 134. Преображенский, С.А. Борьба – занятие мужское / С.А. Преображенский. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 174 с.
 135. Преображенский, С.А. Краткий исторический очерк спортивной борьбы / С.А. Преображенский, А.З. Катулин // Спортивная борьба : учебник для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – С. 3–31.
 136. Прошкин, С.Н. Планирование тренировочной нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки в национальной калмыцкой борьбе ноолдан : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Прошкин Сергей Николаевич ; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. – Элиста, 2008. – 22 с.
 137. Путин, В.В. Дзюдо : история, теория, практика : учебно-методическое пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск : Издат. Дом «СК», 2000. – 162 с.
 138. Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Москва : ЗАО ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 159 с.

139. Рагимов, Э.Т. Азербайджанская народная борьба «гюлеш» / Э.Т. Рагимов // Очерки по истории физической культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1950. – С. 131–152.
140. Радченко, Л.Н. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства высококвалифицированных борцов / Л.Н. Радченко, Б.И. Тараканов, А.Г. Семенов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. / СПб ГУЭФ. – Санкт-Петербург, 1994. – С. 43–50.
141. Рожков, П.А. Тестирование специальной выносливости в спортивной борьбе / П.А. Рожков, В.А. Никуличев, В.К. Крутьковский // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – С. 61–64.
142. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
143. Рудченко, Н.П. Узбекская спортивная борьба «кураш» / Н.П. Рудченко // Теория и практика физической культуры. – 1959. – Т. 22, Вып. 6. – С. 509–511.
144. Рудченко, Н.П. Узбекская спортивная борьба «кураш» : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.П. Рудченко ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1959. – 14 с.
145. Руснак, П.К. Молдавская национальная борьба «трынтэ» как одно из средств физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.К. Руснак ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1973. – 20 с.
146. Руснак, П.К. Трынта : Молдавская национальная борьба / П.К. Руснак. – Кишинев : Картя Молдовеняскэ, 1987. – 88 с.
147. Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борца / Б.М. Рыбалко. – Минск : Беларусь, 1971. – 96 с.
148. Рыбалко, Б.М. Экспериментальное исследование взаимосвязи между топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.М. Рыбалко ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1967. – 32 с.

149. Сажин, А.Н. Взаимосвязь основных параметров модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Сажин ; ВНИИФК. – Москва, 1988. – 22 с.
150. Санданов, Б.Д. Эрын гурбан наадан (Три игры мужей) / Б.Д. Санданов. – Улан-Удэ : Соел, 1993. – 160 с.
151. Сасин, М.П. Комплексная система педагогического контроля за технико-тактической подготовленностью борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.П. Сасин ; Белорус. гос. ин-т физ. культуры. – Минск, 1988. – 24 с.
152. Сахабутдинов, М.М. Исследование самобытных средств физического воспитания татар : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.М. Сахабутдинов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1976. – 23 с.
153. Сахабутдинов, М.М. Татаро-башкирская борьба : правила соревнований / М.М. Сахабутдинов. – Казань : Татарское кн. изд-во, 1985. – 32 с.
154. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 61 с.
155. Смирнов, Ю.А. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Смирнов ; ВНИИФК. – Москва, 1989. – 20 с.
156. Совершенствование специальной выносливости у борцов в условиях среднегорья / Ю.М. Погосян [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – С. 41–43.
157. Сорокин, Н.Н. Краткий исторический очерк о развитии спортивной борьбы / Н.Н. Сорокин // Спортивная борьба : учебник для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – С. 5–31.
158. Спортивная борьба на поясах : правила соревнований. – Москва, 2005. – 27 с.
159. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
160. Степанов, В.Г. «Хапсагай» / В.Г. Степанов // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – С. 63–66.

161. Стрельников, В.А. Совершенствование системы подготовки квалифицированных студентов-спортсменов ударных единоборств бурятской национальности, обучающихся в вузах Бурятии, с учетом их этнографических и этнических особенностей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Стрельников. – Улан-Удэ, 1998. – 44 с.
162. Сучилин, А. Хуан Антонио Самаранч и новая эпоха олимпийского движения / А. Сучилин, Н. Печерский // Олимпийское движение и социальные процессы : X Юбилейная Всероссийская научно-практич. конф. – Москва, 2001. – С. 161–164.
163. Таникеев, М. Казахские национальные виды спорта и игры / М. Таникеев. – Алма-Ата : Казахское гос. изд-во, 1957. – 62 с.
164. Тараканов, Б.И. Взаимосвязь структуры физической подготовленности с показателями технического мастерства борцов / Б.И. Тараканов // Физическая культура студентов : Физическое воспитание, спорт, активный досуг : Материалы Республиканского научно-методич. семинара / СПбГУЭФ. – Санкт-Петербург, 1996. – С. 148–149.
165. Тараканов, Б.И. Динамика показателей технико-тактической подготовленности борцов в зависимости от правил соревнований / Б.И. Тараканов, Л.Н. Радченко // Спортивная борьба : сб. информационно-методич. материалов / ЦНИИС, ВНИИФК. – Москва, 1990. – Вып. III. – С. 17–21.
166. Тараканов, Б.И. Оценка технико-тактического мастерства борцов : учебное пособие / Б.И. Тараканов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград : [б. и.], 1989. – 24 с.
167. Тараканов, Б.И. Оценка технико-тактического мастерства по результатам соревновательной деятельности борцов / Б.И. Тараканов, Ю.Н. Неробеев, Ю.И. Гостинщиков // Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации : сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1984. – С. 29–34.

168. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б.И. Тараканов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2000. – 162 с.
169. Тараканов, Б.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов : методическое пособие / Б.И. Тараканов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград : [б. и.], 1988. – 25 с.
170. Тараканов, Б.И. Пути повышения физической подготовленности спортсменов на основе направленного сочетания средств национальной борьбы «курэш» и международных видов борьбы / Б.И. Тараканов, Р.К. Байков // Современный спорт : сооружения, индустрия, технологии : Материалы Всероссийской научно-практич. конф. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 265–268.
171. Тараканов, Б.И. Развитие ловкости у борцов : методические указания / Б.И. Тараканов, С.Н. Никитин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград : [б. и.], 1989. – 27 с.
172. Телюк, С.И. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля различных весовых категорий / С.И. Телюк, К.З. Кулматов // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 5. – С. 43.
173. Телюк, С.И. Факторная структура физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов / С.И. Телюк, В.С. Дахновский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 11. – С. 57–58.
174. Томашвили, Г. Грузинская борьба / Г. Томашвили. – Москва : Физкультура и спорт, 1940.
175. Тронин, Н.И. Соотношение средств общей и специальной подготовки на этапах предсоревновательной тренировки борцов высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Тронин ; Киевский гос. ин-т физ. культуры. – Киев, 1987. – 21 с.
176. Тукманов, А. Спортивные соревнования и их трансформация в 90-е годы / А. Тукманов // Олимпийское движение и социальные процессы : X Юбилейная Всероссийская научно-практич. конф. – Москва, 2001. – С. 171–174.

177. Туманян, Г.С. Национальные виды борьбы / Г.С. Туманян, Б.А. Подливаев // Спортивная борьба : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – С. 81–84.
178. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.С. Туманян. – Москва, 1971. – 39 с.
179. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
180. Туманян, Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов : методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва : [б. и.], 1986. – 24 с.
181. Управление подготовкой дзюдоистов с помощью подбора спарринг-партнеров / В.С. Дутов [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 55–56.
182. Фидаров, М.С. Определение уровня мастерства борцов / М.С. Фидаров, И.Ф. Бурдин // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – С. 18–20.
183. Фоминых, А.В. Программно-методическое обеспечение специализации «борьба курес» в системе физического воспитания студентов вузов Республики Хакасия : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Фоминых Александр Викторович ; [Место защиты: Воен.-мед. акад. им. С.М. Кирова]. – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.
184. Халилов, А.Ш. О соотношении национального и интернационального в развитии физической культуры / А.Ш. Халилов, Н.О. Костюк // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. тезисов Республиканской научно-практич. конф. – Ашхабад, 1991. – С. 42–44.
185. Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов / О.А. Сиротин [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – С. 39–41.

186. Харлампиев, А.А. Борьба самбо : учебное пособие / А.А. Харлампиев. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 340 с.
187. Харлампиев, А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – Москва : ФИАР-ПРЕСС, 2004. – 528 с.
188. Харлампиев, А.А. Система самбо: боевое искусство : пособие / А.А. Харлампиев. – Москва : Советский спорт, 1995. – 96 с.
189. Харман, Г. Современный факторный анализ / Г. Харман. – Москва : Статистика, 1974. – 252 с.
190. Хромов, О.П. Педагогический контроль в тренировке борцов вольного стиля / О.П. Хромов, Б.Ф. Романов, Б.И. Тараканов // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва, 1979. – С. 48–50.
191. Чамбал-оол, А.М. 50 лет вольной борьбе в Туве / А.М. Чамбал-оол, М.Т. Биче-оол, О.Ч. Ондар // Спортивный журнал. – Кызыл, 2009. – С. 31.
192. Четыркин, Е.М. Вероятность и статистика / Е.М. Четыркин, И.Л. Колихман. – Москва : Финансы и статистика, 1982. – 241 с.
193. Чоговадзе, А.В. Врачебный контроль в физическом воспитании / А.В. Чоговадзе, М.М. Круглый. – Москва : Медицина, 1977. – 176 с.
194. Чумаков, Е.М. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 64–68.
195. Чумаков, Е.М. Техничко-тактические показатели самбистов различной квалификации / Е.М. Чумаков, В.Г. Еганов // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – С. 23–27.
196. Шахов, Ш.К. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности юных борцов вольного стиля в учебно-тренировочных группах на этапах годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ш.К. Шахов ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1987. – 24 с.
197. Шепилов, А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.

198. Юшков, О.П. Богатырские забавы (О национальных видах борьбы) / О.П. Юшков // Все о борьбе – классической, вольной, дзюдо, самбо. – Москва : Советский спорт, 1989. – С. 69–72.
199. Юшков, О.П. Национальные виды борьбы / О.П. Юшков, В.И. Шпанов // Спортивная борьба. – Москва, 2000. – С. 66–69.
200. Юшков, О.П. Оценка физической подготовленности борцов вольного стиля / О.П. Юшков, В.П. Гладков // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 53–55.
201. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций / Е.Р. Яхонтов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2002. – 150 с.
202. Blahus, P. Matematike metody skalovani a moznosti jejich pouziti v televychovne diadnostice / P. Blahus // Teorie a praxe telesne vychoru. – 1982. – № 2. – S. 108–112.
203. Carl, G. Kraftubungen mit Geraten / G. Carl // Sportverlag. – Berlin, 1975. – 160 s.
204. Choutka, M. Porus o formulaci vedy o sportu jako samostatne vendy discipliny / M. Choutka // Acta Univ. – Carol Gymn. – Praha, 1968. – S. 75–81.
205. Davis, J.A. A comparison of heart rate methods for predicting endurance training intensity /J.A. Davis, V.A. Convertino // Medicine and science in sports. – 1976. – № 7. – P. 295–298.
206. Dona, V. Pregotirea technico-tactica in lupte / V. Dona // Educate firica si sport. – 1974. – № 4. – P. 20–27.
207. Gain, W. Muskelkraft durch Parfnerubungen / W. Gain, J. Hartmann // Sportverlag. – Berlin, 1980. – 334 s.
208. Cain, W. Ringen / W. Gain, J. Hartmann, H. Tunnemann. – Berlin : Sportverlag, 1980. – 334 s.
209. Hohmann, A. Theoretische Aspekte der Leistingsdianostik in Sportspiel / A. Hohmann, R. Brack // Leistungssport. – 1983. – № 2. – S. 5–10.

210. Pohlmann, R. Motorisches Lehren Psychomotorische Grundlagen der Handlungsregulation sowie Lernprozessgestaltung in sport / R. Pohlmann. – Berlin : Sportverlag, 1986. – 864 s.
211. Wolf, H. Judokampfsport / H. Wolf. – Berlin : Sportverlag, 1983. – 160 s.

АНКЕТА
опроса тренера-преподавателя по борьбе

Уважаемый эксперт!

Кафедра теории и методики борьбы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург проводит углубленное изучение проблемы повышения физической подготовленности борцов путем целесообразного сочетания средств тувинской борьбы хуреш и международных видов борьбы. В этой связи просим Вас ответить на вопросы предлагаемой анкеты, касающиеся данной проблемы. Важно, чтобы Ваши ответы были искренними и отражающими именно Ваше мнение.

Заранее благодарим Вас за помощь!

1. Определите, с какими международными видами борьбы в наибольшей степени взаимосвязана борьба хуреш (нужные ответы подчеркнуть или обвести кружком):

1. – греко-римская;
2. – вольная;
3. – дзюдо;
4. – самбо.

2. Как Вы считаете, отсутствие в хуреше борьбы в партере, это:

5. – недостаток;
6. – преимущество;
7. – не имеет значения.

3. Запрещение болевых и удушающих приемов в хуреше, это:

8. – недостаток;

9. – преимущество;

10. – не имеет значения.

4. Как влияет скоротечность поединков борцов-хурешистов на зрелищность этого вида борьбы:

11. – повышает;

12. – снижает;

13. – не имеет значения.

5. Расставьте в порядке значимости физические качества борца-хурешиста (наиболее важное – 1, менее важное – 2 и т.д.):

17. – сила (силовые качества) _____

18. – быстрота (скоростные качества) _____

19. – скоростно-силовые качества _____

20. – выносливость _____

21. – ловкость _____

22. – гибкость _____

23. – морфофункциональные _____

6. Какие различия в физической подготовленности существуют, на Ваш взгляд, между борцами-хурешистами и представителями греко-римской борьбы:

7. Какие различия в физической подготовленности существуют между борцами-хурешистами и представителями вольной борьбы:

8. Какие различия в физической подготовленности существуют между борцами-хурешистами и дзюдоистами: _____

9. Какие различия в физической подготовленности существуют между борцами-хурешистами и самбистами: _____

10. Перечислите основные средства и методы, часто применяемые при подготовке борцов-хурешистов и мало используемые в международных видах борьбы: _____

11. Считаете ли Вы, что при подготовке борцов наиболее целесообразно сочетать национальную борьбу хуреш и один из международных видов борьбы:

24. – да;

25. – нет;

26. – затрудняюсь ответить.

Пожалуйста, сообщите о себе следующие данные:

1. Фамилия И.О. _____

2. Спортивное звание (разряд) _____

3. Тренерское звание (категория) _____

4. Стаж педагогической работы _____

5. Должность _____

Дата _____

Подпись _____

**Результаты тестирования борцов-хурешистов (n = 25)
на поисковой стадии исследования**

№ п/п	Тесты и показатели	Единицы измерени я	Статистические параметры			
			М	$\pm \sigma$	$\pm m$	V (%)
1	Вес тела	кг	73,8	7,33	1,56	9,9
2	Рост	см	177,2	12,8	2,73	7,2
3	ЖЕЛ	см ³	4550	420	89,6	9,2
4	Задержка дыхания на вдохе	с	48,3	5,07	1,08	10,5
5	Динамометрия разгибателей туловища	кг	172,2	15,8	3,38	9,2
6	Динамометрия разгибателей бедра	кг	156,8	14,7	3,13	9,4
7	Кистевая динамометрия	кг	59,2	4,78	1,02	8,1
8	Лазание по канату	с	5,10	0,31	0,07	6,1
9	Прыжок в длину с места	см	243,9	16,3	3,48	6,7
10	Тройной прыжок в длину с места	см	695,2	63,4	13,5	9,1
11	Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,52	0,07	0,015	13,5
12	Бег 30 м	с	4,65	0,35	0,07	7,5
13	Челночный бег 4 x 10	с	9,22	0,88	0,19	9,5
14	Подтягивания на перекладине	кол-во	16,8	2,36	0,50	14,0
15	Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,8	1,05	0,22	13,4
16	Бег 1600 м	мин., с	5.42	14,4	3,07	4,2
17	Тест Купера	м	1444	48,4	10,3	3,4
18	Гарвардский степ-тест	усл. ед.	91,7	5,62	1,20	6,2
19	Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,3	1,10	0,23	13,3
20	Пять бросков прогибом	с	12,5	1,52	0,32	12,2
21	Пятиминутный тест бросков манекена	кол-во	54,3	5,88	1,25	10,8
22	Броски до «отказа» в темпе 1 бросок за 4 с	мин., с	2.36	15,0	3,20	9,6
23	Наклон вперед	см	+7,24	0,76	0,16	10,5
24	Продольный шпагат	см	18,6	1,97	0,42	10,6
25	Простая реакция	мс	1125	50,8	10,83	4,5
26	Сложная реакция	мс	1390	65,5	13,95	4,7
27	Реакция на движущий объект (РДО)	мс	512	49,1	10,47	9,6
28	10 подъемов ног в висе на перекладине	с	18,2	1,60	0,34	8,8
29	10 приседаний с партнером на плечах	с	19,4	1,66	0,35	8,6
30	Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	18,5	2,09	0,45	11,3

АКТ
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ПРАКТИКУ

г. Санкт-Петербург

« 20 » апреля 2014 г.

Мы, нижеподписавшиеся, представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», в лице проректора по спортивной работе, профессора Егоровой Л.И. и заведующего кафедрой теории и методики борьбы, профессора Тараканова Б.И., составили настоящий акт в том, что Денисенко А.Н., исполнитель темы «Сочетание средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы для повышения физической и технической подготовленности борцов», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 02 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Денисенко Андрей Николаевич	Программа физической и технико-тактической подготовки борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы, направленная на повышение уровня физической и технической подготовленности спортсменов-единоборцев с учетом их соревновательной деятельности	Повышение результативности соревновательной деятельности, уровня физической подготовленности, технико-тактического мастерства спортсменов

Проректор по СР НГУ им. П.Ф. Лесгафта
профессор, Заслуженный мастер спорта

Л.И. Егорова

Заведующий кафедрой теории и методики
борьбы, д.п.н., профессор

Б.И. Тараканов

Автор внедрения

А.Н. Денисенко

Адрес организации: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.
Телефон (812) 714-10-84, <http://lesgaft.spb.ru/ru>

АКТ

ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ПРАКТИКУ

г. Санкт-Петербург

« 15 » сентября 20 18 г.

Мы, нижеподписавшиеся, представители Санкт-Петербургского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Федерация спортивной борьбы России», в лице президента Широких А.А. и старшего тренера федерации по вольной борьбе Гантмана Я.И., составили настоящий акт в том, что Денисенко А.Н., исполнитель темы «Сочетание средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы для повышения физической и технической подготовленности борцов», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 02 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Денисенко Андрей Николаевич	Программа, направленная на повышение уровня физической и технической подготовленности борцов с учетом их соревновательной деятельности, на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы	Повышение уровня физической подготовленности, технико-тактического мастерства спортсменов и результативности соревновательной деятельности

Президент федерации, мастер спорта
международного класса



А.А. Широких

Старший тренер федерации,
Заслуженный тренер России

Я.И. Гантман

Автор внедрения

А.Н. Денисенко

Адрес организации: 191123, Санкт-Петербург, ул. Потемкинская д.2 лит. Б
тел. 8 (903) 095-66-44 тел. 8 (812) 240-00-42, <http://wrest.spb.ru/>

Приложение Д

АКТ

ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ПРАКТИКУ

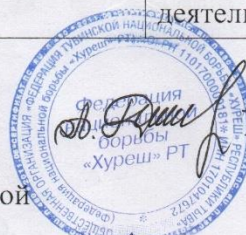
г. Кызыл, Республика Тыва

« 27 » февраля 2017 г.

Мы, нижеподписавшиеся, представители Общественной организации "Федерация тувинской национальной борьбы "Хуреш" Республики Тыва", в лице председателя президиума правления компании Дамба-Хуурак Анатолия Партизановича и старшего тренера федерации по тувинской национальной борьбе «Хуреш» Чадамба Александра Андреевича составили настоящий акт в том, что соискатель кафедры Т и М борьбы, НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Денисенко А.Н., исполнитель темы «Сочетание средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы для повышения физической и технической подготовленности борцов», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 03 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Денисенко Андрей Николаевич	Программа, направленная на развитие уровня физической и технической подготовленности борцов с учетом их соревновательной деятельности, на основе сочетания средств национальной борьбы хуреш и вольной борьбы	Повышение уровня физической подготовленности, технико-тактического мастерства спортсменов и результативности соревновательной деятельности

Председатель федерации тувинской национальной борьбы «Хуреш»



А.П. Дамба-Хуурак

Старший тренер федерации по тувинской национальной борьбе «Хуреш»,
мастер спорта СССР

А.А. Чадамба

Автор внедрения

А.Н. Денисенко

Адрес организации: 667000, Российская Федерация, Республика Тыва, г. Кызыл,
ул. Полевая, 1-а. Тел/факс: +7 (39422) 2-94-84, E-mail: huresh@list.ru

АКТ

ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ПРАКТИКУ

г. Кызыл, Республика Тыва

«02» марта 2017 г.

Мы, нижеподписавшиеся, представители МБОУ ДОД ДЮСШ «АВЫРГА», муниципального района «Кызылский Кужуун», пгт. Каа-Хем, Республики Тыва, в лице директора Ангыр-оол Эрес-оол Александровича и старшего тренера по вольной борьбе Донгак Аяса Борисовича, составили настоящий акт в том, что соискатель кафедры Т и М борьбы, НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Денисенко А.Н., исполнитель темы «Сочетание средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы для повышения физической и технической подготовленности борцов», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 03 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Денисенко Андрей Николаевич	Программа физической и технико-тактической подготовки борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы направленная на повышение уровня физической и технической подготовленности борцов с учетом их соревновательной деятельности	Повышение результативности соревновательной деятельности, уровня физической подготовленности, технико-тактического мастерства борцов

Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ «АВЫРГА»

Э.А. Ангыр-оол

МБОУ ДОД ДЮСШ «АВЫРГА»
Старший тренер по вольной борьбе
Мастер спорта СССР

А.Б. Донгак

Автор внедрения

А.Н. Денисенко

Адрес организации: 667901, Российская Федерация, Республика Тыва,
Кызылский район, пгт. Каа-Хем, ул. Зеленая, 6. Тел/факс: +7 (39422) 9-11-01,
<http://kyzyl.erucom.org>