

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. М.К. АММОСОВА»

На правах рукописи

НИКИФОРОВ НИКИТА ВАСИЛЬЕВИЧ

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ
ХАПСАГАИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ С УЧЕТОМ
СИСТЕМАТИЗАЦИИ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ**

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,
профессор Никитин Сергей Николаевич

Санкт-Петербург - 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ХАПСАГАЙ»	15
1.1. Ретроспективный анализ совершенствования техники и тактики борьбы «хапсагай» в процессе исторического развития народа Саха.....	20
1.2. Изменение правил борьбы «хапсагай» в различные периоды.....	30
1.3. Опыт разработки содержания раздела технико-тактической подготовки в единоборствах.....	35
1.3.1. Систематизация раздела технико-тактической подготовки в борьбе «хапсагай» на основе работ Д.П. Коркина.....	41
1.4. Формирование гипотезы исследования.....	49
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель и задачи исследования	53
2.2. Организация исследования.....	53
2.3. Методы исследования.....	55
2.3.1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы.....	55
2.3.2. Хронометрирование и стенографирование для определения параметров соревновательной деятельности и тренировочных нагрузок.....	56
2.3.3. Педагогический эксперимент.....	58
2.3.4. Методы парного сравнения и экспертной оценки.....	58
2.3.4. Методы математической статистики.....	59
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ «ХАПСАГАЙ»	61
3.1. Систематизация приемов национальной борьбы хапсагай с разделением на классы и элементы, на основе экспертной оценки.....	62
3.2. Выработка рекомендаций по распределению тактико-технических приемов борьбы «хапсагай» по степени сложности обучения.....	83
3.3. Методика технико-тактической подготовки начинающих борцов хапсагаистов.....	90

3.4. Заключение по главе.....	98
ГЛАВА 4. АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ХАПСАГАИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
4.1. Распределение приемов по уровню сложности изучения	104
4.2. Исследование спортивных достижений борцов	110
4.3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение по показателям технико-тактической подготовленности.....	112
4.4. Заключение по главе.....	117
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	118
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	121
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	125
ПРИЛОЖЕНИЕ	150

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. С 1932 года якутская национальная борьба «хапсагай» включена во всесоюзную, а затем и во всероссийскую спортивную классификацию. За время существования этого вида спортивного единоборства подготовлено сотни мастеров спорта, десятки тысяч разрядников различного уровня. В институте физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова готовят специалистов по данному виду спорта.

Международная федерация объединённых стилей борьбы UWW (FILA The International Federation of Associated Wrestling) по достоинству оценила якутскую национальную борьбу «хапсагай» и приняла её в число официальных дисциплин, воздавая должное этнокультурному наследию Республики Саха (Якутия). Это историческое событие произошло в столице Казахстана г. Астана 23 октября 2010 года. В 2011 году в состав Всемирного комитета традиционных стилей борьбы FILA был принят и якутский мас-реслинг. С этого времени по этим двум единоборства были проведены взрослые чемпионаты Европы (Шауляй, Литва, 19-23 июля 2011 г.) и Азии (Пуна, Индия, 19-23 декабря, 2011 г.), а также чемпионаты мира среди кадетов в Бразилии (Сан-Паулу, 18-22 апреля 2012 г.).

Разработкой теории и практики борьбы «хапсагай» и популяризацией её как перспективного вида спортивного единоборства в России и за рубежом занимался выдающийся тренер Дмитрий Петрович Коркин, который своей плодотворной деятельностью добился популярности борьбы в республике. В 70-е годы мировая спортивная общественность заговорила о знаменитой Коркинской школе, которая воспитала олимпийских чемпионов и призеров, таких как Роман Дмитриев, Павел Пинигин, Александр Иванов и целую плеяду борцов мирового уровня. Это указывает на эффективность использования техники и тактики борьбы хапсагай для подготовки борцов вольного стиля и открывает широкие возможности для мирового признания

борьбы хапсагай как самостоятельного вида борьбы. В настоящее время одним из популярнейших видов национальной борьбы, которым занимаются юноши из всех улусов и городов в Республике Саха (Якутия) является борьба «хапсагай». Это связано с тем, что борьба «хапсагай» определяется как искусство ведения рукопашной схватки и использовалось для подготовки воинов-боотуров в древности.

Благодаря народной памяти, передающей в устной форме фрагментарные описания технико-тактической основы борьбы «хапсагай», стала достоянием народа Саха и прочно вошла в современную спортивную жизнь Республики Саха (Якутия), как национальный вид спорта.

Якутская борьба «хапсагай» зародилась в суровых условиях Северо-Восточного региона и накапливала положительный опыт применения ее приемов в борьбе за существование. Её создатель, народ Саха, подарил миру самобытную культуру спортивного единоборства, в котором отражается вся палитра национальных ценностей и традиций, которые формировались в течение многих тысячелетий жизни в постоянном соприкосновении с экстремальными факторами природной среды. Процесс подготовки борцов к проведению поединка находился на эмпирическом уровне, шёл интуитивный процесс конструирования техники приёмов, улучшенных всевозможными тактическими уловками. Эти тактические приемы составляли своеобразный «золотой запас» сильнейших хапсагаистов, который держался в секрете и передавался по наследству, приёмы борьбы постоянно совершенствовались и переводились в спортивное направление (Антонов Н.К. Наследие предков. Я.: Бичик, 1993. 200 с.; Афанасьева В.Ф. Педагогические идеи в якутском народном творчестве. М.: Советская педагогика, 1960. №3. С. 120 - 125.; Васильева Ф.Ф. Военное дело якутов. Я.: Бичик, 1995. 224 с.; Винокурова У.А Сказ о народе Саха Я.: Бичик, 1994. 144 с.; Иванов В.Ф. Историко-этнографическое изучение Якутии XVII - XVIII в. М.: Наука, 1974. 187 с.; Ксенофонов Г.В. Эллэйада //Материалы по мифологии и легендарной истории якутов. М.: Наука, 1977. 247 с.;

Кулаковский А.Е. Научные труды. [Под общей редакцией Н.В.Емельянова, П. А. Слепцова]. Я.: Кн. изд-во, 1979. 484 с.; Никифоров В.М. Военное искусство древних якутов. Я.: СО РАН, 1991. С. 150-157.; Окладников А.П. Исторические рассказы и легенды нижней Лены Т. XI. М.: СМАЭ, 1949. С. 73 - 109.; Оросин К.Г. Нюргун Боотур Стремительный (богатырский эпос якутов). Вып. 1. Я.: Якутское книжное издательство, 1947. 410 с.; Шамаев Н.К. Воспитывающее значение вершины якутской фольклорной культуры. Олонхо. Я.: Логос, 1993. С. 58-59.; Эргис Г.У Очерки по якутскому фольклору. М.: Наука, 1974. 402 с.; Ядрихинский П.П. Дьырылыатта Кыыс богатырка: Якутское Олонхо. Я.: Книжное издательство, 1981. 200 с.).

Кроме первоначальных исследований проведенных Дмитрием Петровичем Коркиным, в республике отсутствуют публикации по научной разработке теории и практики якутской национальной борьбы «хапсагай».

В связи с этим учебно-методическое и научное обеспечение тренировочного процесса, раскрывающего специфику особенностей подготовки борцов–хапсагаистов различного уровня является актуальным. В учебном процессе образовательных учреждений республики используется фрагментарное описание техники базовых приёмов, разработанные заслуженным тренером СССР Д.П. Коркиным более 40 лет назад. К сожалению, им дана характеристика лишь основных групп приёмов и действий, которые не позволяют понять механизм достижения эффективности каждого приёма, узнать его биомеханическую и педагогическую сущность и раскрыть особенности техники и тактики движений. Поэтому тренеру, работающему как с юными хапсагаистами, так и борцами высшего класса, приходится базироваться лишь на собственном опыте, который он приобрёл в течение своей личной спортивной карьеры. Это не позволяет тренеру осуществлять научно обоснованный учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов-хапсагаистов.

Борьба «хапсагай» имеет существенные отличия от других видов борьбы, входящих в единую всероссийскую спортивную классификацию.

Её отличия декларируются не только правилами ведения схватки, но и самобытной тактикой использования приёмов, необходимостью применения различных тактик исполнения. Потребность разработки системы технико-тактической подготовки обусловлена запросами в республике и за её пределами, где развивается борьба «хапсагай».

Таким образом, актуальность систематизации техники приемов определяется не только реальными потребностями подготовки спортсменов, но и рядом **противоречий**, стирание которых позволит, научно обосновано строить тренировочный процесс борцов хапсагаистов. К данным противоречиям можно отнести:

- в Республике Саха (Якутия) накопился практический опыт использования в тренировочном процессе приемов борьбы «хапсагай», но между тем специального исследования по научному обоснованию методики подготовки якутской национальной борьбы «хапсагай» не обнаружено. В связи с этим отсутствуют научные рекомендации, раскрывающие специфику особенностей подготовки борцов хапсагаистов различного уровня;

- наличие описаний характеристик некоторых приёмов, стоек и дистанций на якутском языке, не позволяет довести описания приёмов в тактических схемах выполнения до более широкого круга специалистов;

- необходимость систематизации классификации приёмов борьбы «хапсагай» с учетом особенностей использования их в поединке на основе разделительных признаков и отсутствие подобных разработок для повышения результативности соревновательной деятельности;

- отсутствие разработок по расчёту показателей технико-тактической подготовленности для борьбы «хапсагай» и потребностью подобных разработок для анализа соревновательной деятельности.

В этой связи на данном этапе становится актуальной проблема научного обоснования технико-тактической подготовки борцов «хапсагай» с помощью использования кинограмм демонстрацией техники приемов

и систематизации техники приемов для создания рекомендаций о последовательности изучения приемов.

Необходимость разрешения выявленных противоречий обусловила выбор **темы исследования** «Технико-тактическая подготовка борцов хапсагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов»

На основе теоретического анализа и обобщения литературных источников было сделано предположение (**гипотеза**) о том, что, описание и разработка классификации приемов с учетом систематизации технико-тактической действий борцов, позволит повысить уровень подготовки хапсагаистов на начальном этапе, что даст возможность тренерам и специалистам по борьбе хапсагай более качественно готовить спортсменов к участию на соревнованиях.

Для реализации сформулированной гипотезы была поставлена **цель исследования** – научно обосновать содержание начальной технико-тактической подготовки борцов хапсагаистов с учетом систематизации техники приемов национальной якутской борьбы «хапсагай».

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач исследования**:

- 1) используя ретроспективный анализ и обобщение данных по становлению национальной якутской борьбы «хапсагай», определить пути дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки, в контексте унификации техники выполнения приёмов.
- 2) Научно обосновать содержание классификации техники приемов национальной якутской борьбы «хапсагай».
- 3) разработать методику начального обучения технике выполнения базовых приемов борьбы «хапсагай» с параллельным обоснованием последовательности изучения технико-тактических действий по стадиям выполнения и по уровню сложности приемов.

4) экспериментально апробировать методику технико-тактической подготовки борцов на начальном этапе с предлагаемой последовательностью обучения приемам.

При формулировании объекта и предмета исследования мы базировались на общепризнанном определении этих категорий, а именно объект исследования это процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию. Предмет исследования – всё то, что находится в границах объекта исследования в определённом аспекте рассмотрения. Таким образом, в качестве **объекта исследования** выступал тренировочный процесс на начальном этапе обучения борцов якутской национальной борьбе «хапсагай», **предметом** – методика технико-тактической подготовки с учетом систематизации техники приемов якутской национальной борьбы «хапсагай».

Методологическую основу исследования составили основные положения о системном подходе в спортивной педагогике и психологии, Афанасьева В.Г. (Системность и общество. М.: Политиздат, 1980. 368 с.), Берталанфи Л. (Общая теория систем. критический обзор: Исследования по общей теории систем: Сборник переводов / Общ. ред. и вст. ст. В. Н. Садовского и Э. Г. Юдина. // М.: Прогресс, 1969. С. 23–82.), Кунц Г., О Доннел С. (Основы науки управления: Управление. Системный и ситуационный анализ управленческих функций. М.: «Прогресс», 1981. 250 с.), в частности, системно-компонентный аспект, отвечающий на вопрос, из каких компонентов состоит целое, системно-структурный аспект, показывающий внутреннюю форму системы, представляющий способ взаимосвязи, взаимодействия образующих компонентов; системно-функциональный аспект, связанный с решением вопросов технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах.

Теоретической основой диссертационного исследования послужили фундаментальные труды по теории и методике физической культуры и спорта [Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований

в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.; Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: теория и технология применения: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. 76 с.; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 320с.; Платонов В.Н. Теория спорта. Киев: Вища школа, 1987. 424с.; Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.], теория и методика спортивных единоборств [Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1986. 132 с.; Ашкинази С.М. Вопросы теории и методики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации. СПб.: ВИФК, 2001. 241 с.; Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис... док. пед. наук 13.00.04. СПб, 2003. 580с.; Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. 152с.; Пилоян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: Учебное пособие. Малаховка: МГАФК, 1999. 99 с.; Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов. СПб, 2000. 162 с.; Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4 кн. Кн.IV. Планирование и контроль. М.: Советский спорт, 2000. 384 с.; Харлампиев А.А. Техника борьбы самбо. М.: Физкультура и спорт, 1960. 128с.; Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. 2-е изд. Махачкала: Эпоха, 2011. 368 с.], историко-этнографический анализ народа Саха [Кочнев, В.П. Возрождая традиции предков Я.: Якутия, 2009. 320с.; Кулаковский А.Е. Научные труды. [Под общей редакцией Н.В.Емельянова, П. А. Слепцова]. Я.: Кн. издательство, 1979. 484 с.; Серошевский В.П. Якуты (опыт этнографического исследования). М.: Московская типография № 2, 1993. 736 с.; Шамаев Н.К.

Народные традиции в физическом воспитании якутских детей. Якутск: Госкомпечать, 1992. 120 с.].

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. проведён контент-анализ развития якутской национальной борьбы «хапсагай» и определены этапы технико-тактической подготовки; выявлены тенденции её становления в различные исторические периоды развития Республики Саха (Якутия);

2. выявлена степень сложности освоения приемов и обоснована последовательность изучения технико-тактических действий борьбы «хапсагай» с учетом принципа постепенности и последовательности от простого к сложному приему;

3. классифицированы приемы борьбы «хапсагай» на основе систематизации по классовому признаку в качестве критериев разделения на классы выступают пространственные временные, силовые характеристики двигательного действия и уровень сложности выполнения приема;

4. обоснован алгоритм оценки соревновательной деятельности на основе анализа показателей технико-тактической подготовленности хапсагаистов;

5. научно обоснована методика технико-тактической подготовки борцов на начальном этапе, с учетом уровня сложности приемов для ситуационного освоения до вероятностных условий схватки для студентов университета.

Теоретическая значимость исследования: результаты диссертационного исследования дополняют теорию и методику спортивной борьбы, разделом технико-тактической подготовки в национальной якутской борьбе «хапсагай» и распределением технико-тактических действий по последовательности обучения с учетом сложности освоения, историко-этнографическим анализом развития якутской национальной борьбы и классификацией приемов борьбы «хапсагай» на основе систематизирования шести отличительным признакам.

Практическая значимость исследования состоит в раскрытии возможности применения созданных модельных кинограмм, раскрывающих технику выполняемых приемов борьбы «хапсагай» на различных этапах технико-тактической подготовки борцов хапсагаистов. Модельные кинограммы приёмов борьбы «хапсагай», описание их техники, распределение выделенных технико-тактических действий борьбы «хапсагай» по последовательности обучения с учетом сложности освоения, классификация приемов борьбы «хапсагай» на основе систематизации по шести отличительным признакам, математическая формула показателей технико-тактической подготовленности и методика технико-тактической подготовки борцов хапсагаистов для начального этапа с учетом уровня сложности для освоения до вероятностных условий схватки могут быть использованы в качестве практических рекомендаций для тренерского состава в спортивных школах, а также для преподавателей учебных заведений, культивирующих данный вид спортивных единоборств.

Положения, выносимые на защиту:

1. Классификация техники борьбы «хапсагай» основывается на систематизации критериев разделения на классы, в качестве которых выступают пространственные, временные, силовые характеристики двигательного действия и уровень сложности выполнения приема. Систематизация техники приемов борьбы проводится с учетом этнических особенностей народа Саха, правил соревнований по борьбе «хапсагай» и двигательных особенностей противоборства.

2. Начальное обучение базовым приёмам борьбы «хапсагай» осуществляется с учётом разделения техники по стадиям выполнения и уровней сложности вероятностных условий реальной схватки. При этом необходимо учитывать следующие отличительные признаки авторской классификации приемов борьбы «хапсагай»: виды приемов; стиль исполнения; расположение борцов в вертикальной плоскости; направление

выполнения в горизонтальной плоскости; расположение борцов в сагиттальной плоскости; количество опор во время проведения приема.

3. При начальном обучении базовой технике борьбы «хапсагай» с использованием повторного и переменного методов выполнения двигательного действия каждый приём совершенствуется в режиме двух вариантов - «обучение» в стандартных (стабильных) внешних условиях и в режиме «изменяющихся» вариативных условий (метод изменения условий схватки). При этом переход к вероятностным условиям поединка должен осуществляться не сразу после овладения до состояния «привычности» (автоматизированности), а через создание дополнительных сбивающих воздействий.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; изучение опыта ведущих хапсагаистов через педагогическое наблюдение с хронометрированием, стенографированием и видеозаписями, педагогический эксперимент; метод экспертных оценок с использованием парного сравнения, математическая обработка результатов исследования.

Достоверность результатов исследования подтверждается методологической обоснованностью исходных теоретических положений автора; теоретическим анализом проблемы; организацией опытно-экспериментальной работы с применением комплекса методов, адекватных объекту, предмету, задачам и логике исследования; воспроизводимостью результатов и репрезентативностью полученных данных; количественным и качественным их анализом; соответствием полученных результатов гипотезе исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования отражены в 24 публикациях автора, в том числе 6 статей в журналах, включенных в реестр ВАК РФ. Общий объем опубликованных работ составляет 5,26 п.л. на долю автора приходится 3,97 п.л. Основные положения и результаты диссертационного исследования изложены:

- на Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием: «Единоборства в современных условиях: теория и методика, спорт высших достижений, спортивная медицина» - г. Ижевск 17-19 апреля 2005 г.; «Стратегические направления реформирования в вузовской системы физической культуры» - г. Санкт-Петербург, 3-4 декабря 2014 г.; «Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: социальное развитие детей дошкольного возраста» - г. Якутск 1-3 апреля 2015 г.; «Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве» - г. Йошкар-Ола, 11-12 декабря 2014 г.;
- Всероссийской научно-практической конференции: «Этнопедагогика: теория и практика» - Горно-Алтайск, 14-16 июня 2007 г.;
- Итоговой на научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта за 2013, 2014 год - г. Санкт-Петербург, 24 марта 2014 г.;
- Республиканской научно-практической конференции «Совершенствование подготовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я)» - г. Якутск, 1-4 декабря 2005 г.;

Разработанная методика технико-тактической подготовки борцов хапсагаистов на начальном этапе, с учетом уровня сложности для освоения до вероятностных условий схватки внедрена на учебно-тренировочный процесс студентов-хапсагаистов кафедры национальных видов спорта и народных игр института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова.

Структура диссертации: диссертация состоит из введения, 4 глав, заключения, библиографии и приложений. Основная часть работы изложена на 124 листах компьютерного текста и содержит 20 таблиц, 23 рисунков, приложения на 38 страницах. Библиографический список содержит 249 наименования литературных источников, из которых 9 на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ХАПСАГАЙ»

Расцвет вольной борьбы в Якутии с использованием техники борьбы «хапсагай» обеспечил ее признание в Советском Союзе и за рубежом. Это связано с именем выдающегося тренера Дмитрия Петровича Коркина, который прославил не только республику на всю страну, но и на весь мир. В 70-е годы мировая спортивная элита заговорила о знаменитой Коркинской школе, которая воспитала таких известных борцов вольного стиля, как Роман Дмитриев, Павел Пинигин, Александр Иванов, Вячеслав Карпов, Николай Захаров. Широко используя в подготовке якутских борцов вольного стиля технические приёмы борьбы «хапсагай», грамотно вплетая в систему их спортивной тренировки, входящие в её арсенал тактические подходы он добился выдающихся результатов. Ему, выражаясь словами заслуженного мастера спорта, чемпиона мира и олимпийских игр Александра Иваницкого, удалось «возродить былой интерес к народной традиции и от неё перебросить мостик к современному спорту» (Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Под общей редакцией П.И. Кривошапкина, И.И. Готовцева, Н.Н. Гуляева и др.]. Я.: Медиа , 2008. 214 с. С.7). Тысячи мальчишек были согреты теплом его сердца, а его разум разжёл их интерес к спортивным единоборствам. Сотни из них стали мастерами спорта, десятки завоевали титулы чемпионов страны среди юношей, юниоров и взрослых.

Неизмеримой заслугой Д.П. Коркина является не только то, что «...он открыл школу борьбы для одарённых ребят со всей Якутии, но и в том, что он сумел вырастить из этих мальчишек отличных борцов со своим, только им присущим почерком борьбы». «Маневренность и расчётливость Романа Дмитриева, напористость и железная воля Павла Пинигина, искромётность и зрелищность Александра Иванова, мощь Вячеслава Карпова, потрясающая интуиция и непредсказуемость действий Николая

Захарова – вот что такое школа нашего дорогого Дмитрия Петровича», - сказал выдающийся якутский спортсмен, победитель первенства Советского Союза и чемпион мира Илларион Федосеев (Там же С. 8). Не опасаясь сложных преград и трудностей, скрупулезно доказывая свои позиции, он смело взялся за расширение неизведанных троп, ведущих к раскрытию тайн национальных премудростей борьбы «хапсагай». Его инновации с техническими и тактическими приёмами этого вида единоборства дали такой мощный толчок в формировании системы подготовки борцов различных стилей и амплуа, что весь спортивный мир узнал о маленьком якутском селе Чурапча.

Особое место в исследованиях Я.С. Сыроватского занимают материалы собранные им в форме анкетирования, опроса и бесед со старейшими хапсагаистами республики и людьми, знающими и интересующимися этим самобытным единоборством. В результате глубокого их анализа автору удалось сформулировать ряд обобщающих заключений, сделанных респондентами, которые позволяют понять всю остроту и значимость дальнейших научных поисков, проливающих свет на этот удивительный, неповторимый, многогранный, высоконравственный и гуманный вид спортивного единоборства. В заключение мы приводим некоторые из них в качестве аргументов, усиливающих остроту и актуальность проблемы, разрабатываемой нашим диссертационным исследованием.

«Хапсагай» - это часть национальной своеобразной культуры Саха. Вид национального спорта (состязания), помогающая воспитывать любовь не только к культуре своего народа, но и помогающая понимать внутреннее содержание культуры других народов. «Хапсагай» - это продолжение национальной культуры Саха» (Сыроватский Я.С. Этнопедагогические основы национального спортивного единоборства Саха «Хапсагай»: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01. Якутск, 1998. С. 57).

«Хапсагай» - исконно древний вид единоборства Саха. «Хапсагай» есть «хапсагай»! В «хапсагае» большую роль играет «чувство» - «думать прежде,

чем действовать». Быстрая реакция, ловкость, устойчивость на ногах - и это тоже, все «хапсагай»! Сложное единоборство, где «легковес» может победить «тяжеловеса» (Там же с.62).

«Как и всякое физическое единоборство, борьба «хапсагай» тоже требует большой физической подготовки. Вся жизнь на Севере - это «хапсыһыы» (взаимоотношения с природой, Вселенной), ходьба по глубокому снегу, сенокос, колка дров и т. п. Все это физически очень закаляет человека и движения мышц. При этих физических работах развивается способность человека к «хапсагаю». «Хапсагай» можно представить как систему физического воспитания в школах городов, а в наслегах и деревнях условия сельской жизни, повседневный физический труд сами являются такой системой воспитания. Нужно разработать методику обучения и тренировок, психологию и философию «хапсагая», тогда они будут взаимодополнять друг друга и хапсагай приобретет международный масштаб».

Как справедливо замечено, «Стройной системы подготовки борцов хапсагаистов не существует.

В республике основное внимание уделяется вольной борьбе. «Хапсагай» всегда был и будет на втором месте. Поэтому нет гениев «хапсагая» на местах и в республике. Необходимо развернуть широкую действенную работу по развитию «хапсагая», издать книгу о прославленных хапсагаистах, богатырях народа Саха».

Продолжая мысль о большой воспитательной силе этого таинственного единоборства Д.П. Коркин пишет, что хапсагай учит молодежь мужественности, выносливости в жизни, передает методы обучения гуманности, нравственности наших предков. Далее предлагает найти и сделать программу обучения по единоборству «хапсагай», и обязательно включить технические действия и приемы древних воинов» (Там же с.64).

Действительно хапсагай воспитывает все необходимые качества: целеустремленность, мужественность, смелость, силу, выносливость, любовь

к своему народу. Необходимо широко популяризировать «хапсагай», создавать материальную базу, готовить тренеров, разрабатывать программы развития «хапсагая», с выделением специальных средств для развития этого вида единоборств».

Придавая огромное значение национальному виду спорта нужно, что бы национальное спортивное единоборство «хапсагай» должно было внесено в годовой учебный план уроков физической культуры в общеобразовательных школах. Нужно всесторонне способствовать развитию этого единоборства. Народ Саха должен понять, что хапсагай - это гордость народа (Там же с.65).

Воспитательное значение национального спортивного единоборства нельзя переоценивать. Соревнования по «хапсагаю» среди народа Саха - это праздник. Для борцов - это испытание мужской силы, ловкости и смекалки, для зрителей – увлекательные и захватывающие поединки, определяющих самых достойных представителей этого замечательного вида спорта. Сильные, ловкие, выносливые люди с древних времен вызывали большое уважение у населения, так как они не хвастались своими успехами, бережно относились к соперникам. Их поведение имело глубокое воспитательное значение для других, особенно для детей».

Наиболее яркую характеристику борьбе «хапсагай» дал прославленный хапсагаист из п. Чуукаар Нюрбинского улуса, ветеран труда и спорта Ефремов Владимир Николаевич: «Из всех игр наших предков я предпочел единоборство. Уж очень сложное и прекрасное это единоборство - «хапсагай». Она уважает человека, ставит на высшую ступень, но в то же время и ставит перед ним очень высокие требования. Человек, ты стал над четырехногим племенем, ты встал на две ноги, поэтому должен не спотыкаясь, уверенно, крепко стоять на земле. Твоя особенность в том, что у тебя есть разум, поэтому должен держать голову высоко и прямо, это ещё приближает тебя к создателям твоим. Во время схватки ни на мгновение ты не должен, как зверь, упасть на четыре опоры, не стать

трех опорным, не говоря о том, что не должен валяться на земле и сопротивляться как они. Когда-то, в годы моей молодости, не любили, когда молодой человек спотыкался и падал оземь. Это считалось каким-то грехом, на это смотрели как на признак старения, бессилия.

«Хапсагай», по мнению Ефремова В.Н, - это игра - состязание молодых и сильных: «В глубинной сути, в его изначальном содержании указано, что человек должен быть готовым отразить удары природы, быть ловким как лоза, подвижным и умеющим уклоняться от ударов сильного хозяина тайги, иметь достаточно сил, чтобы суметь выжить в борьбе за существование. Иначе говоря, подвижность, ловкость и неиссякаемая сила должна быть основой в «хапсагае». В народе больше, чем механическая сила, измеряющаяся пудами, килограммами ценится другая сила - неиссякаемая, состоятельная жизненная сила...» (Там же с.67).

К сожалению, после ухода из жизни в 1984 году Д.П. Коркина научно-исследовательская работа по изучению содержания, техники, тактики, психологии и др. компонентов борьбы «хапсагай» в определённой степени сузилась до рамок исследования наследия этого замечательного специалиста (Волоков, Н.Н. Самоутверждение личности борца вольного стиля в истории развития спорта Республики Саха (Якутия): дис. ... канд. пед. наук.13.00.01. Якутск, 2001. 161с.; Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Под общей редакцией П.И. Кривошапкина, И.И. Готовцева, Н.Н. Гуляева и др.]. Я.: Медиа , 2008. 214 с.; Постников, А.С. Имя его не забудется: Воспоминания. Якутск, 1998. 144 с.; Уйгуров, В.В. Дмитрий Петрович Коркин: Статьи, обзор научных статей. Якутск, 2003. 96с.). Исключение составляет научный поиск энтузиаста и пропагандиста хапсагай, известного общественного и политического деятеля Республики Саха, Владимира Тимофеевича Николаева (1945-2010), издавшего в 2010 году книгу (Николаев В.Т. Хапсагай былыргыта уонна бутуннутэ. Якутск: Якутия, 2010. 128 с.) в которой сделана попытка философского подхода к борьбе «хапсагай», исследовано

внутреннее содержание данного вида национальной борьбы. Книга основана, главным образом, на очерках и рассказах об истории и лучших борцах хапсагаистах разных времён.

1.1. Ретроспективный анализ совершенствования техники и тактики борьбы «хапсагай» в процессе исторического развития народа Саха

Борьба - один из самых древних и любимых человеком видов единоборств. Её основа, как осознанная деятельность людей, формировалась в биологическом прошлом homo sapiens (Гориневский В.В. Культура тела М., 1927. 321 с).

При этом элементарные приёмы прыжков, быстрых перемещений, захватов, ударов, других двигательных действий, составляющих основу эффективной трудовой деятельности, находили применение и в противоборстве человека с человеком в ходе многочисленных войн. Поэтому со времён глубокой древности человек искал, находил, накапливал и передавал своим потомкам различные технические приемы единоборства, которые обеспечивали ему превосходство над противником. Случайно найденные движения превращались в боевые приёмы, они, в свою очередь, усиливались всевозможными тактическими уловками и хитростями, которые совершенствовались из поколения в поколение, создавая зачатки народных видов борьбы.

Достижение высоких результатов неразрывно связано с овладением техники двигательных действий в виде рациональных способов выполнения. Смысловая нагрузка названия якутской национальной борьбы «хапсагай» распределяется на двух корнях слов «хап» - лови и «сагай» – толкни, дёрни. В понимании специалистов, это как «лови» и «бросай», т.е. используй технические действия, возникающие по ходу схватки для тактического выполнения броска соперника.

Техника «хапсагай» – система двигательных действий, применимая для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой энергии с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Техническая подготовка спортсмена, как процесс обучения технике «хапсагай», включает в себя технику широкого спектра специализированных двигательных действий.

Техническая подготовка борца, связанная с формированием у начинающих спортсменов двигательных действий до состояния умения высшего порядка, является длительным и сложным процессом. Становление умений высшего порядка осуществляется в соответствии с установленными закономерностями по фазам, которые определяются наличием трех относительно самостоятельных этапов обучения двигательному действию: начальное разучивание, углубленное и детализированное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия в соревновательных условиях (Моисеев Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям // Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшиина. М.: Советский спорт, 2003. С. 98-101.).

Одним из таких видов национальной борьбы, дошедших до нас из глубокой древности, является якутская борьба «хапсагай», в дословном переводе означающая «состязания в ловкости».

Спортивные единоборства – все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований. Единоборство – это противостояние двух противников, соперников или спортсменов (Морозов В.А. Самбо: учебно-методическое пособие Под ред. А.Г. Левицкого. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. 145с). Определяя борьбу как древнейший вид спорта, заключающийся в индивидуальном противоборстве одного человека с другим по заранее оговоренным правилам, уточняют, что термин «противоборство» более удачен, чем «единоборство». (Радченко Л. Н.

Психопедагогика спортивной борьбы : метод. Пособие. СПб. : НИИ химии СПбГУ, 2002. 46 с.)

Как вид единоборства, борьба «хапсагай» на протяжении многих столетий являлся одним из базовых компонентов обучения воинскому искусству со своей техникой и тактикой борьбы. В обучение входило овладение приемов «хапсагай» - таких, как подсечки, подножки, сбивания, проходы в ноги, броски и т.д.

Правила борьбы «хапсагай» регламентируют одноактную схватку. В ходе поединка каждый из её участников стремится с помощью различных приёмов вывести соперника из состояния равновесия и принудить его к касанию какой-либо частью тела земли. Схватка заканчивается тогда, когда один из борцов касается какой-либо частью тела (за исключением ступней ног) земли. В ней отсутствуют болевые приёмы, длительные силовые удержания в партере и положении лёжа (Андросов Г.Г. Хапсадайдаһан тустуу. Я.: Якутское книжное издательство, 1963. 59 с.)

Технические действия по правилам до 70-х годов прошлого века оценивались следующим образом: за касание одной рукой земли засчитывают штраф один балл, за остальные касания, в том числе и касание двумя руками, - чистая победа.

Техника национальной якутской борьбы «хапсагай» весьма разнообразна и требует высокого уровня развития у борца физических (быстрота в действиях, тонкое мышечное чувство, пространственная ориентировка, высокая статокинетическая устойчивость, двигательная координация), психофизиологических (вестибулярная устойчивость) качеств и психических способностей (способность быстро переключать и широко распределять внимание, концентрация внимания, способность быстро изменять структуру двигательных актов).

Со времён глубокой древности человек искал, находил, накапливал и передавал своим потомкам различные техники единоборства, которые обеспечивали ему превосходство над противником. Случайно найденные

движения превращались в боевые приёмы, они, в свою очередь, усиливались всевозможными тактическими уловками, которые совершенствовались из поколения в поколение, создавая зачатки народных видов борьбы.

С древних времён судьбы многих народов решались в ходе многочисленных войн. Исход сражений во многом зависел от способности воинов эффективно вести рукопашные схватки, поэтому единоборства на протяжении многих веков являлись не только культурно бытовыми традициями, но и определённым образом формировали национальное достояние любой национальной культуры.

Ключевая роль в формировании приёмов борьбы принадлежит, по мнению Я.С. Сыроватского (1998), его трудовой деятельности и в особенности такому её виду как охота, успех в которой напрямую зависел от развития силы, быстроты выносливости и сформированности навыков быстрого перемещения по пересечённой местности, преодоления естественных препятствий, лазания по деревьям и др. При этом достаточно часто первобытный человек должен был защищать свою жизнь голыми руками, а иногда и спасаться от раненого зверя бегством. Осмысление опыта успешной охоты, зависимости её от уровня собственных двигательных способностей приблизило понимание древнего человека важности тренировки своего тела. Это, в свою очередь, положило начало процессу выделения из утилитарной двигательной базы отдельных движений, которые превращались в игру, состязание, а в конечном итоге в инструмент подготовки к жизни в суровых условиях природной среды.

Наиболее интенсивное развитие борьбы хапсагай пришлось на период «кыргыз уйэтэ» - «век битв и резни» (Винокурова У.А. Сказ о народе Саха. Я.: Бичик, 1994. 144 с., Никифоров В.М. Военное искусство древних якутов. Я.: СО РАН, 1991. С. 150 - 157.). Многочисленные предания, национальные легенды народа Саха сохранили сведения о межродовых столкновениях, битвах героев, кровавых войнах и участниках этих исторических событий, в основу которых положены подлинные события в жизни народа. Причинами

конфликтов были кровная месть, личные оскорбления, захваты скота и женщин. Естественно, что именно в этот период придавалось огромное значение обучению военному делу мужского населения рода, племени. С юных лет старые опытные воины обучали мальчика воинскому искусству, придавая особое значение развитию ловкости. Известный исследователь якутской национальной борьбы «хапсагай» Дмитрий Петрович Коркин (Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай М.: Спортивная борьба, 1972. С. 29-30.) так описывает подготовку воина. В эпоху «кыргыз уйэтэ» мальчиков с 3-летнего возраста учили стрельбе из лука, владению копьём и мечом, борьбе, езде на лошади. Уже в совсем юном возрасте ребёнка, наречённого (избранного) быть боотуром (богатырём), учили увёртливости, кидая в его обнажённое тело горящими углями. По мере взросления пускали в него вначале деревянные стрелы, а затем и боевые стрелы. По достижению 18-летнего возраста, юноша должен был уметь с большого расстояния поражать стрелой «лошадиную бабку», увёртываться от ударов воина, вооружённого оголённой пальмой (нож на длинной палке). Возмужавшего юношу после соответствующих испытаний обучали боевому арсеналу борьбы «хапсагай».

Эпоха разложения родового общества характеризуется возрастанием роли военных предприятий «война и организация войны становятся регулярными функциями народной жизни» (Энгельс Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства // К. Маркс и Ф. Энгельс. Избранные произведения. В 3 т. М.: Политиздат, 1986, 639 с). Здоровое мужское население объединялось в определённые союзы для совместных военных тренировок, одной из базовых частей которых являлись рукопашные схватки с применением технических приемов и тактических действий. В Якутии это были союзы, построенные на основе родовой близости и памяти общего происхождения. Необходимость сближения разъединённых экономическими причинами родов была обусловлена в первую очередь необходимостью совместной защиты от внезапного

нападения врага, сведения до минимума возможностей возникновения беспорядков. Укрепление связи между радами осуществлялось путём проведения символических праздников и обрядов. К их числу относится, дошедшее до наших времён родовое празднество ысыах (Сыроватский, Я.С. Этнопедагогические основы национального спортивного единоборства Саха «Хапсагай»: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01. Якутск, 1998. 178 с.). Поводы устройства ысыахов были различными – торжество в честь заключения мира, свадьбы, празднования дня летнего равноденствия и др. Обязательной частью старинных ысыахов были игры, борьба, скачки и стрельба из лука. При этом, данная часть обряда ысыах в мирное время позволяла осуществлять своеобразный смотр готовности воинов к боевым действиям, а также определять степень влияния каждого из них в родовом союзе (Серошевский В.Л. Якуты (опыт этнографического исследования). М.: Московская типография № 2, 1993. 736 с.).

Своеобразным украшением любого празднества ысыах, его кульминацией была борьба «хапсагай». Победители турниров по «хапсагаю» ярко и поэтично воспевались в произведениях устного народного творчества. До наших времён дошли сведения о торжественных и необычных ритуалах, связанных с проведением поединков. Так перед началом схватки богатырей тщательно скрывали друг от друга. К месту состязания их привозили тайком, а на травяной ковёр выводили в покрывале из шкур, которое страховало борцов от сглаза. Лишь перед самым началом поединка по команде «арбитра» покрывало сбрасывалось, и они, стремительно выбежав на середину круга, начинали схватку (Васильев, Ф.Ф. Военное дело якутов. Я.: Бичик, 1995. 224 с.).

Известный исследователь истории якутов Г.В. Ксенофонов, в своей книге «Эллэйада» (Ксенофонов, Г.В. Эллэйада //Материалы по мифологии и легендарной истории якутов. М.: Наука, 1977. 247 с.) описал ысыах, организованный якутским царем Дыгын Тойоном. На этом празднике вместе со знаменитыми богатырями из других земель боролся легендарный силач

Майагатта Бэрт Хара. Замечательная победа, которую он одержал, передается из поколения в поколение как предание. Как гласит легенда Бэрт Хара в могучем единоборстве оторвал руку у одного из соперников, после чего тот умер. Данный факт свидетельствует, что борьба «хапсагай» в то время была направлена на воспитание безжалостных и суровых воинов.

Приведённые выше материалы Г.В. Ксенофонтова свидетельствуют также и о том, что борьба у народа Саха с древнейших времён занимала одно из ведущих позиций. Подтверждением этому являются и материалы по военному искусству древних якутов, в которых не только говорится о высокой значимости единоборств в культурном наследии народа Саха, но и раскрываются направления, по которым велась подготовка воинов. Эти направления концентрировались, главным образом, на умении владеть определённым видом оружия, предохраняться от него, выработке выносливости и способности к единоборству без оружия. (Никифоров В.М. Военное искусство древних якутов. Я.: СО РАН, 1991. С. 150-157.)

В то же время, по мнению Я.С. Сыроватского, сложившаяся в то время система противоборства противнику без оружия и состязания имела целостное образование, включающее и приёмы борьбы, и приёмы кулачного боя. Постепенно, по мере увеличения числа приёмов, усложнения способов их освоения возникла необходимость их разделения. Разделившись с ударной техникой, борьба стала похожа на борьбу в том виде, в котором мы привыкли её воспринимать в настоящее время. В борьбе «хапсагай» правилами практически не ограничивались захваты тела соперника. Это удовлетворяло целому ряду общественных потребностей, обусловивших устойчивое функционирование состязаний в борьбе в течение длительного времени. Это, в свою очередь привело к разделению рукопашных видов единоборств. Сама эволюция содержания видов единоборств следовала в русле разделения на наиболее вредные и опасные для здоровья единоборцев приёмы и действия и менее вредные приемы.

На протяжении многих веков народ Саха накапливал положительный опыт в использовании технических действий борьбы «хапсагай» в практике. Приёмы и действия постоянно совершенствовались с изменением правил состязаний. Шёл постоянный процесс конструирования приёмов, улучшаемых тактическими разработками. Тактика составляла своеобразный «золотой запас» сильнейших хапсагаистов, который держался в секрете и передавался по наследству. В этом плане интересны разработки основоположника школы борьбы в Республике Саха (Якутия), Дмитрия Петровича Коркина, оставившего после себя огромное количество исследовательских материалов, касающихся его педагогических, психологических, медико-биологических, этносоциологических, исторических аспектов. Он утверждал, что борец, имеющий хорошую технико-тактическую подготовку, будет иметь превосходство перед другим хапсагаистом. И это обусловлено, прежде всего, тем, что техника буквально пропитана тактикой, результатом которой будут молниеносные и скоротечные атаки, приводящие к неожиданным крушениям соперника. (Сыроватский, Я.С. Этнопедагогические основы национального спортивного единоборства Саха «хапсагай»: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01. Якутск, 1998. 178 с.)

Но это не уменьшает роль других видов подготовки. Известный якутский учёный, этнопедагог, знаток национальных обычаев и ритуалов, исследователь нравственного и семейного физического воспитания, профессор Николай Калинович Шамаев отмечал, что к началу XX века якутская борьба «хапсагай» приобрела те черты, которые характеризуют её как высоконравственный, духовный и интеллектуальный вид единоборства и сравнивал борьбу «хапсагай» с восточным видом боевого искусства - айкидо. С его мнением нельзя не согласиться. В данном виде единоборства практически не проявляется агрессивность, а сама схватка в большей степени похожа на игру двух партнеров, соревнующихся в ловкости и быстроте (Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. Я.: Якутский госуниверситет, 1996. 88 с.)

В книге В.Т. Николаева, впервые представлены кинограммы приёмов «хапсагая» в авторском исполнении совместно с одним из мастеров якутской борьбы Василием Стручковым – «Абый Баасака» и сделана попытка описания некоторых из них (Николаев В.Т. Хапсагай былыргыта уонна бугуннутэ. Якутск, 2010.128 с.).

К сожалению, авторская терминология в виде понятий, используемая при описании приёмов, представлена на якутском языке, и достаточно сложна для восприятия специалиста не только с позиции семантики, но с точки зрения восприятия терминов.

Такую же характеристику можно дать и книге Г.Г. Андросова «Якутская борьба «хапсагай», изданная на якутском языке 50 лет назад. Смысл переведённых на русский язык терминов не в полной мере раскрывает тонкую механику того или иного приёма. Кроме этого, не всегда удаётся уловить важные моменты кинограмм, где не всегда присутствует последовательная интерпретация двигательных действий борца. К исследовательской работе, касающейся раскрытия накопленных народом ценностей национальной якутской борьбы «хапсагай» можно отнести диссертационное исследование Я.С. Сыроватского на тему: «Этнопедагогические основы национального спортивного единоборства Саха «хапсагай». Особый интерес представляет данная работа в плане аналитического исследования историко-педагогических условий эволюции данного вида единоборств.

Автору принадлежит огромная заслуга в глубоком анализе такого памятника духовной культуры якутского народа, как богатырский эпос Олонхо, который может быть поставлен в ряд таких произведений мирового эпоса, как греческая «Илиада» и «Одиссея», русские былины, кыргызский «Манас», карело-финский «Калевала», армянский «Богатыри Сасуна». На основе глубокого анализа Олонхо, касающихся героических подвигов древних богатырей Я.С. Сыроватский показал, что якутская борьба «хапсагай» родилась и созревала в суровых условиях Северо-Восточного

региона Евразийского континента. Её создатель, народ Саха подарил миру оригинальную, самобытную и неповторимую культуру спортивного единоборства, в котором отражается вся палитра национальных ценностей и традиций, которые формировались в течение многих тысячелетий жизни в постоянном соприкосновении с экстремальными факторами природной среды (Антонов Н.К. Наследие предков. Я.: Бичик, 1993. 200 с.; Афанасьева В.Ф. Педагогические идеи в якутском народном творчестве. М.: Советская педагогика, 1960. №3. С. 120 - 125.; Васильева Ф.Ф. Военное дело якутов. Я.: Бичик, 1995. 224 с.; Винокурова У.А. Сказ о народе Саха Я.: Бичик, 1994. 144 с.; Иванов В.Ф. Историко-этнографическое изучение Якутии XVII - XVIII в. М.: Наука, 1974. 187 с.; Ксенофонов Г.В. Эллэйада //Материалы по мифологии и легендарной истории якутов. М.: Наука, 1977. 247 с.; Кулаковский А.Е. Научные труды. [Под общей редакцией Н.В.Емельянова, П. А. Слепцова]. Я.: Кн. изд-во, 1979. 484 с.; Никифоров В.М. Военное искусство древних якутов. Я.: СО РАН, 1991. С. 150-157.; Окладников А.П. Исторические рассказы и легенды нижней Лены Т. XI. М.: СМАЭ, 1949. С. 73 - 109.; Оросин К.Г. Нюргун Боотур Стремительный (богатырский эпос якутов). Вып. 1. Я.: Якутское книжное издательство, 1947. 410 с.; Шамаев Н.К. Воспитывающее значение вершины якутской фольклорной культуры. Олонхо. Я.: Логос, 1993. С. 58-59.; Эргис Г.У. Очерки по якутскому фольклору. М.: Наука, 1974. 402 с.; Ядрихинский П.П. Дьырылыатта Кыыс богатырка: Якутское Олонхо. Я.: Книжное издательство, 1981. 200 с.). Из вышеприведённого анализа литературных источников и обобщения высказываний ведущих хапсагаистов страны вытекает совершенно обоснованное заключение о том, что якутская борьба «хапсагай» является настоящим национальным достоянием Республики Саха (Якутия) со своими техническими приемами и тактическими действиями. Благодаря великому тренеру Д.П. Коркину о ней узнали во многих уголках земного шара. Его ученики превосходно выполняли в схватках из различных положений знаменитые якутские

подсечки, сбивания, проходы в ноги и т.д. Многие известные тренеры, представляющие другие виды спортивных единоборств, широко культивируют приёмы, входящие в арсенал этой борьбы, в системе подготовки своих подопечных.

Система «хапсагай» обладает огромным гуманным, нравственным и духовным потенциалом, делающим этот вид единоборств спортом будущего, когда человечество поймёт значимость и необходимость искоренения всех, каких бы то ни было, видов жестокости и насилия. Таковым является якутская национальная борьба «хапсагай».

К сожалению, начиная с конца 80-х годов, интенсивность научных исследований, направленных на изучение феномена борьбы «хапсагай» значительно ослабла. Это в свою очередь, повлияло на решение возрождения и повсеместной популяризации хапсагая не только в международном спортивном движении, спортивном мире Российской Федерации, но и в колыбели «хапсагая» – Республике Саха (Якутия).

1.2. Изменение правил борьбы «хапсагай» в различные периоды

Правила борьбы «хапсагай» формировались, как указывалось выше, веками и многие устоявшиеся в наше время позиции были узаконены сотни лет назад (Андросов Г.Г. Хапсадайдаһан тустуу. Я.: Книжное издательство, 1963. 59с.). В национальном якутском эпосе Олонхо, который тысячелетиями формировался преданиями народа Саха, упоминается не только этот замечательный вид единоборств, но и правила борьбы, требования к экипировке борцов. Об этом свидетельствует отрывок из Олонхо повествующий о народном герое Нюргун Боотуре Стремительном. Здесь чётко отслеживаются не только правила, но время проведения схватки и требования к одежде. По-нашему мнению, это является важной научной составляющей истории и современного функционирования якутской национальной борьбы «хапсагай». Дословно

цитируя текст Олонхо, мы преследуем целью показать историческое изменение правил значимого для народов Республики Саха (Якутия) этого древнего вида спортивных единоборств: «Парень! Будем биться или бороться? / Ты, молодой человек, выбирай! / Сказал и смотрел исподлобья. / Тот человек сказал: - / Ну, давай состязаться в борьбе / и повернулся к нему лицом. / Разделись догола, / только на середине тела / оставили трусы-сылалыа / толщиной чуть не в три пальца / и встали друг против друга, / словно поднятые на дыбы быки-порозы. / Ходили вокруг да около друг друга / примерно столько времени, / сколько надо для варки мяса. / Тот хозяйничавший человек / все отступал назад, - / противника побаивался» (Ойунский П.А. Нюргун Боотур Стремительный. (Якутский героический эпос Олонхо) Я.: Якутское книжное издательство, 1975. С. 187).

По дошедшим до нас из глубокой древности сведениям якутскую национальную борьбу «хапсагай» можно рассматривать как «состязания в ловкости». Она распространена во всех городах и регионах Республики Саха (Якутия).

При этом имеющий хорошую подготовку по другим видам единоборств, не всегда может успешно состязаться с хорошо подготовленным хапсагаистом. Это обусловлено, прежде всего, тем, что его приёмы буквально пропитаны обманными движениями, финтами, которые сопровождаются молниеносными и скоротечными атаками, приводящими к неожиданным крушениям соперника.

Остановимся более подробно на национальной якутской борьбе «хапсагай». Впервые её официальный статус был получен в 1932 году на Все якутской спартакиаде, посвящённой 10-летию образования Якутской АССР. Программа спартакиады включала соревнования по лёгкой атлетике, спортивным играм, многоборью ГТО, а также таким национальным видам спорта, как – якутские прыжки, перетягивание палки, метание чаута (лассо), для ловли оленей. Одним из самых зрелищных мероприятий спартакиады стали состязания по якутским национальным единоборствам «хапсагай»

и борьба на кушаках (Кочнев В.П. Возрождая традиции предков. Я.: Якутия, 2009. 320с.)

Состязания по борьбе хапсагай проводились без разделения на весовые категории по первым официальным правилам, подготовленным Якутским Советом физической культуры. Правила разрешали захваты за ноги и подножки. Победителем считался борец, заставивший соперника коснуться земли туловищем, спиной, грудью, боком. Падение на колени или четвереньки без касания земли туловищем поражением не считалось. Схватка длилась 10 минут без перерыва (Антонов Н.К. Наследие предков. Я.: Бичик, 1993. 200 с.)

Анализируя современные правила борьбы хапсагай, особенно пунктов касающихся экипировки (ст. 7) мы видим, что форма единоборцев сегодня такая же, как тысячелетия назад: «Участники должны выходить на ковёр в спортивных трусах (шортах) не ниже колен...». Об одежде хапсагаиста, в ретроспективном плане писал и Д.П. Коркин: «В старину борцы выступали раздетыми до пояса, без обуви...» (Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай. М.: Спортивная борьба, 1972. С. 29 - 30.). Им также приводятся сведения, что в древние времена борцов из урасы (берестяной чум) выводили, закрывая покрывалом из замшевой кожи для того, чтобы их никто не мог сглазить. Перед началом поединка борцы становились на противоположных сторонах круга. Судья приглашал борцов на середину, сбрасывал с них защиту от сглаза и схватка начиналась.

Правила борьбы «хапсагай», имеют существенные различия от правил других видов борьбы, входящих в единую всероссийскую спортивную классификацию. Отличия декларируются правилами ведения схватки, которые сложились в результате многовекового развития якутской национальной борьбы.

Современные правила «хапсагай» сводятся к следующему. Продолжительность схваток в зависимости от возраста соревнующихся и уровня состязаний варьируется от 0 до 4 минут, полуфинальные 6 минут

и финальные схватки среди взрослых (в возрасте 21-39 лет) 10 минут соответственно. Весовые категории имеют градацию в зависимости от возрастной группы спортсмена, которые имеют 6 ступеней и находятся в пределах возрастных границ от 10 до 40 лет и старше.

Схватки проводятся на поляне с травяным покрытием или борцовском ковре. При проведении соревнований на земляном покрове очерчивается круг диаметром 9 метров. При использовании стандартного борцовского ковра диаметром 9 метров на его поверхность наносятся разметки, обозначающие: центр ковра (красный круг диаметром 1м), центральную поверхность борьбы (круг, обозначенный красной полосой диаметром 7 м), зона пассивности (внешний красный круг шириной 1м). В ходе поединка борцы стремятся вывести друг друга из состояния равновесия и принудить коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное касание ковра или земли считается поражением. В отличие от других видов спортивных единоборств поединки ведутся только в стойке.

Правилами по борьбе «хапсагай» процессе соревновательного поединка запрещаются следующие приёмы и захваты (Мостахов А.Е. Борьба хапсагай. Правила соревнований. Я.: РЦНВС им. В. Манчары, 2012. 36 с.):

- захват за горло;
- скручивание рук более чем на 90°;
- держать голову и шею двумя руками или сдавливать горло;
- заламывать руку соперника за спину и при этом давить на неё, если предплечье образует острый угол;
- захват головы двумя руками (разрешены захваты только одной рукой);
- заламывать пальцы рук;
- хватать за спортивные трусы.

Кроме этого в ходе схватки запрещается:

- тянуть противника за волосы, уши, гениталии, щипать, бить головой, душить, кусаться, выкручивать пальцы, пинать соперника в пах или

живот, применять другие действия с целью умышленного причинения ему боли или нанесения травмы;

- разговаривать между собой;
- договариваться об исходе схватки между собой.

Как видно из выше представленного описания, правила якутской национальной борьбы очень просты и органичны. Схватка ведётся только в стойке. Все приёмы проводятся вне захвата и в обоюдном захвате. При выполнении любого приёма хапсагаист должен обязательно сохранять равновесие и удержаться на ногах.

Большой интерес представляют экспериментальные исследования, проведённые Д.П. Коркиным, которые позволили ему сделать серьезные обобщающие заключения, проливающие свет на некоторые специфические особенности якутской национальной борьбы «хапсагай». Одним из этих обобщающих заключений стало положение о том, что жёсткое падение на землю и скоротечный проигрыш в борьбе «хапсагае» заставляет человека моментально реагировать без запаздывания на все движения. Быстрая реакция позволяет сформировать прочную статокинетическую устойчивость, о чём свидетельствуют электромиограммы мышц нижних конечностей. Борцы с прочной статокинетической устойчивостью способны вести и выигрывать схватку и на одной ноге, когда другая находится в захвате. Подобная устойчивость шлифуется и тренируется, а впоследствии становится настолько прочной, что разрушить её очень трудно, даже в тяжёлых условиях единоборства.

Чрезвычайно ценными для системы подготовки хапсагаистов являются наблюдения Д.П. Коркина за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов, специализирующихся в этом виде единоборств. В его записях встречаются такие тезисы, позволяющие давать чёткую и аргументированную характеристику атаке. Так хапсагаисты, по его наблюдениям, обладают большой подвижностью, часто вынуждают своих соперников мгновенными атаками на больших скоростях быть предельно

собранными и внимательными. Атака в «хапсагае» часто начинается и завершается взрывоопасными движениями, обусловленными краткостью и молниеносностью технических действий.

К сожалению, в настоящее время в теории и методике современных спортивных единоборств национальной якутской борьбе «хапсагай» уделено незначительное место. На сегодняшний день, усилиями специалистов и почитателей национальной якутской борьбы «хапсагай», эти материалы, хоть и не большим тиражом, всё же опубликованы (Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Под общей редакцией П.И. Кривошапкина, И.И. Готовцева, Н.Н. Гуляева и др.]. Я.: Медиа , 2008. 214 с.

1.3. Опыт разработки содержания раздела технико-тактической подготовки в единоборствах

Следует согласиться с А.С. Сосниным (Методы совершенствования психической подготовленности и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ: автореф. дисс. канд. пед. наук. 13.00.04. Киев, 1980. 22 с.) в том, что подавляющее число исследований по единоборствам было направлено на развитие специальной физической и технико-тактической подготовки спортсменов. Ряд работ посвящено спортивной подготовке борцов (Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 162 с.) и борцов высокой квалификации (Игуменов В.М. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов. М.: ГЦОЛИФК, 1987. 57с., Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: дис...докт. пед. наук. 13.00.04. СПб., 2003. 406 с.). Исследовались и другие аспекты подготовленности борцов – например, функциональная подготовленность (Камышов В. Я. Адаптивные изменения организма школьников под

влиянием учебных и тренировочных нагрузок. Полтава, 1986. С.151). Однако целенаправленных работ, направленных на научное обоснование технико-тактической подготовки в борьбе «хапсагай» не обнаружено.

К сожалению, различные аспекты личности и деятельности спортсмена - хапсагаиста не являются достаточно изученными.

Несмотря на массовое увлечение молодого поколения Республики Саха (Якутия) национальной борьбой «хапсагай», на данный момент отсутствуют учебные пособия, базовые учебники, методические рекомендации, содержащие систематизированную схему подготовки борцов хапсагаистов. по технике борьбы «хапсагай» (Никифоров Н.В. Якутская национальная борьба хапсагай ретроспектива и перспективы // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». №7. 2014. С.126-132.). Отсутствуют учебные пособия по спецкурсу борьбы «хапсагай» в вузах (Никитин С.Н. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. №3. 2015. С. 53-56.). Нет программы по спортивной подготовки в борьбе «хапсагай» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ. Не уделено, к сожалению и серьёзного внимания этому национальному виду спорта в теории и методике современных спортивных единоборств.

Что касается научных исследований по единоборствам, то их довольно много.

Изучены особенности спортивной подготовки самбистов - например, индивидуальное нормирование тренировочных нагрузок квалифицированных борцов-самбистов на этапе углубленной специализации (Петров А.Б. Индивидуальное нормирование тренировочных нагрузок борцов самбистов на этапе углубленной специализации автореф. дис... канд. пед. наук. 13.00.04. М., 2001. 23с.), технико-тактическая и физическая подготовленность борцов-самбистов (Волков В.П. Анализ технического мастерства самбистов. М.: Спортивная борьба. 1971. С. 45-53., Пахомов А.С.

Технико-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль. М.: Спортивная борьба: 1983. С. 53-59., Чумаков Е.М. Технико-тактические показатели самбистов различной подготовленности. М.: Спортивная борьба. 1982. С. 23-27.), формирование стиля ведения схватки у борцов самбистов (Ширинов А. Р. Направленное формирование стиля ведения схватки у борцов с учетом их индивидуальных особенностей. Л., 1986. С.153-160.). Осуществлена физиологическая характеристика борьбы самбо (Городничев Р.М. Самбо: Очерки по физиологии. Великие Луки: ВЛГИФК, 2001. 152 с.). Существуют работы, посвященные диагностике характеристик деятельности самбистов (Емешин К.Н. Тесты для оценки специальной работоспособности самбистов. М.: Спортивная борьба. 1981. С.55-56. и Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. пособие. Владивосток: Дальневост. университет, 1994. 42с.).

Произведены моделирование физических качеств борцов дзюдо и самбо (Исаев А.П. Тестирующая тренировка как средство совершенствования учебно-тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1986. С.12-15.), исследование вопросов ранней специализации в борьбе самбо (Шепилов А.А. Выносливость борцов. М.: Физкультура и спорт, 1979. 128с.), проблемы комплектования учебных групп подростков при занятиях борьбой самбо (Рублевский В.Е. Исследование вопросов ранней специализации в борьбе самбо: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1970. 26с.).

Рассмотрена квалификация для самбистов (таблица 1), разработанная научной группой Воронина Ю.А. (Воронин Ю.А. О «математизации» исследований в спорте на примере борьбы самбо. Вопросы физического воспитания студентов: сборник Л.: Ленинградский университет, 1964. С. 61-105)

Определено содержание поэтапного обучения школьников и студентов физической самозащите (Морозов В.А. Самбо: учебно-методическое пособие Под ред. А.Г. Левицкого. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. 145с.).

Таблица 1- Классификация приемов борьбы самбо

Направление движения туловища активного	ВПЕРЕД									НАЗАД						
	↔				→ →					↔			→ →			
Взаимное расположение партнеров (лицом друг к другу, лицом в одну сторону, фланговое, фронтальное)	↔		↔		↔		↔			↔		↔		↔		
Количество опор у активного	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
№№ основных групп приемов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Броски																
Заваливания, сбивания и скручивания																

Разработана программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Самбо: Примерная программа, 2005). В ней рассмотрены различные аспекты подготовки самбистов – физической, технической, тактической, теоретической.

Б.М. Рыбалко (Методы подбора специальных средств воспитания оперативного мышления борца. М.: Спортивная борьба, 1977. С.29-32.) отмечает, что овладеть базовой техникой борьбы - это значит научиться правильно, выполнять основные приемы из каждой группы классификации. Основными или базовыми их называют потому, что их усвоение способствует быстрому изучению других сходных приемов из данной группы классификации технико-тактических действий.

Техническая подготовка, связанная с формированием у начинающих спортсменов двигательных действий до состояния навыка, является длительным и сложным процессом. Становление состояния навыка осуществляется в соответствии с установленными закономерностями по фазам, которые определяются наличием трех относительно самостоятельных этапов обучения двигательному действию: начальное разучивание, углубленного и детализированного разучивания, закрепления, дальнейшего совершенствования двигательного действия (Моисеев Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям // Теория и методика

физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшииа. М.: Советский спорт, 2003. С. 98-101.).

Содержание и форма спортивной техники в различных видах спорта имеют существенные отличия, что предопределяется особенностями двигательной деятельности и способами оценки результатов по правилам борьбы.

Спортивная борьба по специфике подготовки и соревнований, по используемым двигательным действиям относится к ациклическим видам двигательной деятельности, где двигательные действия выполняются в изменяющихся условиях силового противостояния соперников. При подготовке к соревнованиям необходимо вести поиск путей повышения результатов в борьбе за счет рационального использования техники на базе тактической подготовки борцов, так как она играет большую роль в достижении победы над соперником. Она позволяет более рационально распределить силы в процессе соревнования, схватки и на более качественной основе выполнять свои атакующие действия, что дает возможность решить задачи достижения высоких спортивных результатов.

Техника борьбы имеет тесную взаимосвязь с тактикой, а выбор тактики зависит от применяемой борцом техники. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач.

При формировании техники внимание должно уделяться совершенствованию различных способов тактической подготовки, то есть нужно говорить о технико-тактической подготовке.

Технико-тактическая подготовка спортсменов является ведущей в структуре мастерства в спортивной борьбе – это предопределяет необходимость постоянного совершенствования методики подготовки и дает существенный стимул к поиску нетрадиционных путей этого совершенствования.

Базовые технико-тактические действия вбирают в себя три крупные группы различных атакующих, защитных и контратакующих приемов в стойке.

В вольной борьбе классификация по А.Ю. Шахмурадову (Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов.

Махачкала: Эпоха, 2011. 368 с.) включает 16 групп технических действий:

- первая - захват ног;
- вторая - переводы нырком, рывком;
- третья - переводы вращением;
- четвертая - броски с действием ногами;
- пятая - броски наклоном;
- шестая - броски поворотом;
- седьмая - броски поворотом (мельница);
- восьмая - броски прогибом;
- девятая - сваливание сбиванием;
- десятая - сваливание скручиванием;
- одиннадцатая - накрывание, контрприемы;
- двенадцатая - перевороты накатом;
- тринадцатая - перевороты скручиванием;
- четырнадцатая - перевороты с крестным захватом голеней;
- пятнадцатая - перевороты обратным захватом;
- шестнадцатая - прочие действия (включая удержания и предупреждения).

В предложенной классификации А.А. Новикова (Показатели технико-тактического мастерства и правила соревнований. М.: Спортивная борьба, 1982. С. 44-47.), выполнение сложных технико-тактических действий (СТТД) подразделяется на две стадии: 1) принятие тактического решения; 2) реализация принятого решения. Стадия принятия тактического решения, в свою очередь, подразделяется на две фазы: а) формирования двигательной установки и выбора цели действия; б) формирования двигательной задачи соответственно конкретным условиям.

На основе вышесказанного, А.А. Новиков следующим образом классифицирует методы совершенствования СТТД:

- 1) Методы изменения условий путем воздействия на управляемую систему (атакующего борца).

2) Методы изменения условий путем воздействия на управляемую систему (атакуемого борца).

3) Методы изменений условий путем одновременного воздействия на управляющую и управляемую системы

Обобщая свою работу, автор высказывает мысль, что в спортивной борьбе существует, строго говоря, один метод совершенствования – метод изменения условий конкретной динамической ситуации. Эти изменения могут осуществляться непосредственно в ходе схваток или опосредованными путями до схватки. По мнению автора, данный метод в сочетании с различными средствами позволяет решать все задачи при совершенствовании технико-тактических действий.

1.3.1. Систематизация раздела технико-тактической подготовки в борьбе «хапсагай» на основе работ Д.П. Коркина

Со времени ухода из спортивной науки Д.П. Коркина, исследовательская деятельность технико-тактических действий этого вида единоборств фактически была прекращена. Тренерский состав, готовящий борцов хапсагаистов, довольствуется главным образом методическими разработками заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина, которые до начала третьего тысячелетия сохранялись лишь в рукописном виде. На сегодняшний день, усилиями специалистов и почитателей национальной якутской борьбы «хапсагай», эти материалы, хоть и небольшим тиражом, всё же опубликованы (Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Под общей редакцией П.И. Кривошапкина, И.И. Готовцева, Н.Н. Гуляева и др.]. Я.: Медиа , 2008. 214 с.; Уйгуров В.В. Дмитрий Петрович Коркин: Статьи, обзор научных статей . Якутск, 2003. 96 с.).

Анализ этих материалов показал, что Дмитрий Петрович Коркин успел лишь обозначить систематизацию технические приёмы борьбы

«хапсагай» и указал направление для изучения двигательных действий базовых групп приёмов.

В своих трудах автор в первую очередь в системе уделял внимание стойке хапсагаиста, которая, по его мнению, играет огромное значение для достижения победы. При этом, он подчёркивал, что стойка бывает уязвимой, если в высокой стойке борец принимает право или левостороннюю стойку. Вот почему важно, чтобы стойка борца была нейтральной, обеспечивающей наибольшую устойчивость за счет среднего наклона корпуса. Такая стойка наиболее выгодна для прохода в ноги с последующим броском. Кроме этого, подобная полная характеристика единоборца, по мнению Д.П. Коркина, обусловлена тем, что схватка в «хапсагае» ведётся главным образом, «в одно касание», большей частью без плотных обхватов.

Говоря о систематизации якутской национальной борьбы, он выделил такие группы технических действий:

- нырки;
- проходы в ноги наклоном, которые в некоторых случаях проводятся в комбинации с переводами и рывками за руки;
- подсечки;
- отхваты рукой в раздельности;
- отхваты ногой;
- рывки руками;
- сбивания с различными захватами ног и рук («тургэн»);
- «скручивания за руки»;
- броски, которые делятся на броски через спину и броски «халбарыйыы». Броски через спину сходны по своему рисунку с подножками, а броски «халбарыйыы» похожи на броски через грудь или подсечки с падением, но выполняются, не касаясь земли или поверхности ковра.

Как и в вольной борьбе, в борьбе «хапсагай» отличается группа приемов подсечек. При их использовании хапсагаист делает захват плеча, шеи или обеих рук. По мнению Д.П. Коркина, атакующий борец чувствует

себя более устойчиво и больше сковывает противника. Спецификой «хапсагая» является также и то, что подсечки могут проводиться вообще без захвата.

При этом он считал, что технические приёмы «хапсагая» логически обусловлены особенностями этой борьбы - использованием простых приёмов и комбинаций, причём соотношение простых приёмов и комбинаций перевешивает в сторону комбинаций. Ибо только в «хапсагае» достаточно с помощью обманного действия заставить соперника потерять равновесие и коснуться третьей точкой земли, что равносильно победе.

Анализируя систему тактико-технических приёмов, характерных только для борьбы «хапсагай», Д.П. Коркин выделил «охват рукой», «упором в бедро» и «тургэн» (в переводе с якутского «скорость»). Данная группа приёмов имеет достаточно широкий спектр воздействия, которые направлены на выведение соперника из состояния равновесия толчками в плечо, шею, корпус, используя рывки вверх, в стороны, вниз при одновременном захвате обеих рук.

Д.П. Коркиным выделены проходы в ноги. Как правило, они применяются в завершающей части комбинаций, после действий руками, вывода из равновесия, обманных движений. Как отмечает автор хапсагаисты, владеющие в совершенстве этими приёмами, имеют высокую скорость и отличаются прекрасной цепкостью. «Одними кончиками пальцев эти атлеты вытаскивают своих противников из любых положений» (Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Под общей редакцией П.И. Кривошапкина, И.И. Готовцева, Н.Н. Гуляева и др.]. Я.: Медиа, 2008. С. 24).

На этом фактически заканчивается систематизация технических приёмов, входящих в арсенал якутской национальной борьбы «хапсагай». Далее в записях Д.П. Коркина обсуждаются методические нюансы тренировочного процесса. Так, касаясь вопроса отрыва соперника от поверхности ковра или земли и перевода соперника в безопорное

положение одним слитным движением, он акцентирует внимание на том, что продолжительность, взрывность усилия зависит от мастерства, психологических и физических возможностей конкретного исполнителя технических действий, а также степени сопротивления, мастерства атакуемого и выгоды углов атаки. При этом делается акцент на то, что: «По традиции «хапсагай» отрабатывается в сопротивлениях, тогда они выполняются качественно в боевых условиях, используя возникающие боевые ситуации. Приёмы в сопротивлении идут в том случае, если они проводятся координационно правильно. Приёмы в сопротивлении шлифуются, набирают боевой темп и ритм боевых действий. В «хапсагае» борцы используют мало устойчивые положения, чтобы было меньшее сопротивление противника. Технические действия хапсагая быстры. Они дают эффект в совершенствованиях с сопротивлением. Совершенствуясь и соревнуясь с малой нагрузкой по хапсагаю, происходит формирование умений высшего порядка.» (Уйгуров В.В. Дмитрий Петрович Коркин: Статьи, обзор научных статей. Якутск, 2003. С. 15).

Экспериментальные исследования, проведённые Д.П. Коркиным, с использованием прибора (электромиографа) запись электромиограмм электрической активности мышц ног, позволило ему сделать некоторые обобщающие выводы, раскрывающие ответы на некоторые структурные элементы якутской национальной борьбы «хапсагай». Одним из этих обобщающих выводов стало положение о том, что жёсткое падение на землю и скоротечный проигрыш в «хапсагае» заставляет человека моментально реагировать без запаздывания на все движения.

Д.П. Коркин после проведения систематизации технических действий предлагал следующий вариант обучения и совершенствования.

1. Tактическая подготовка технического действия
2. Вход
3. Отрыв
4. Бросок

5. Фиксация

Процесс обучения:

1. Весь прием, но без фиксации на частях
2. Первая часть приема – вход
3. Вход и отрыв
4. Вход, отрыв и бросок

5. Фиксация – после броска борьба продолжается, нужно в этой части специально работать на тренировках, так как мы не работаем специально, поэтому мы мастера в проходе, а в фиксации – новички. (Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай. М.: Спортивная борьба, 1972. С. 29-30.)

Стойка - положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. В зависимости от тактических задач стойка варьируется от высокого до низкого положения.

Высокая стойка - положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, но слегка согнув ноги. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец стоящей в высокой стойке, должен быть внимательным и уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног. Рис 1.

Средняя стойка - положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточно маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в борьбе «хапсагай» является наиболее распространенной. Рис. 2

Низкая стойка - положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти

касаются ковра. Наиболее применимы из такой стойке приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий.

Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей быстроте они свободно преодолевают отделяющее их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног. Рис 3.



Рис 1. Высокая стойка Рис 2. Средняя стойка Рис. 3 Низкая стойка

При передвижениях по коврику не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприем.

Захваты – удерживание руками какой-либо части тела противника с целью выведения его из равновесия, подготовки к проведению приёма, финта, обманного действия.

Захват одноименной рукой - захват правой рукой за правую руку и наоборот.

Захват разноименной рукой - захват правой рукой за левую и наоборот (Рис 4.).



Рис. 4. Действие захват разноименной рукой

Обхват руками - захват, при котором хапсагаист захватывает какую-либо часть тела противника руками с двух сторон, соединяет кисти рук и прижимает противника к себе (Рис 5.).



Рис. 5. Действие обхват руками

Подсечка - приём, в ходе которого борец подводит подошвенную часть ступни левой (правой) ноги под стопу или пятку левой (правой), ноги противника делает резкое выворачивающее движение внутрь с движением вперед в сторону относительно своей опорной ноги (Рис. 6.).



Рис. 6. Прием подсечка

Подбив – приём, в ходе которого борец подбивает передней или боковой частью голени своей правой (левой) ноги голень одной и обеих ног противника сбоку или сзади (Рис 7.).



Рис. 7. Прием подбив

Отхват – приём, в ходе которого борец направляет левую (правую) ногу между ног противника в районе коленных суставов с поворотом в сторону большого пальца и заведением голени в подколенную ямку ноги противника, с последующим захватом и стремлением отрыва его от поверхности ковра (Рис 8.).



Рис. 8. Прием отхват

«Тургэн» (сбивание) – прием, в ходе которого борец после захвата шеи быстро проводит сбивание с захватом голени изнутри и снаружи (Рис 9.).



Рис. 9. Выполнение приема «тургэн» (сбивание)

Защиты - действия борца, имеющие целью не дать противнику возможности провести прием (Рис 10.).



Рис. 10. Защитная стойка

Контрприемы - тактическое использование приемов с использованием финтов и обманных действий в ответ на атакующее действие противника (Рис 11.).



Рис. 11. Контрприемы

Комбинация - соединение нескольких движений и действий борца в определенном порядке.

Чрезвычайно ценными для системы подготовки хапсагаистов являются наблюдения Д.П. Коркина за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов, специализирующихся в этом виде единоборств. В его записях встречаются такие тезисы, позволяющие давать чёткую и аргументированную характеристику атаке. Так хапсагаисты, по его наблюдениям, обладают большой подвижностью, часто вынуждают своих соперников мгновенными атаками на больших скоростях быть предельно собранными и внимательными.

Таким образом, спортсмен, владеющий всеми технико-тактическими приемами часто начинает и завершает движения направленные на проявление взрывной силы, обусловленными краткостью проявления во времени технических действий.

1.4. Формирование гипотезы исследования

Теоретический анализ и обобщение доступных литературных источников показал, что расцвет вольной борьбы с применением техники «хапсагай» обеспечил признание её, как в Советском Союзе, позднее в России, так и за рубежом, и что борьба «хапсагай» имеет глубокие этнические корни. В настоящее время это один из популярнейших видов спорта, которым занимаются тысячи мальчишек из улусов и городов Республики Саха (Якутия). С 1932 года данный вид единоборства включен во всесоюзную, а затем и во всероссийскую спортивную классификацию. За время существования этого вида спортивных единоборств подготовлено сотни мастеров спорта, десятки тысяч разрядников различного уровня. В Северо-Восточном федеральном университете готовятся специалисты по данному виду спорта.

В то же время следует отметить недостаточность исследований по научному обоснованию теории и методики якутской национальной борьбы «хапсагай». В связи с этим отсутствует федеральная программа подготовки спортсменов по борьбе «хапсагай», которая должна обеспечиваться учебной, методической и научной литературой, раскрывающей специфику особенностей подготовки борцов – хапсагаистов различного уровня. В настоящее время техника «хапсагай» описана только заслуженным тренером СССР Д.П. Коркиным в виде названий приемов, разработанных им более 40 лет назад. Им описана характеристика лишь основных групп приёмов и действий, которые не позволяют осмыслить глубину и тонкость каждого приёма, его кинематическую сущность, знать механизмы техники движений, тактики выполнения. Фактически отсутствуют кинограммы базовых приёмов национальной якутской борьбы хапсагай и их описание. Потребность в продолжении разработок обусловлены запросами тренерского состава.

Для подготовки к борьбе «хапсагай» из спортивной борьбы предлагается метод изменения условий конкретной динамической ситуации. Эти изменения могут осуществляться непосредственно в ходе схваток или опосредованными путями до схватки. По мнению автора, данный метод в сочетании с различными средствами позволяет решать все задачи при совершенствовании технико-тактических действий в борьбе «хапсагай».

Техническое действие – прием можно изучать и совершенствовать следующей схеме.

1. Тактическая подготовка технического действия
2. Вход
3. Отрыв
4. Бросок
5. Фиксация

Процесс обучения можно проводить в следующей последовательности:

1. Весь прием, но без фиксации на частях

2. Первая часть приема – вход

3. Вход и отрыв

4. Вход, отрыв и бросок

5. Фиксация – после броска борьба продолжается, нужно в этой части специально работать на тренировках, так как мы не работаем специально, поэтому мы мастера в проходе, а в фиксации – новички.

Международная федерация объединённых стилей борьбы UWW (FILA The International Federation of Associated Wrestling) по достоинству оценила якутскую национальную борьбу хапсагай и приняла её в число официальных дисциплин, воздавая должное этнокультурному наследию республики Саха (Якутия). Это историческое событие произошло в столице Казахстана г. Астана 23 октября 2010 года. В 2011 году в состав Всемирного комитета традиционных стилей борьбы FILA был принят и якутский мас-реслинг. С этого времени по этим двум единоборства были проведены взрослые чемпионаты Европы (Шауляй, Литва, 19-23 июля 2011 г.) и Азии (Пуна, Индия, 19-23 декабря, 2011 г.), а также чемпионаты мира среди кадетов в Бразилии (Сан-Паулу, 18-22 апреля 2012 г.). (Мостахов А.Е. Борьба «хапсагай». Правила соревнований. Якутск, 2012. 36 с.).

Современные правила якутской национальной борьбы «хапсагай» разрабатывались под эгидой Всемирной организации объединённых стилей борьбы UWW (FILA The International Federation of Associated Wrestling). С 2012 года, проводятся ежегодные чемпионаты мира с участием многих стран Европы, Азии и Африки. Это, в свою очередь, декларирует необходимость начала нового этапа экспериментальных исследований, направленных не только на изучение исторического наследия борьбы «хапсагай», но и исследований, обеспечивающих научное обоснование содержания, направленности, методики и организации этого вида спортивных единоборств.

На основе теоретического анализа и обобщения литературных источников было сделано предположение (**гипотеза**) о том, что, описание

приемов и разработка классификации с учетом систематизации технико-тактической действий борцов, позволит повысить уровень подготовленности хапсагаистов на начальном этапе, что даст возможность тренерам и специалистам по борьбе хапсагай более качественно готовить спортсменов к участию на соревнованиях.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

Для подтверждений выдвинутой гипотезы была поставлена **цель исследования** – научно обосновать в педагогическом эксперименте методику технико-тактической подготовки борцов хапсагаистов на первом году занятий с учетом систематизации техники приемов для повышения эффективности технико-тактической подготовки.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач исследования:**

- 1) используя ретроспективный анализ и обобщение данных по становлению национальной якутской борьбы «хапсагай», определить пути дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки, в контексте унификации техники выполнения приёмов.
- 2) Научно обосновать содержание классификации техники приемов национальной якутской борьбы «хапсагай».
- 3) разработать методику начального обучения технике выполнения базовых приемов борьбы «хапсагай» с параллельным обоснованием последовательности изучения технико-тактических действий по стадиям выполнения и по уровню сложности приемов.
- 4) экспериментально апробировать методику технико-тактической подготовки борцов на начальном этапе с предлагаемой последовательностью обучения приемам.

2.2. Организация и проведение общего исследования

Исследование было организовано и проведено на базе кафедры национальных видов спорта и народных игр института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова в течение 10 лет, с 2005 по 2015 годы.

Работа по теме исследования была условно разделена на четыре этапа.

I этап (октябрь 2005г. по май 2008г.) анализировалась научно-методическая литература и проводились педагогические наблюдения. Результаты этой работы позволили изучить и уточнить современное состояние проблемы технико-тактической подготовки в борьбе «хапсагай», определить и систематизировать задачи исследования, обобщить имеющийся в литературе материал.

II этап исследования (октябрь 2008г. по июнь 2009г.) был посвящен разработке классификации приемов борьбы «хапсагай» с выявлением значимых признаков. На основе проделанной работы разработана методика технико-тактической подготовки хапсагаистов на начальном этапе, с учетом уровня сложности для освоения до вероятностных условий схватки. С этой целью в учебно-тренировочном процессе проводилось апробирование методики технико-тактической подготовки хапсагаистов в ходе, которого уточнялись их содержание и возможные варианты применения для студентов университета.

III этапе исследования, который продолжался с сентября 2009г. по май 2011г., проводилась экспериментальная проверка разработанных положений и математическая обработка материалов исследования.

IV этапе исследования (май 2011г. по май 2015г.) были проведены анализ и интерпретация результатов экспериментов; составление таблиц, рисунков; формулирование выводов; разработка практических рекомендаций; оформление работы.

Организация основного педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры национальных видов спорта и народных игр института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова в течение 9 месяцев (с сентября 2009г. по май 2010 г.). В сентябре 2009 года для участия в эксперименте было отобрано 30 студентов. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводил тренер-

преподаватель, мастер спорта РС (Я), В.В. Уйгуров. Основным критерием для отбора спортсменов послужило отсутствие патологических изменений в организме, выявляемое по результатам ежегодного медицинского обследования в поликлинике университета. Все участники эксперимента были разделены методом лотереи на две группы – одну экспериментальную и одну контрольную. Учебно-тренировочные занятия в опытных группах проводились в группах одновременно.

2.3. Методы исследования

В проведении исследовательского процесса были использованы следующие методы:

- изучение опыта ведущих хапсагаистов через педагогическое наблюдение с хронометрированием, стенографированием и видеозаписями, педагогический эксперимент; метод экспертных оценок с использованием парного сравнения, математическая обработка результатов исследования;
- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- хронометрирование;
- стенографирование;
- педагогический эксперимент;
- метод экспертной оценки;
- парное сравнение;
- математическая обработка результатов исследования.

2.3.1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы

Проводился с целью изучения работ отечественных и зарубежных специалистов, описывающих якутскую национальную борьбу «хапсагай».

Всего было изучено и проанализировано 249 источников, которые представлены в библиографическом списке. В список использованной литературы вошли: 12 диссертаций, 24 авторефератов диссертаций, 4 монографий, 126 учебных и учебно-методических пособий, 83 статей из журналов и научных сборников.

2.3.2. Хронометрирование и стенографирование для определения параметров соревновательной деятельности и тренировочных нагрузок

Анализ учебно-тренировочных и соревновательных схваток проводился по методике стенографирования с использованием нотационной записи. Контроль за технико-тактической подготовленностью осуществлялся по показателям активности, эффективности, комбинационности, результативности выполнения приемов и вариативности (Левицкий А.Г. Дифференцированный подход при обучении юных дзюдоистов сложным технико-тактическим действиям с учетом уровня их вестибулярной устойчивости: Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Л., 1987. 203с.; Сиротин О.А. Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов. М.: Спортивная борьба, 1984. С. 39-41.; Никитин С.Н. Тактико-техническая подготовка борцов на основе целенаправленного развития ловкости. Омск: ОГИФК, 1989. С. 92-96.; Чумаков Е.М. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов. М.: Спортивная борьба, 1983. С. 64-68.).

$S_{\text{общ}}$ - количество схваток

$S_{\text{пр}}$ - количество проигранных схваток

$S_{\text{выиг}}$ - количество выигранных схваток

N - количество попыток выполнения приемов за время схватки, зафиксированное в педагогическом наблюдении;

t - время борьбы (мин).

Активность предназначена для определения технико-тактической подготовленности борцов во время учебных и соревновательных схваток. Показатель активности рассчитывался по формуле:

$$A = N/t \quad (1)$$

где: N - количество попыток выполнения приемов за время схватки зафиксированное в педагогическом наблюдении;

t - время борьбы (мин).

Эффективность техники определялась по формуле:

$$\mathcal{E} = 1/N * 100\%, \quad (2)$$

где: n- количество схваток.

Показатель комбинационности рассчитывается по формуле: $K=k$ (3)

$$\text{или } K = k/N * 100\%, \quad (4)$$

где: k - количество атакующих действий, выполненных в комбинациях в связках.

Вариативность технических действий борцов определялась по формуле:

$$V_0 = KГ \quad (5)$$

$$\text{или } V_0 = KГ/32 * 100\%, \quad (6)$$

Где: КГ – количество классификационных групп, используемых спортсменом.

Эффективная вариативность рассчитывалась следующим образом:

$$V_{\mathcal{E}} = KГ \quad (7)$$

$$\text{или } V_{\mathcal{E}} = KГ_{\mathcal{E}}/32 * 100\%, \quad (8)$$

где: КГ_Э – количество классифицированных групп, в которых спортсмен добивается успеха.

Частота применения приемов определялась по количеству попыток выполнения приемов из каждой классификационной группы.

Разносторонность техники борцов рассчитывалась по следующей формуле:

$$P = KГр \quad (9)$$

$$\text{или } P = K_{\text{Гр}} / 32 * 100\%, \quad (10)$$

где: $K_{\text{Гр}}$ – количество классификационных групп, в которых борец применяет прием в разные стороны.

При выполнении бросков из стойки в борьбе «хапсагай», бросаемый касается ковра какой-то частью тела, что является показателем качества выполнения броска - победа.

2.3.3. Педагогический эксперимент

Данный метод применялся для экспериментальной апробации предлагаемых в работе методологических нововведений по оптимизации процесса овладения студентами приемами борьбы «хапсагай».

Естественный педагогический эксперимент проводился с учетом положения о том, что «основным условием применения педагогического эксперимента является проведение его без нарушения нормального хода учебного процесса, когда есть достаточно оснований полагать, что проверяемое нововведение может способствовать повышению эффективности обучения и воспитания».

Учебно-тренировочные занятия в опытных группах проводились в группах одновременно. При таком проведении основного педагогического эксперимента все неуправляемые факторы оказывали приблизительно одинаковое и не значительное действие на испытуемых в экспериментальной и контрольной группах.

2.3.4. Методы парного сравнения и экспертной оценки

Для выявления в обучении приемов национальной борьбы «хапсагай» по принципу «от простого к сложному» использовали метод парного сравнения со своей внутренней иерархией.

Данный метод позволяет, рассматривать не все сразу приемы борьбы «хапсагай», а попарно ставя в соответствие степенями по мере сложности выполнения технических действий.

В результате сравнения пары приемов эксперты высказывают свое мнение, что первый прием лучше второго, либо, наоборот, обрабатывая все 36 кинограммы приемов борьбы «хапсагай» между собой в матрице парных сравнений ставя число один или ноль перед каждым объектом

Таким образом, эксперту, которому предоставлены кинограммы приемов борьбы «хапсагай», могут, отдать лишь предпочтение, одному из двух приемов. Метод парного сравнения позволяет эксперту, как следует сосредоточиться на двух объектах и заметить, степень сложности выполнения между ними.

Матрица результатов измерения при методе парного сравнения использовалась как турнирная таблица соревнований с диагональными заштрихованными элементами.

Затем выявляется среднеарифметический показатель и ранговое место, полученные данные от разных экспертов. Выведенный таким образом результат исследования является количественным выражением уровня сложности выполнения приема борьбы «хапсагай».

2.3.5. Методы математической статистики

Математическая обработка материалов исследований и экспериментов осуществлялась по традиционным методам математической статистики и теории вероятностей (Биленко А. Г. Основы спортивной метрологии: учебное пособие. СПб.:ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.138 с.;Иванов В.С. Основы математической статистики: М.: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.).

Весь фактический материал исследования отрабатывался при помощи общепринятых в спортивной педагогике методов. Рассчитывались: средняя арифметическая величина (M), ошибка средней арифметической (m), для

выявления взаимосвязей между изучаемыми признаками применялся расчет достоверности различий. Достоверность полученных результатов и сравнение экспериментальной и контрольной групп между собой до и после педагогического эксперимента проводилась по критерию достоверности различий. Математическая обработка материалов осуществлялась на персональных компьютерах класса Pentium по программам Microsoft Excel.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ «ХАПСАГАЙ»

Из практики единоборств можно сделать предположение, что формировать тактическую подготовку для проведения приемов нужно после того, как занимающиеся усвоят структуру изучаемого приема и могут выполнять приемы с правой и левой стороны без активного сопротивления партнера. Усвоив тактические действия того или иного способа исполнения в статике без сопротивления партнера и с преодолением неполного сопротивления, нужно изучить их в такой же последовательности и в динамике при передвижении занимающихся по ковру (Галковский Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе М.: Спортивная борьба, 1981. С.3-8.; Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис... док. пед. наук. 13.00.04. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.-580 с.; Никитин С. Н. Ловкость. история, проблемы, перспективы: Монография. СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2005. 160 с.). Это предположение является важным для борьбы хапсагай. Для разработки методики технико-тактической подготовки в борьбе «хапсагай» необходимо выявить последовательность изучения приемов методом парного сравнения. Видеозаписи крупных соревнований по национальной борьбе «хапсагай» в Республике Саха (Якутия) проводились до 2009 года. При этом в ходе этих соревнований проводилось наблюдение соревновательных поединков ведущих хапсагаистов Республики Саха (Якутия). Были зафиксированы 36 наиболее встречающихся приемов борьбы, которые описывались и сравнивались. С этой целью были приглашены 5 экспертов-специалистов в области борьбы «хапсагай» которым предлагалось распределить выявленные приемы по степени сложности выполнения.

3.1. Систематизация приемов национальной борьбы хапсагай с разделением на классы и элементы, на основе экспертной оценки

Систематизация - процедура объединения, сведения групп однородных по неким признакам единиц (параметрам, критериям) к определенному иерархизированному единству в функциональных целях, на основе существующих между ними связей и взаимодополняющих связей с внешними системами.

Систематизация (от греч. *syst:ema* - целое, состоящее из частей), мыслительная деятельность, в процессе которой изучаемые приемы организуются в определённую систему на основе выбранного принципа. Важнейший вид систематизации - классификация, т.е. распределение приемов по группам на основе установления сходства и различия (например, классификация в спортивной борьбе). К систематизации приводит также установление причинно-следственных отношений между изучаемыми фактами (например, в технике борьбы «хапсагай»), выделение основных единиц борьбы, что позволяет рассматривать конкретный прием как часть целой системы. Систематизации предшествует анализ, синтез, обобщение, сравнение.

Классификация (классифицирование) (от лат. *classis* - разряд и лат. *facere* - делать) - «особый случай применения логической операции деления объема понятия, представляющий собой некоторую совокупность делений некоторого класса на виды, деление этих видов и т. д.

Для анализа видеозаписи 36 базовых приёмов (приложение 1) были приглашены 5 экспертов, которым было предложено выделить важные моменты техники исполнения всех 36 приемов, для создания 9-кадровой кинограммы. Изучение технических характеристик исполнения приемов по видеозаписи проводилось экспертом индивидуально при демонстрации каждого приёма на экране в естественных размерах человека, что давало возможность выделить 9 кинограмм всего приема, но создать у каждого эксперта представление о возможности деления на этапы выполнения приёма, с учетом собственного соревновательного опыта и перейти к описанию приема.

После этого, каждому эксперту предлагалось дифференцировать все описанные приёмы по этапам выполнения. Экспертами в каждой кинограмме было предложено выделить до 9 кадров, первые из которых показывали подготовительную фазу приёма (Рис.12). На примере приема «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги».

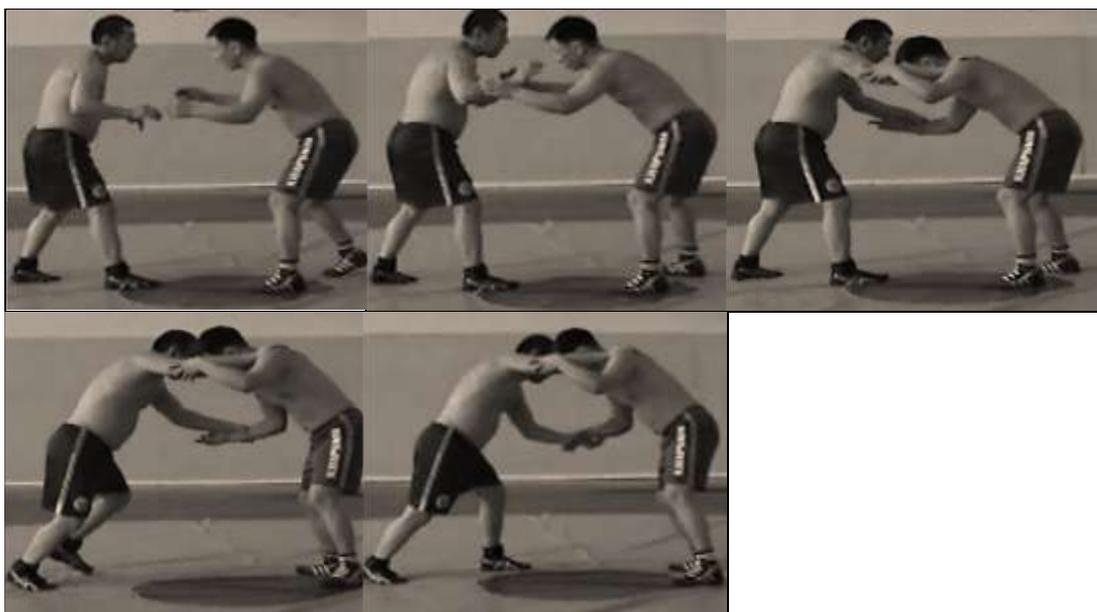


Рис.12. Выполнение подготовительной части приема «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги»: напор на противника руками, чтобы вызвать у него противодействие максимальным упором в атакуемого борца.



Рис. 13. Выполнение основной части приема «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги»: упор в коленный сустав рукой и тяга рукой противника вперед вниз с уходом назад в сторону.

Следующие 2 кинограммы демонстрировали основную фазу приема и раскрыли важные моменты для выполнения: остановка движения ноги противника вперед, уход в сторону назад с тягой рукой противника вперед вниз (Рис.13)

Последние позиции – давали представление о завершающей фазе приёма и завершали представление о приеме в целом (Рис. 14)



Рис.14. Выполнение заключительной части приема «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги»: фиксирование противника рукой и перевод на четыре точки опоры.

На основе описанных экспертами приемов, был составлен алгоритм описания приемов и проведено поэтапное описание последовательности выполнения всех приемов:

1. «Анньан баран умса тарды» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав).
 - а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
 - б) Атакующий заходит на среднюю дистанцию, правую руку кладет на плечевой сустав соперника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области предплечья.
 - в) Атакующий борец, наклонившись вперед, переходит на ближнюю дистанцию и низкую стойку начинает толкать руками противника,

вызывая сопротивление в виде напора со стороны противника.

г) Поймав момент максимального напора соперника, атакующий резко прекращает натиск, давая свободу напора противнику двигаться вперед верхней частью туловища и, наклонившись вперед, подставляет левую руку в область выше коленного сустава правой ноги соперника, что выводит соперника из равновесия вперед, вынудив сделать касание ковра руками.

д) К.П. Касание ковра атакующего и победа атакуемого.

2. «Анньан баран умса тарды» (выведение из равновесия обманным движением)

а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанцию. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).

б) Атакующий заходит на среднюю дистанцию, правую руку кладет на плечевую кость соперника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области предплечья.

в) Атакующий наклонившись вперед начинает толкать руками противника, создавая сопротивление со стороны противника.

г) Поймав момент максимального напора соперника, атакующий резко прекращает натиск, давая свободу напора противнику двигаться вперед верхней частью туловища и, наклонившись вперед подставляет обе руки в область выше коленного сустава обеих ног соперника, что выводит соперника из равновесия вперед, вынудив сделать касание ковра руками.

д) К.П. Касание ковра атакующего и победа атакуемого.

3. «Тонолоххо кыбытан умса тарды» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава).

а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанцию. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20

градусов, правая нога немного спереди).

- б) Атакующий в момент захвата соперником левой рукой за шею, правую руку кладет на разноименную руку противника в локтевом суставе, и ограничивая движения вперед и придерживая левой рукой в области бедра, вынуждает соперника сделать шаг назад.
- в) Атакующий заходит на ближнюю дистанцию, правой рукой захватывает плечи соперника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области лучезапястного сустава, перехватывает обоими руками за руку противника резким движением вниз и в сторону производит бросок на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

4. «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди)
- б) Руки согнуты в локтевых суставах, и обе руки атакующего захвачены соперником за запястья.
- в) Атакующий делает широкий шаг левой ногой (впереди стоящей) в сторону противника и, освобождаясь от захвата рук соперника, захватывает бедро правой ноги двумя руками с двух сторон. Переходит в низкую стойку, держа голову справа снаружи атакуемого.
- г) Атакующий продолжает движение вперед и переводит захват правой (захваченной) ноги атакуемого с бедра под коленный сгиб и прижимаясь грудью к передней стороне бедра.
- д) Ускоряясь наклоном вперед, до касания грудью левого бедра, что вызывает потерю устойчивости соперника.
- е) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

5. «Илиини баайан атахха кирири» (проход в ноги с захватом руки)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней

дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди)

- б) Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку атакуемого в локтевом изгибе и прижимает к груди, а правой рукой захватывает разноименную руку в области запястья. Ноги находятся на ширине плеч и согнуты на 30 градусов, обе ноги находятся на одной плоскости, правая упирается на носок.).
 - в) Атакующий наклоняет туловище, выполняет выпад вперед головой вовнутрь и захватывает одноименную ногу противника в области бедра под коленный сгиб.
 - г) Противник успевает среагировать на быстрое движение и переставляет впереди стоящую ногу назад и атакующий правой рукой захватывает ближе стоящую ногу под коленом изнутри, наклоняясь, выполняет шаг вперед левой ногой.
 - д) Атакующий, выпрямляя туловище, поднимает захваченную ногу вверх и выполняет толчок вперед левой рукой в области грудной клетки, выводя противника из равновесия.
 - е) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.
- 6.«Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи)
- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди)
 - б) Атакующий правой рукой захватывает за шею противника, а левой одноименную руку в области локтевого сгиба снаружи.
 - в) Усиливая нажим вниз на захват руки и шеи противника и становясь боком с правой стороны к атакуемому, атакующий ослабевает усилие захвата и резко меняет направление движения, выполняя заднюю подножку в области ноги противника голени с тыльной стороны при этом

тень атакуемого назад с захватом руки и шеи выводя противника из равновесия.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

7. «Илиини баайан атааха кириин» (проход в ноги с захватом руки)

а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди).

б) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и захватывает правой рукой разноименную руку соперника в области запястья, а левой захватывает эту же руку в области локтевого сгиба изнутри.

в) Атакующий, не отрывая захват, левой рукой подтягивает соперника к себе, вынуждая его сделать шаг вперед левой ногой и при этом захватывает ближнюю ногу правой рукой в области бедра подколенного сгиба, держа голову с внутренней стороны.

г) Атакующий, встав в плотную к атакуемому, переходит в низкую стойку и, подтягивая захваченную ногу к себе, производит захват двумя руками с двух сторон. Затем подтягивая левую ногу противника к себе, головой толкает атакуемого в область грудной клетки, что вызывает потерю устойчивости соперника.

д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

8. «Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с поворотом бедра)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога немного спереди).

б) Атакуемый, наклонившись вперед проходит в правую ногу соперника.

в) Атакующий защищается, резко разворачивается в правую сторону захватывает левой рукой за туловище атакующего, а правой рукой за разноименную руку с плеча сверху и производит заваливание

на ковер.

г) К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.

9. «Эрийэ тардыы» (сбивание скручиванием руки)

а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).

б) Атакующий захватывает обеими руками за правую руку в лучезапястном и локтевом суставе соперника.

в) Атакующий потягивает на себя руку противника и почувствовав противодействие со стороны атакуемого, резким движением в сторону-вниз подсекает рукой разноименную ногу скручивает соперника и производит бросок на ковер.

г) К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.

10. «Илиини анньан атахха кириии» (проход в ноги с отведением руки).

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога немного спереди).

б) Атакующий делает широкий шаг левой ногой (впереди стоящей) в сторону противника и, освобождаясь от захвата рук соперника, захватывает правой рукой одноименную ногу атакуемого за бедро с внутренней стороны коленного сгиба. Переходит в низкую стойку, держа голову справа снаружи атакуемого.

в) Атакующий продолжает движение вперед, захватывает за бедро двумя руками и прижимается грудью с правой стороны бедра атакуемого.

г) Выпрямляя туловище, отрывает от ковра соперника и вынуждает коснуться ковра и переворачивает соперника.

д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

11. «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой

с обоюдного захвата).

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий обеими руками захватывает правую руку противника в области предплечья, ноги находятся на ширине плеч, правая нога немного спереди, голова расположена с левой стороны).
- в) Атакующий выполняет шаг правой ногой вперед и ставит ноги на одной плоскости ступнями друг к другу, вес тела переводит вперед, создавая напор в сторону атакуемого.
- г) Атакующий, поймав момент противодействия от атакуемого придерживая его за правое плечо обеими руками, делает шаг вперед правой ногой и резким разворотом туловища в правую сторону выполняет подсечку изнутри в левую ногу соперника в область голени что вызывает потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

12. «Умса тэбии» (внутренняя подсечка).

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога немного спереди).
- б) Атакующий, слегка наклонившись вперед, левой рукой захватывает область верхней поверхности правого плечевого сустава, а правой областью шеи противника, левая нога немного спереди).
- в) Атакующий начинает движение вперед, сближаясь, тянет за шею атакуемого руками вперед-вниз и выполняет движение вперед правой ногой между ног соперника.
- г) Усиливая нажим захваченной шеи и руки противника, атакующий подбивает правой ногой с внутренней части голени разноименной ноги

атакуемого в правую сторону и в момент нахождения соперника в одноопорном положении разворачивает его взятым захватом за шею и руки противника в сторону, вызывая потерю устойчивости соперника.

д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

13. «Уллунах иһинэн тэбии» (внутренняя подсечка с захватом шеи).

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий захватывает обе руки соперника за запястья, ноги находятся на ширине плеч.

в) Атакующий резким движением тянет левой рукой на себя за разноименную руку атакуемого в области запястья, вынуждая его, наклониться вперед и перехватывает захват правой рукой в область затылка головы атакуемого.

г) Ускоряя движение наклона корпуса тела соперника атакующий продолжает нажим за шею соперника вперед-вниз и выполняет подсечку в область правой ноги соперника, что вызывает потерю устойчивости соперника.

д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

14. «Умса тэбии» (внутренняя подсечка)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий правой рукой выполняет захват шеи противника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области плечевой кости, выполняет тягу на себя, приближаясь к сопернику шагом левой ноги.

в) Тянет правой рукой за шею атакуемого борца вперед-вниз, левой рукой тянет за захваченную руку.

- г) Выполняя обманное движение - мах вперед правой ногой к правой ноге соперника, атакующий подбивает правой ногой с внутренней части голени одноименную ногу атакуемого в левую сторону и в момент максимального давления атакуемого борца, усиливая нажим захваченной шее и руки противника, продолжает выводить из вертикального положения взятым захватом за шею и руку противника на себя вниз, чем вызывает потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого борца и победа атакующего.
15. «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой изнутри)
- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо противника и выполняет шаг левой ногой вперед, приседая, «ныряет» головой под мышку правой руки соперника.
- в) Атакующий выпрямляя голову изнутри захватывает левой рукой разноименную ногу в области бедра с тыльной стороны, поднимая, он выполняет подсечку правой ногой захваченной ноги в область голени и, отклоняясь назад, разворачивается в правую сторону, вызывая потерю устойчивости соперника.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.
16. «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» ((перевод нырком с подсечкой).
- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо противника и выполняет шаг правой ногой вперед, приседая «ныряет»

головой под мышку правой руки соперника.

в) Атакующий выпрямляя голову изнутри, отклоняясь назад и разворачивая туловище в правую сторону не выпуская захвата плеча он выполняет подсечку правой ногой в область голени что вызывая потерю устойчивости соперника.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

17. «Тонологу ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата соперником руки в области локтя).

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий, заведомо дав противнику захватить двумя руками левую руку в области запястья, заставляет противника сделать резкое усилие своей левой рукой в сторону и, этому действию, резко изменяет направление своего усилия левой рукой с наружной стороны на внутреннюю, давая возможность рукам соперника начать дугообразное движение вокруг согитальной оси вниз.

в) Выполняет захват левой одноименной руки в области плеча, а правой рукой за шею соперника и тянет её резко на себя, и с небольшим разворотом корпуса выполняет подсечку разноименной ноги противника в область голени, чем вызывая потерю устойчивости соперника.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

18. «Олуйуу» (бросок с захватом одноименной ноги с упором в колено)

а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).

б) Атакующий, захватывает левой рукой разноименную руку противника в области локтевого сустава, а правой в области предплечья.

- в) Из этого положения атакующий, наклоняясь вперед, голову снаружи с левой стороны прижимает левой рукой разноименную руку атакуемого к себе, а правой рукой выполняет обманное движение, захватывая разноименную ногу противника в области коленного сустава, вынуждает сделать шаг назад и переносит центр тяжести влево.
 - г) Атакующий резким движением правой руки захватывает одноименную ногу атакуемого в области коленного сгиба, наклоняясь туловищем вперед -вниз производит бросок.
 - д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.
19. «Хоолдугу эрийэ тутан умса тардыы» (сбивание с захватом шеи с разворотом туловища)
- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
 - б) Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку в области запястья соперника, а правой за шею.
 - в) Из этого положения, наклоняясь вперед и усиливая нажим правой рукой на шею соперника, выполняется захват разноименной ноги атакуемого за коленный сустав изнутри и резким разворотом корпуса выполняет шаг в левую сторону, выводя противника из равновесия выполняя бросок на ковер.
 - г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.
20. «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком захватом за шею и туловища с подсечкой)
- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
 - б) Атакующий кладет руки на предплечье противника и, оперевшись

головой на грудь соперника, начинает отталкиваться от него. Почувствовав момент противодействия соперника, резко ослабляет натиск. Приседая, «ныряет» головой под мышку правой руки соперника и правой рукой захватывает разноименное плечо противника и выполняет подшагивание вперед правой ногой между ног атакуемого.

в) Атакующий, выпрямляя голову изнутри, отклоняется назад и разворачивает туловище в правую сторону. Не выпуская захвата плеча, он выполняет подсечку правой ногой в область голени, что вызывает потерю устойчивости соперника.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

21. «Анаар атагы ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата ноги соперником)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий, переходя на среднюю стойку, выполняет проход в левую ногу атакуемого, захватив за под коленный сгиб изнутри, держа голову слева снаружи атакуемого.

в) Атакующий продолжает движение вперед захватывает за бедро двумя руками и прижимается грудью с правой стороны бедра атакуемого.

г) Атакуемый захватывает обеими руками за плечи противника и с поворотом в лево левой ногой выполняет внешнюю подсечку разноименной ноги в области голени, чем вызывает потерю устойчивости соперника.

д) К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.

22. «Хаамтаран баран атахха кирири» (проход в ноги во время постановки ноги соперником)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых

суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

- б) Атакующий захватывает обеими руками левую руку соперника в области лучезапястного сустава, голова снаружи.
- в) Из этого положения делает шаг правой ногой вперед. Резко наклонившись вперед, захватывает правой рукой разноименную ногу противника в области коленного сустава. При этом не отпускает хват левой руки атакуемого и разворотом вправо направляет, своё правое плечо в область между левым подреберья с одновременным шагом в сторону выполняет бросок на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

23. «Хоннох анныгар умсуу» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подбивом ноги)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо противника а левой подбивает верх правую руку атакуемого и выполняет шаг левой ногой вперед, приседая «ныряет» головой под эту руку.
- в) Атакующий, выпрямляя голову, изнутри захватывает левой рукой разноименную ногу в области бедра с тыльной стороны, поднимая, он подбивает правой ногой захваченную ногу в область бедра и, отклоняясь назад, разворачивается в правую сторону, вызывая потерю устойчивости соперника.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

24. «Эрийэн бырабыы» (бросок подхватом изнутри)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов,

левая нога спереди).

- б) Атакующий из средней стойки захватывает одноименную левую руку противника под правое плечо. Делая шаг правой ногой вперед, атакующий бросается вперед, ныряя головой атакуемому под захваченную руку, правой рукой захватывает одноименную его ногу и одновременно толкает левым плечом в переднюю часть бедра этой ноги.
 - в) Атакующий сбивает захватом за руку ногу противника, сталкивая в сторону. Ногу и руку атакуемого он тянет навстречу одна другой стремясь соединить их на своей груди. Ногами он сильно толкается вперед, выполняет бросок.
 - г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.
25. «Атах иһинэн олуйуу» (бросок с захватом за разноименную ногу изнутри)
- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
 - б) Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку противника в области локтевого сустава, а правой разноименную руку в области плеча противника.
 - в) Из этого положения атакующий, наклоняясь, выполняет подшагивание левой ногой вперед, голову снаружи с левой стороны, левую руку опускает вниз в область внутренней части бедра, а правой захватывает плотно разноименную руку в области плеча, создавая противодействие со стороны соперника.
 - г) Атакующий, подшагивая правой ногой вперед, выполняет обманное движение левой рукой в область внутренней части бедра, вынуждая соперника перенести центр тяжести в лево и захватывает левой рукой разноименную руку противника в области локтевого сустава и, резко наклоняясь вперед-вниз, захватывает правой рукой разноименную ногу

соперника в области подколенного сустава изнутри и производит бросок.

д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

26. «Атын такымтан олуйа тардан тизэрэ анньыы» (бросок с захватом за пятки изнутри).

а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).

б) Атакующий захватывает правой рукой за шею соперника и одновременно подсекает правой ногой одноименную ногу изнутри в область голени, наклоняясь вперед, захватывает левой рукой ногу противника за пятки.

в) Из этого положения толчком в сторону - вниз правой рукой в разноименное плечо соперника, не отпуская захват за ногу, выполняет бросок.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

27. «Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий дает противнику захватить обе руки в области лучезапястного сустава и немного отодвигается назад, потягивая атакуемого за захваченные кисти рук на себя, увлекая соперника к движению вперед.

в) Из этого положения шагом правой ноги вперед в сторону атакующий делает резкий наклон, корпусом вперед влево, подныривая под правую руку соперника, захватывает правую ногу соперника снаружи в области коленного сустава и резким толчком левой ноги направляет своё правое плечо в область между правым подреберьем, производит бросок на ковер.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

28. « Илиини субуйан тургэннээһин» (сбивание с переводом руки)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий ожидает, когда атакуемый попытается захватить его за правую руку и в момент действия соперника он переводит, правой рукой и захватывает разноименную руку соперника в области запястья, а левой захватывает эту же руку в области локтевого сгиба изнутри.
- в) Атакующий, не отрывая захват левой рукой подтягивает соперника к себе и, наклонившись вперед, захватывает разноименную ногу атакуемого в области бедра изнутри и равноименного плеча делая шаг вперед правой ногой в сторону, выполняя толчок вперед – вниз, производит сбивание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

29. «Тургэн» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой за шею противника, а левой рукой разноименную руку в области предплечья.
- в) Атакующий, подтягивая за шею соперника вперед-вниз и почувствовав противодействие соперника, ослабляет захват шеи и захватывает левой рукой одноименную ногу противника в области бедра и резким движением поднимает ногу атакуемого вверх, отрывая от ковра одновременно выполняя шаг левой ногой в сторону, правой рукой толкает в область разноименного плеча вперед-вниз и выполняет сбивание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

30. «Тургэн» (сбивание с захватом одноименной ноги соперника)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой за шею противника, а левой рукой контролирует ноги соперника.
- в) Атакующий, подтягивая правой рукой за шею соперника вперед-вниз и почувствовав противодействие соперника, ослабляет захват шеи и в момент выпрямления туловища атакуемого захватывает левой рукой разноименную ногу противника в области бедра и резким движением поднимает ногу атакуемого вверх, отрывая от ковра одновременно выполняя шаг левой ногой вперед, правой рукой толкает в область разноименного плеча вперед-вниз и выполняет сбивание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

31. «Тургэн» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника в сторону)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой плечо противника под мышкой, а левой рукой разноименную руку в области предплечья, подтягивает за плечо изнутри соперника к себе, почувствовав противодействие соперника, ослабляет захват и в момент выпрямления туловища соперника захватывает левой рукой разноименную ногу противника в области нижней части задней поверхности бедра атакуемого, резким движением левой руки подтягивает к себе-вверх разноименную ногу, наклоняясь туловищем вперед, выполняет правой рукой дугообразное движение влево вниз вверх и сбивает противника на ковер.
- в) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

32. «Тургэн» (сбивание противника с захватом ноги снаружи)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает двумя руками правую руку атакуемого, левой рукой в области локтевого сустава, а правой рукой запястье.
- в) Атакующий направляет правую руку соперника в сторону заставляя его сделать противодействие этому действию и резко изменяет направление своего усилия с наружной стороны на внутреннюю, давая возможность сопернику начать дугообразное движение рукой вокруг согитальной оси вниз. Не отпуская хват руки, атакующий резко наклоняется вперед, выполняя шаг в сторону, перехватывает правой рукой разноименную ногу противника в область коленного сустава и сильным толчком в корпус соперника выполняет сбивание.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего

33. «Тургэн» (сбивание с обманным движением)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой разноименную руку соперника в области подмышки, а левой рукой разноименную руку в области предплечья, подтягивает за плечо соперника вперед-вниз, почувствовав противодействие соперника ослабляет хват и захватывает левой рукой разноименную ногу противника в области нижней части задней поверхности бедра.
- в) Атакуемый успевает среагировать на быстрое движение и переставляет впереди стоящую ногу назад, атакующий левой рукой захватывает ближе стоящую ногу под коленом и одновременно, отрывая от ковра

захваченную ногу, резким движением выполняет толчок в область левой подмышечной впадины соперника изнутри «ключица – плечо», выводя противника из равновесия, производит сбивание на ковер.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего

34. «Атабынан олуйан бырабыы» (бросок подхватом изнутри)

а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).

б) Атакующий, правой рукой захватив за шею противника, а левой одноименную руку в области локтевого сгиба снаружи, усиливает нажим вниз на хват руки и шеи противника и становится боком с правой стороны к атакуемому.

в) Из этого положения атакующий, выставив свою правую ногу изнутри с резким разворотом вправо подбивает правой ногой разноименную ногу противника изнутри с наклоном вправо - вниз выполняет бросок на ковер.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

35. «Хоольдугу эрийэ тутан тургэннээһин» ((сбивание с захватом шеи)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий делает хват правой рукой за шею противника, вынуждая его тоже захватить свою шею атакуемым, и резким движением в сторону выполняя подбивание левой рукой разноименную руку соперника в области локтевого сустава переходя в боковую сторону повернув его спиной к себе, а правой рукой обхватывает шею атакуемого в область ключицы.

в) Из этого положения атакующий захватывает разноименную ногу в области подколенного сустава и выполняет шаг левой ногой вперед-

вниз, сбивая его на ковер.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.

36. «Утары атахтааһын» (встречный проход в ноги)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий, переходя со средней на низкую стойку, пытается осуществить захват впереди стоящей левой ноги соперника в момент сближения, атакуемый резко наклоняется до уровня ниже плеч соперника и выполняет выпад вперед левой ногой, ступней цепляя за правую пятку соперника с тыльной стороны.

в) При этом, захватывает правой рукой разноименную ногу в области тыльной стороны коленного сустава соперника, левой рукой упираясь в торс атакующего. Выпрямляя туловище вперед-вверх, выводит из равновесия атакуемого.

г) К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.

Проведенная работа по описанию техники выполнения 36 приемов позволяет перейти к распределению приемов по степени сложности для процесса обучения и выбора, наиболее подходящих для первого года обучения в условиях вуза.

3.2. Выработка рекомендаций по распределению тактико-технических приемов борьбы «хапсагай» по степени сложности обучения

По результатам проведенного парного сравнения экспертами была предложена последовательность обучения приемам «хапсагай» с учётом принципа доступности «от простого приема к сложному приему»:

Таблица 2 - Распределение приемов по уровню сложности исполнения

№ п/п	Название приема	сложность	Группа
1.	«Анһан баран умса тарды» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав)	Кинограмма 34.	(21)
2.	«Анһан баран умса тарды» (выведение из равновесия обманном движением)	Кинограмма 35	(21)
3.	«Тонолоххо кыбытан умса тарды» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава)	Кинограмма 36.	(5)
4.	«Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном)	Кинограмма 1.	(37)
5.	«Илиини баайан атааха кириин» (проход в ноги с захватом руки)	Кинограмма 2.	(39)
6.	«Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи)	Кинограмма 12	(48)
7.	«Илиини баайан атааха кириин» (проход в ноги с захватом руки)	Кинограмма 4.	(35)
8.	«Эрийэн отгуктээһин» (сбивание с подворотом бедра)	Кинограмма 32	(53)
9.	«Эриэ тарды» (сбивание скручиванием руки)	Кинограмма 33.	(1)
10.	«Илиини анһан атааха кириин» (проход в ноги с отведением руки)	Кинограмма 3	(41)
11.	«Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата)	Кинограмма 10.	(54)
12.	«Умса тэбии» (внутренняя подсечка)	Кинограмма 11.	(54)
13.	Уллунах иһинэн тэбии (внутренняя подсечка с захватом шеи)	Кинограмма 13.	(56)
14.	«Эриен тэбии» (подсечка с финтом)	Кинограмма 14.	(37)
15.	«Хоннох анһыгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой)	Кинограмма 7.	(38)
16.	«Хоннох анһыгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой изнутри)	Кинограмма 8.	(40)
17.	«Тонологу ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата соперником руки в области локтя)	Кинограмма 15.	(56)
18.	«Олуйуу» (бросок с захватом одноименной ноги с упором в колено)	Кинограмма 17.	(35)
19.	«Хоолдугу эрийэ тутан умса тарды» (бросок с захватом шеи со скручиванием)	Кинограмма 21	(55)
20.	«Хоннох анһыгар умсан баран тэбии» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подсечкой)	Кинограмма 9	(40)
21.	«Анаар атагы ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата ноги соперником)	Кинограмма 16.	(55)
22.	«Хаамтаран баран атааха кириин» (проход в ноги во время шага к себе)	Кинограмма 20.	(5)
23.	«Хоннох анһыгар умсу» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подбивом ноги)	Кинограмма 6	(38)
24.	«Эрийэн быраһы» (бросок захватом руки и одноименной ноги)	Кинограмма 23.	(1)
25.	«Атах иһинэн олуйуу» (бросок с захватом за разноименную ногу изнутри)	Кинограмма 18.	(7)
26.	«Атын такымтан олуйа тардан тиэрэ анһы» (бросок с захватом за пятки изнутри)	Кинограмма 22.	(49)
27.	«Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи)	Кинограмма 19.	(33)
28.	«Илиини субуйан тургэннээһин» (сбивание с переводом руки)	Кинограмма 25.	(3)
29.	«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника)	Кинограмма 27.	(17)
30.	«Турген» (сбивание с захватом одноименной ноги соперника)	Кинограмма 28.	(17)
31.	«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника в сторону)	Кинограмма 29	(19)
32.	«Турген» (сбивание противника с захватом ноги снаружи)	Кинограмма 31.	(19)
33.	«Турген» (сбивание с обманном движением)	Кинограмма 30	(51)
34.	«Атаһынан олуйан быраһы» (бросок подхватом изнутри)	Кинограмма 24	(60)
35.	«Хоолдугу эрийэ тутан тургэннээһин» (сбивание с захватом шеи)	Кинограмма 26.	(3)
36.	«Утары атахтааһын» (встречный проход в ноги)	Кинограмма 5.	(33)

После распределения приемов по росту сложности исполнения (таблица 3), они были систематизированы по шести уровням в классификацию делением приемов на два класса: на выведения из равновесия и броски с ростом уровня сложности выполнения.

В качестве деления на подклассы выбрана манера выполнения: силовое и скоростное выполнение приема с ростом уровня сложности выполнения.

Для деления на группы использовался критерий расположения борцов в вертикальной плоскости: лицом друг другу и лицом в одном направлении с ростом уровня сложности выполнения:

- первая группа (назад - на себя лицом друг к другу);
- вторая группа (вперед - от себя лицом друг к другу);
- третья группа (назад - на себя лицом в одном направлении);
- четвертая группа (вперед - от себя лицом в одном направлении)

Деление на подгруппы проводилось с помощью различия по направлению выполнения в горизонтальной плоскости с ростом уровня сложности выполнения.

Следующим признаком для деления на виды выбрано расположение борцов в сагиттальной плоскости с ростом уровня сложности выполнения.

Шестой отличительной характеристикой для деления на подвиды выбрано количество опорных ног при основной фазе приема: две опоры или одна нога опорная, а вторая участвует в создании препятствия.

Учет пространственных, временных и силовых характеристик приемов борьбы «хапсагай» позволило дифференцировать все описанные приёмы на группы, которые представлены следующим образом.

Первая группа включает в себя: исходное положение в основной фазе лицом друг к другу, активный борец выполняет работу вперед от себя и стоит на одной или двух опорах.

Таблица 3- Классификация приемов борьбы «хапсагай»

Прием	Выведение из равновесия								Броски							
	Заваливания				Сбивания				Через руки и туловище (через спину и грудь)				Комбинированные и через ноги (защелки, подбивы, подножки, подхватыв, подсечки, отхваты)			
Механизм	Силовой				Скоростной				Силовой				Скоростной			
Векторы движения	Заваливания с захватом рук, шеи и туловища				Сбивания захватом рук, ног, шеи, туловища и комбинированные				Захват рук, шеи, туловища - спереди, сбоку и сзади				С захватом рук, ног, туловища и шеи			
Направление	Лицом друг к другу		Лицом в одном направлении		Лицом друг к другу		Лицом в одном направлении		Лицом друг к другу		Лицом в одном направлении		Лицом друг к другу		Лицом в одном направлении	
	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД	НАЗАД	ВПЕРЕД
Положение борца	Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Положение ноги	Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое	
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Положение туловища	Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое	
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Положение головы	Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое	
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
Положение рук	Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое		Фронтальное		Фланговое	
	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Первая группа включает в себя: исходное положение в основной фазе лицом друг к другу, активный борец выполняет работу вперед на себя – назад и стоит на одной или двух опорах

Таблица 4- Первая группа приемов (А) (бросает назад - на себя, расположение фронтальное)

п/п	Название приема	Примечание	Группа	Рейтинг
1.	«Анһьян баран умса тарды» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав)	Кинограмма 34.	(17)	1
2.	«Анһьян баран умса тарды» (выведение из равновесия обманным движением)	Кинограмма 35	(17)	2
3.	«Тонолоххо кыбытан умса тарды» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава)	Кинограмма 36.	(1)	3
4.	«Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном)	Кинограмма 1.	(33)	4
5.	«Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с подворотом бедра)	Кинограмма 32	(44)	8
6.	«Эриэ тарды» (сбивание скручиванием руки)	Кинограмма 33.	(1)	9
7.	«Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата)	Кинограмма 10.	(50)	11
8.	«Умса тэбии» (внутренняя подсечка)	Кинограмма 11.	(50)	12
9.	«Эриен тэбии» (подсечка с финтом)	Кинограмма 14.	(33)	14
10.	«Хонноһ анһыгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой)	Кинограмма 7.	(34)	15
11.	«Хаамгаран баран атаһа кирири» (проход в ноги во время шага к себе)	Кинограмма 20.	(1)	22
12.	«Хонноһ анһыгар умсу» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подбивом ноги)	Кинограмма 6	(34)	23

Таблица 5 - Первая группа (Б) (бросает назад - на себя, расположение фланговое)

№ п/п	Название приема	Примечание	Группа	Рейтинг
1.	«Илиини баайан атааха кирири» (проход в ноги с захватом руки)	Кинограмма 2.	(35)	5
2.	Уллунах иһинэн тэбии (внутренняя подсечка с захватом шеи)	Кинограмма 13.	(52)	13
3.	«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой изнутри)	Кинограмма 8.	(36)	16
4.	«Тонологу ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата соперником руки в области локтя)	Кинограмма 15.	(52)	17
5.	«Хоолдугу эрийэ тутан умса тардыы» (бросок с захватом шеи со скручиванием)	Кинограмма 21	(51)	19
6.	«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подсечкой)	Кинограмма 9	(36)	20
7.	«Анаар атагы ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата ноги соперником)	Кинограмма 16.	(51)	22
8.	«Атах иһинэн олуйуу» (бросок с захватом за разноименную ногу изнутри)	Кинограмма 18.	(3)	25

Вторая группа (вперед-от себя фронтальное и фланговое) исходное положение в основной фазе лицом друг к другу, активный борец выполняет работу вперед от себя и стоит на одной или двух опорах.

Таблица 6 - Вторая группа (А) (бросает вперед-от себя, расположение фронтальное)

№ п/п	Название приема	Примечание	Группа	Ретинг
1.	«Эрийэн бырабыы» (бросок захватом руки и одноименной ноги)	Кинограмма 23.	(5)	24
2.	«Атын такымтан олуйа тардан тизрэ анныы» (бросок с захватом за пятки изнутри)	Кинограмма 22.	(53)	26
3.	«Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи)	Кинограмма 19.	(37)	27
4.	«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника)	Кинограмма 27.	(21)	29
5.	«Турген» (сбивание с захватом одноименной ноги соперника)	Кинограмма 28.	(21)	30
6.	«Утары атахтааһын» (встречный проход в ноги)	Кинограмма 5.	(37)	36

Таблица 7 - Вторая группа (Б) (бросает вперед-от себя, расположение фланговое)

№ п/п	Название приема	Примечание	Группа	Рейтинг
1.	«Илиини баайан атааха кириин» (проход в ноги с захватом руки)	Кинограмма 4.	(39)	7
2.	«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой)	Кинограмма 17.	(39)	15
3.	«Илиини субуйан тургэннээһин» (сбивание с переводом руки)	Кинограмма 25.	(7)	28
4.	«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника в сторону)	Кинограмма 29	(23)	31
5.	«Турген» (сбивание противника с захватом ноги снаружи)	Кинограмма 31.	(23)	32
6.	«Турген» (сбивание с обманным движением)	Кинограмма 30	(55)	33
7.	«Хоольдугу эрийэ тутан тургэннээһин» (сбивание с захватом шеи)	Кинограмма 26.	(7)	35

Третья группа включает в себя: исходное положение в основной фазе лицом в одну сторону, активный борец выполняет работу на себя и стоит на одной или двух опорах.

Таблица 8 - Третья группа (бросает назад – на себя, расположение лицом в одну сторону фронтальное и фланговое)

№ п/п	Название приема	Примечание	Группа	Рейтинг
1.	«Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи)	Кинограмма 12	(44)	6

Четвертая группа включает в себя: исходное положение в основной фазе лицом в одну сторону, активный борец выполняет работу от себя и стоит на одной или двух опорах.

Таблица 9 - Четвертая группа (А) (бросает назад – на себя, расположение лицом в одну сторону фронтальное)

№ п/п	Название приема	Примечание	Группа	Рейтинг
1.	«Илиини анньан атааха кириин» (проход в ноги с отведением руки)	Кинограмма 3	(45)	10

Таблица 10 -Четвертая группа (Б) (бросает вперед - от себя, расположение лицом в одну сторону фланговое)

№ п/п	Название приема	Примечание	Группа	Рейтинг
1.	«Атабынан олуйан бырабыы» (бросок подхватом изнутри)	Кинограмма 24	(64)	34

Выработка рекомендаций по распределению тактико-технических приемов борьбы «хапсагай» по степени сложности обучения позволила выбрать восемь приемов для первого года обучения:

- «Тонолоххо кыбытан умса тардыы» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава) первый уровень сложности;
- «Анньан баран умса тардыы» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав) второй уровень сложности;
- «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном) третий уровень сложности;
- «Илиини баайан атааха кирири» (проход в ноги с захватом руки) четвёртый уровень сложности;
- «Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи) пятый уровень сложности;
- «Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с подворотом бедра) шестой уровень сложности;
- «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата) седьмой уровень сложности;
- «Атабынан олуйан бырабыы» (бросок подхватом изнутри) восьмой уровень сложности

Проведенная выработка рекомендаций по распределению тактико-технических приемов борьбы «хапсагай» по степени сложности обучения позволяет перейти к разработке методики технико-тактической подготовки начинающих борцов хапсагаистов.

3.3.Методика технико-тактической подготовки начинающих борцов хапсагаистов

Основой разработки методики технико-тактической подготовки с учетом особенностей процесса управления спортсменами специальными двигательными действиями к борьбе «хапсагай» выбрана такая технология управления двигательными действиями, при которой действие выполняется в условиях схватки путем перевода противника на три точки опоры, добиваясь эффекта выполнения.

На основании проделанной работы по анализу состояния вопроса на практике и апробации приемов минимальной степени сложности была выбрана методика технико-тактической подготовки с учетом особенностей процесса управления спортсменами специальными двигательными действиями в борьбе «хапсагай». При разработке этой методики были учтены условия учебно-тренировочного процесса в вузе и особенности студенческого контингента.

Студенты представляют собой своеобразный контингент, характеризующийся относительно поздним для начала занятий борьбой «хапсагай», возрастом и особенностями физического развития. Поэтому методика технико-тактической подготовки для ДЮСШ (Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: Дис... док. пед. наук. 13.00.04. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. 580с.) не является адекватной условиям работы в вузе, и кроме того, не может в должной мере способствовать решению задач подготовки студентов к борьбе .

Распределение времени в экспериментальной и контрольной группах за учебный год по видам подготовки было следующим: 50,8% времени - изучение и совершенствование технико-тактических действий; 45,8% времени - физическая подготовка (29,5% - общая, 16,3 % - специальная); 3,4% -контрольные испытания (таблица 11).

Таблица 11 – Распределение нагрузки в учебном году по видам подготовки

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов	Процент %
1.	Общая физическая	42	29,1
2.	Специальная физическая	26	18,1
3.	Технико-тактическая	72	50
4.	Контрольные испытания	4	2,8
ИТОГО		144	100

Контрольная группа обучалась по методике, где целью является освоение 5 приемов вольной борьбы до навыка и приучение занимающихся к применению их в условиях схватки по общепринятой программе подготовки для отделения вольной борьбы в вузах, в которой на первом году обучения рекомендуется изучать:

- перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;
- перевод нырком захватом шеи ближнего бедра;
- сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку и голени изнутри;
- бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием;
- проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

В экспериментальной группе были выбраны следующие группы приемов, для первого года обучения исходя из сложности выполнения:

- «Тонолоххо кыбытан умса тардыы» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава) первый уровень сложности;
- «Анньан баран умса тардыы» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав) второй уровень сложности;
- «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном) третий уровень сложности;

- «Илиини баайан атааха кириин» (проход в ноги с захватом руки) четвёртый уровень сложности;
- «Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи) пятый уровень сложности;
- «Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с подворотом бедра) шестой уровень сложности;
- «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата) седьмой уровень сложности;
- «Атабынан олуйан бырабыы» (бросок подхватом изнутри) восьмой уровень сложности

Выбор количественного состава экспериментальной и контрольной групп произведен с учетом принципа репрезентативности и равняется 15 студентам хапсагаистам университета в каждой группе согласно нормативам ООП.

Техническое действие – прием изучался и совершенствовался по следующей схеме.

1. Тактическая подготовка технического действия
2. Вход
3. Отрыв
4. Фиксация

Процесс обучения проводился в следующей последовательности:

1. Весь прием, но без фиксации на частях
2. Первая часть приема – вход
3. Вход и бросок
4. Вход, бросок, фиксация

Пример обучения приему «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги» по частям на рис.1,2,3,4,5.

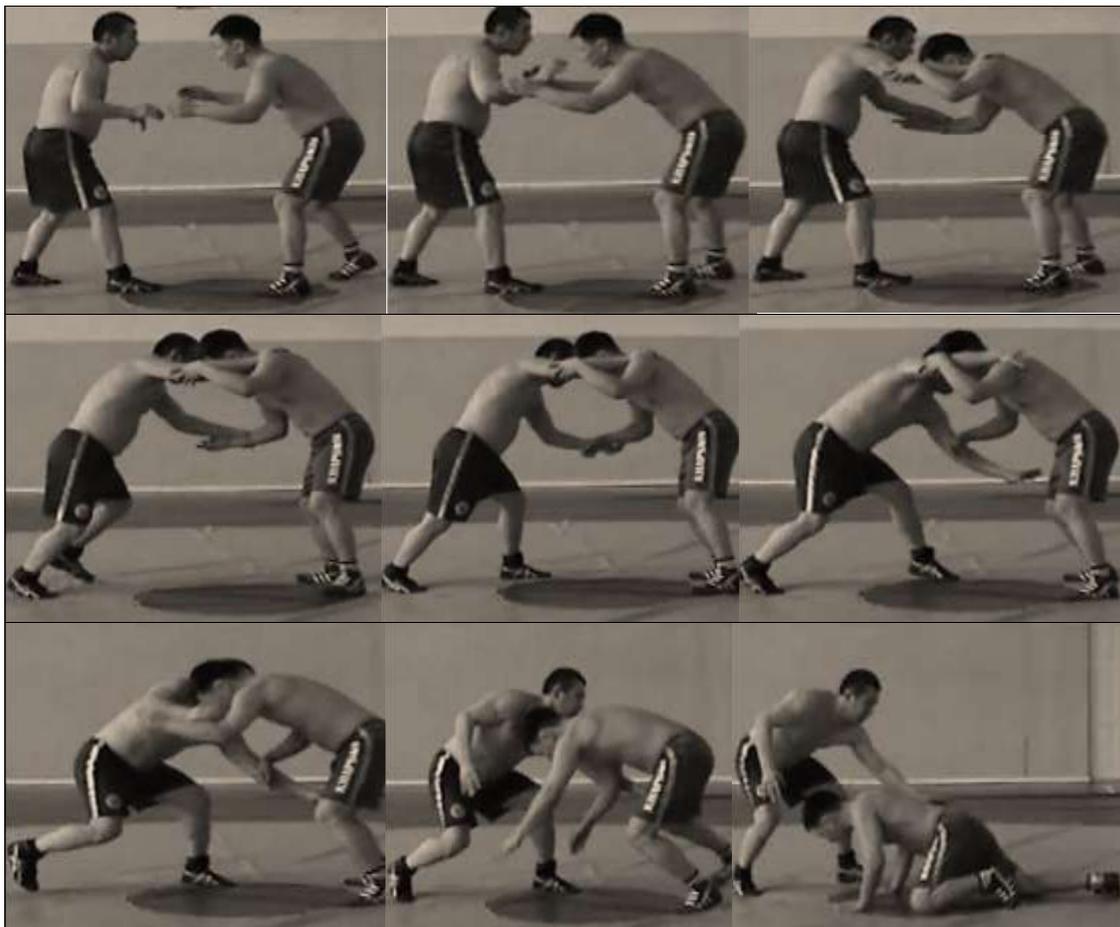


Рис. 15. Ознакомление с приемом «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги» без фиксации на частях

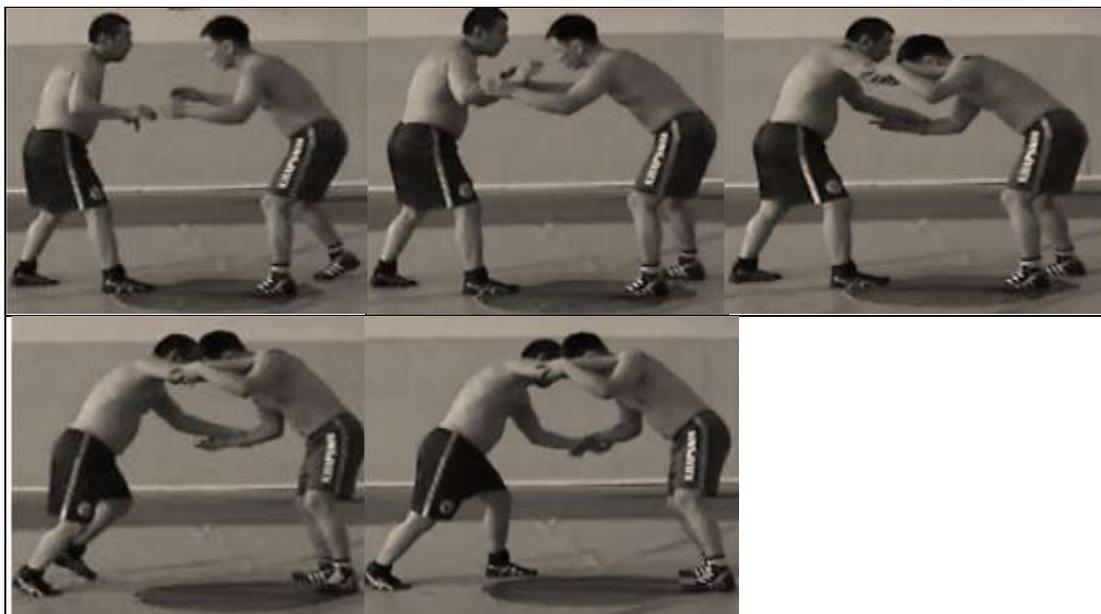


Рис. 16. Обучение подготовительной части приема «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги»: напор на противника руками, чтобы вызвать у него противодействие максимальным упором в атакуемого борца.

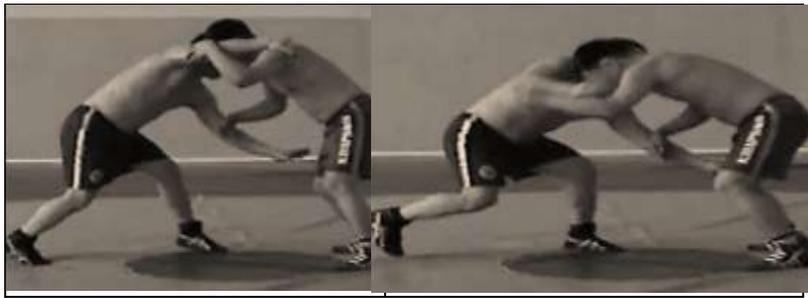


Рис. 17. Обучение основной части приема «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги»: упор в коленный сустав и тяга рукой противника вперед вниз



Рис.18. Обучение заключительной части приема «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги»: фиксирование противника рукой и перевод на четыре точки опоры.

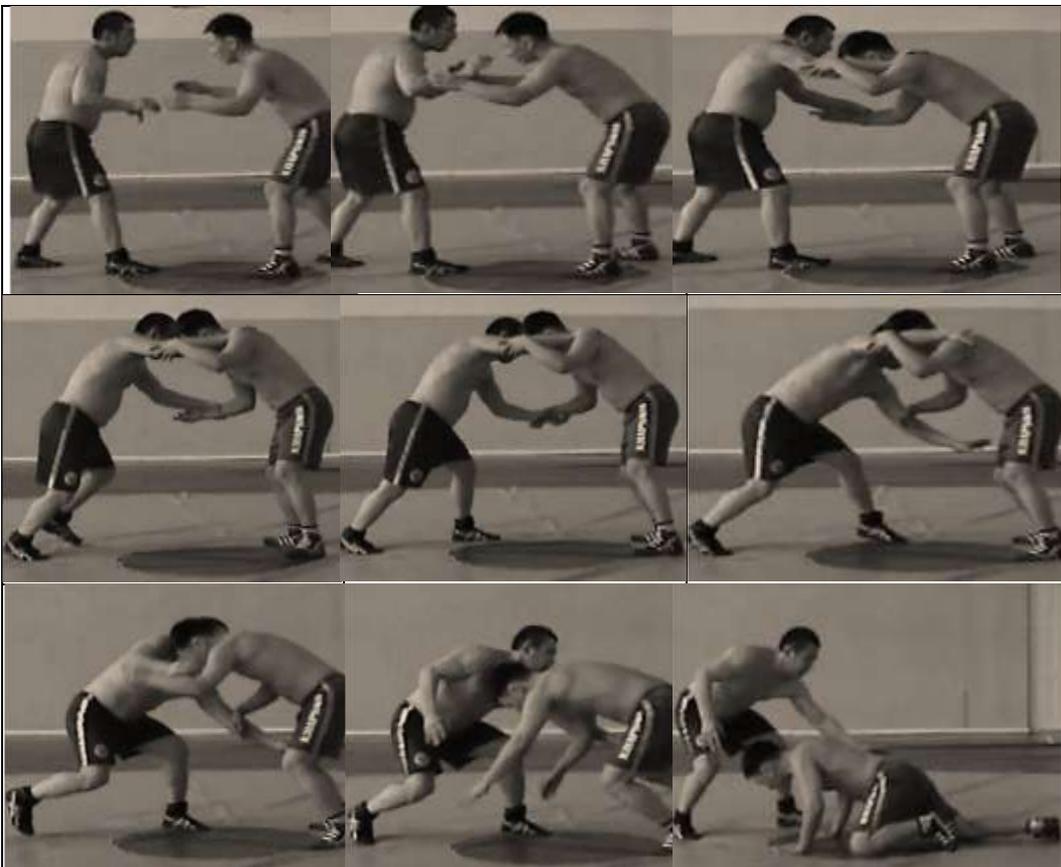


Рис. 19. Обучение приему «выведение из равновесия с упором в коленный сустав разноименной ноги» целиком и тактическим вариантам приема

После обучения приему в стандартных условиях для подготовки в борьбе «хапсагай» предлагается метод изменения условий схватки. Эти изменения могут осуществляться непосредственно в ходе схваток или опосредованными путями до схватки. Данный метод в сочетании с различными средствами позволяет решать все задачи при совершенствовании технико-тактических действий в борьбе «хапсагай».

На основании проделанной работы по анализу состояния вопроса на практике, разработке вопросов технико-тактической подготовки и апробации комплекса эффективных средств оптимизации процесса управления двигательными действиями была рационализирована методика изменения условий схватки для технико-тактической подготовки занимающихся борьбой «хапсагай». При разработке этой методики учтены условия учебно-тренировочного процесса в вузе и особенности контингента. Условно весь годовой процесс обучения разделен на восемь этапов длительностью девять занятий, когда в основном происходит овладение определенным приемом из восьми предлагаемых:

- «Тонолоххо кыбытан умса тардыы» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава) первый уровень сложности;
- «Анһан баран умса тардыы» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав) второй уровень сложности;
- «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном) третий уровень сложности;
- «Илиини баайан атааха киирии» (проход в ноги с захватом руки) четвертый уровень сложности;
- «Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи) пятый уровень сложности;

- «Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с подворотом бедра) шестой уровень сложности;
- «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата) седьмой уровень сложности;
- «Атабынан олуйан бырабы» (бросок подхватом изнутри) восьмой уровень сложности

В методике стабильного и вероятностного выполнения двигательного действия выделяются периоды, когда этот прием необходимо совершенствовать в режиме «обучения» в стандартных (стабильных) внешних условиях и режиме «изменяющихся» вариативных условиях (метод изменения условий схватки). Переход к вероятностным условиям поединка предлагается осуществлять не сразу после овладения до состояния «привычности» (автоматизированности), а через использование создания дополнительных сбивающих воздействий.

Первые шесть занятий идет обучение по частям и целиком с тактическими вариантами приема: создавались непривычные условия и использовались нагрузки на самого спортсмена:

- первое занятие: имитация приема при дополнительных отягощениях на разных частях тела - туловище, предплечье, бедро (двигательный анализатор);
- второе занятие: подготовительная часть приема и прямолинейные, вращательные и смешанные ускорения в сагиттальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях – (вестибулярный анализатор);
- третье занятие: подготовительная, основная часть приема и оптические нагрузки (зрительный анализатор).

В качестве нагрузки для создания непривычных условий использовались следующие изменения характеристик внешней среды:

- четвертое занятие: прием выполнялся целиком и подбор динамических характеристик (коэффициент упругости);

- пятое занятие: выполнение приема с различным сопротивлением и подбор размера поверхности борцовских ковров;
- шестое занятие: выполнение приема с полным сопротивлением и подбор спарринг-партнера по силовой и пространственной характеристикам (по разнице в весе и росте);
- седьмое занятие: для увеличения уровня сложности вводятся вероятностные условия. Начиная с седьмого занятия, предлагалось выполнять игры-единоборства с заданием для технического действия;
- восьмое занятие: со спарринг-партнером в упрощенных схватках с заданием;
- девятое занятие: Совершенствование технических действий в вероятностных условиях в схватках-спаррингах.

Методологической основой разработки методики сочетания повторного и вероятностного выполнения двигательного действия в технико-тактической подготовке с учетом особенностей процесса управления спортсменами специальными двигательными действиями, выбрана такая технология управления двигательными действиями, при которой действие повторяется как можно меньшее количество раз из однообразных положений и по элементам, добиваясь лишь выполнения рациональной структуры и не автоматизируя ее до навыка.

Таким образом, рассматривая методику сочетания «стабильного и вероятностного выполнения двигательного действия» в технико-тактической подготовке борцов хапсагаистов, необходимо отметить следующие принципиальные положения:

- 1) Плавность перехода от стабильных условий к условиям «схватки»;
- 2) Использование в процессе подготовки постепенного повышения уровня сложности за счет сбивающих воздействий;
- 3) Использование различных дополнительных нагрузок для исключения возврата в процессе обучения к состоянию «неосознаваемости», включая:

- на первом и четвертом занятиях дополнительные нагрузки на спортсменов и подбор нагрузки внешней среды;
- на пятом и шестом занятиях для изучения приемов используются подбор характеристик спарринг - партнера;
- на седьмом занятии овладение приемами путем моделирования соревновательной деятельности с созданием вероятностных условий за счет игр-единоборств;
- на восьмом занятии упрощенные схватки с заданиями;
- на девятом занятии используются схватки-спарринги.

На основании проделанной работы по анализу состояния вопроса на практике, разработке вопросов технико-тактической подготовки и апробации комплекса эффективных средств оптимизации процесса управления двигательными действиями была рационализирована методика стабильного и вероятностного выполнения двигательного действия для технико-тактической подготовки занимающихся спортивной борьбой. При разработке этой методики учтены условия учебно-тренировочного процесса в вузе и особенности контингента. Условно весь годовой процесс обучения разделен на восемь этапов, когда, в основном, происходит овладение восемью технико-тактическими действиями. Причем, дополнительно выделяются периоды, когда этот материал необходимо совершенствовать в состоянии «схватки». Переход к вероятностным условиям поединка предлагается осуществлять не сразу после достижения состояния «автоматизированности», а через создание дополнительных сбивающих воздействий.

3.4. Заключение по главе

Весь комплект кинограмм с текстовым описанием техники выполнения каждого приёма в течение одного года проходил апробацию в Северо-Восточном федеральном университете им М.К. Аммосова

на секции борьбы «хапсагай». Предварительные результаты этой апробации свидетельствуют о том, что тренер, использующий в своей практике данные кинограммы, добился достоверно лучших результатов в соревновательной деятельности, по сравнению тренерами, не имеющими в своем методическом арсенале подобного инструмента.

В результате проведенного парного сравнения между 4 группами было выявлено, что самыми простыми приемами являются приемы 1 группы.

1-я группа (на себя лицом друг к другу-назад). Бросок атакующим выполняется с тягой назад. Она включает следующие приемы: «Хоннох анныгар умсу» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подбивом ноги), «Анньан баран умса тардыы» (выведение из равновесия обманным движением), «Илиини баайан атааха кириин» (проход в ноги с захватом руки), Уллунах иһинэн тэбии (внутренняя подсечка с захватом шеи), «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой изнутри), «Тонологу ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата соперником руки в области локтя), «Хоолдугу эрийэ тутан умса тардыы» (бросок с захватом шеи со скручиванием), «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подсечкой), «Анаар атагы ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата ноги соперником), «Атах иһинэн олуйуу» (бросок с захватом за разноименную ногу изнутри), «Тонолоххо кыбытан умса тардыы» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава), «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном), «Анньан баран умса тардыы» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав) «Анньан баран умса тардыы» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав), «Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с подворотом бедра), «Эриэ тардыы» (сбивание скручиванием руки), «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата), «Умса тэбии» (внутренняя подсечка), «Эриен тэбии» (подсечка с финтом), , «Хаамтаран баран атааха

киирии» (проход в ноги во время шага к себе), «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой).

В результате была определена последовательность обучения этим техническим действиям в 1 –й группе:

1. «Анньан баран умса тарды» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав);
2. «Анньан баран умса тарды» (выведение из равновесия обманным движением);
3. «Тонолоххо кыбытан умса тарды» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава);
4. «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном);
5. «Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с подворотом бедра);
6. «Эриэ тарды» (сбивание скручиванием руки);
7. «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата);
8. «Умса тэбии» (внутренняя подсечка);
9. «Эриен тэбии» (подсечка с финтом);
10. «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой);
11. «Хаамтаран баран атахха киирии» (проход в ноги во время шага к себе);
12. «Хоннох анныгар умсу» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подбивом ноги);
13. «Илиини баайан атааха киирии» (проход в ноги с захватом руки);
14. Уллунах иһинэн тэбии (внутренняя подсечка с захватом шеи);
15. «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой изнутри);
16. «Тонологу ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата соперником руки в области локтя);
17. «Хоолдугу эрийэ тутан умса тарды» (бросок с захватом шеи со скручиванием);

18.«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подсечкой);

19.« Анаар атагы ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата ноги соперником);

20.«Атах иһинэн олуйуу» (бросок с захватом за разноименную ногу изнутри).

На 2 место была определена 2 группа (на себя лицом друг к другу-вперед). Бросок выполняется тягой вперед на себя. Она включает следующие приемы: «Эрийэн бырабыы» (бросок захватом руки и одноименной ноги), «Атын такымтан олуйа тардан тиэрэ анныы» (бросок с захватом за пятки изнутри), «Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи), «Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника), «Турген» (сбивание с захватом одноименной ноги соперника), «Утары атахтааһын» (встречный проход в ноги), «Илиини баайан атааха кирири» (проход в ноги с захватом руки), «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой), «Илиини субуйан тургэннээһин» (сбивание с переводом руки), Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника в сторону), Турген» (сбивание противника с захватом ноги снаружи), «Турген» (сбивание с обманным движением), «Хоольдугу эрийэ тутан тургэннээһин» (сбивание с захватом шеи).

И была определена последовательность обучения этим техническим действиям:

1. «Илиини баайан атааха кирири» (проход в ноги с захватом руки);
2. «Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой);
3. «Илиини субуйан тургэннээһин» (сбивание с переводом руки);
4. «Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника в сторону);
5. «Турген» (сбивание противника с захватом ноги снаружи);
6. «Турген» (сбивание с обманным движением);
7. «Хоольдугу эрийэ тутан тургэннээһин» (сбивание с захватом шеи);
8. «Эрийэн бырабыы» (бросок захватом руки и одноименной ноги);

9. «Атын такымтан олуйа тардан тиэрэ анньыы» (бросок с захватом за пятки изнутри);
- 10.«Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи);
- 11.«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника);
- 12.«Турген» (сбивание с захватом одноименной ноги соперника);
- 13.«Утары атахтааһын» (встречный проход в ноги).

На 3-м месте в рейтинге между группами была выявлена 3 группа (на себя лицом в одну сторону - назад). Бросок атакующим выполняется на себя назад. Она включает следующие приемы «Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи).

На 4 месте была определена 4 группа (на себя лицом в одну сторону-вперед). Бросок атакующим выполняется на себя вперед. Включает следующие приемы: «Атабынан олуйан бырабыы» (бросок подхватом изнутри), «Илиини анньан атахха кириии» (проход в ноги с отведением руки)

В методике выделяются периоды, когда этот прием необходимо совершенствовать в режиме «обучения» в стандартных (стабильных) внешних условиях и режиме «изменяющихся» вариативных условий (метод изменения условий схватки). Переход к вероятностным условиям поединка предлагается осуществлять не сразу после овладения до состояния «привычности» (автоматизированности), а через использование создания дополнительных сбивающих воздействий.

Первые шесть занятий идет обучение по частям и целиком с тактическими вариантами приема: создавались непривычные условия и использовались нагрузки на самого спортсмена:

- первое занятие: имитация приема при дополнительных отягощения на частях тела - туловище, предплечье, бедро (двигательный анализатор);

- второе занятие: подготовительная часть приема и прямолинейные, вращательные и смешанные ускорения в сагиттальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях – (вестибулярный анализатор);
- третье занятие: подготовительная, основная часть приема и оптические нагрузки (зрительный анализатор).

В качестве нагрузки для создания непривычных условий использовались следующие изменения характеристик внешней среды:

- четвертое занятие: прием выполнялся целиком и подбор динамических характеристик (коэффициент упругости поверхности);
- пятое занятие: выполнение приема с сопротивлением и подбор размера поверхности борцовских ковров;
- шестое занятие: выполнение приема с полным сопротивлением и подбор спарринг-партнера по силовой и пространственной характеристикам (по разнице в весе и росте);
- седьмое занятие: для увеличения уровня сложности вводятся вероятностные условия. Начиная с седьмого занятия, предлагалось выполнять игры-единоборства с заданием для технического действия;
- восьмое занятие: со спарринг-партнером в упрощенных схватках с заданием;
- девятое занятие: Совершенствование технических действий в вероятностных условиях в схватках-спаррингах.

ГЛАВА 4. АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИСПОЛЬЗУЯ ПРИЕМЫ К БОРЬБЕ «ХАПСАГАЙ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Распределение приемов по уровню сложности изучения

Технико-тактическая подготовка в борьбе «хапсагай» во многом идентична подготовке в вольной борьбе, но имеет свои специфические особенности, связанные с правилами соревнований. Часто используемые приемы борьбы «хапсагай», записанные с помощью скоростной видеокамеры в исполнении известных в Республике Саха (Якутия) мастеров этого вида единоборства В.В. Уйгурова и В.Е. Стручкова явились первой ступенью систематизации приемов: создание модельных кинограмм, раскрывающие технику выполняемых приемов. Второй ступенью систематизации было распределение их по доступности к обучению зависимости от степени сложности выполнения.

Для создания последовательности в обучении приемов национальной борьбы «хапсагай» по принципу «от простого к сложному приему» использовали метод парного сравнения по выявлению внутренней иерархии приемов борьбы.

Данный метод позволяет, рассматривать не все сразу приемы борьбы «хапсагай», а попарно, ставив в соответствии со степенью сложности выполнения технических действий.

В результате сравнения пары приемов эксперты высказывали свое мнение, что первый прием проще второго, либо, наоборот, обрабатывая все 36 кинограмм приемов борьбы «хапсагай» между собой в матрице парных сравнений, ставя число один или ноль перед каждым объектом, подтверждая единицей простоту к обучению.

Эксперт, которому были предоставлены кинограммы приемов борьбы «хапсагай», мог, отдать предпочтение одному из двух приемов. Метод парного сравнения позволял эксперту, как следует сосредоточиться на двух приемах и констатировать степень сложности для обучения приема.

В результате проведенного парного сравнения между 4 группами (таблица 15) было выявлено, что самыми простыми приемами являются приемы 1 группы, когда действия выполняются без дополнительной вестибулярной нагрузки вращением на 180 градусов на себя относительно бросающего борца, что представлено на рис.20.



Рис.20. Первая группа приемов бросает на себя, исходное расположение лицом друг другу (назад): «Анһан баран умса тардыы» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав).

Далее по уровню сложности определена II группа от себя лицом друг другу - вперед. Рис 21.



Рис. 21. Вторая группа приемов бросает от себя, исходное расположение лицом друг другу (вперед): «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном).

Следующей по простоте изучения выступает III группа на себя лицом в одну сторону - назад, что представлено на рис.22

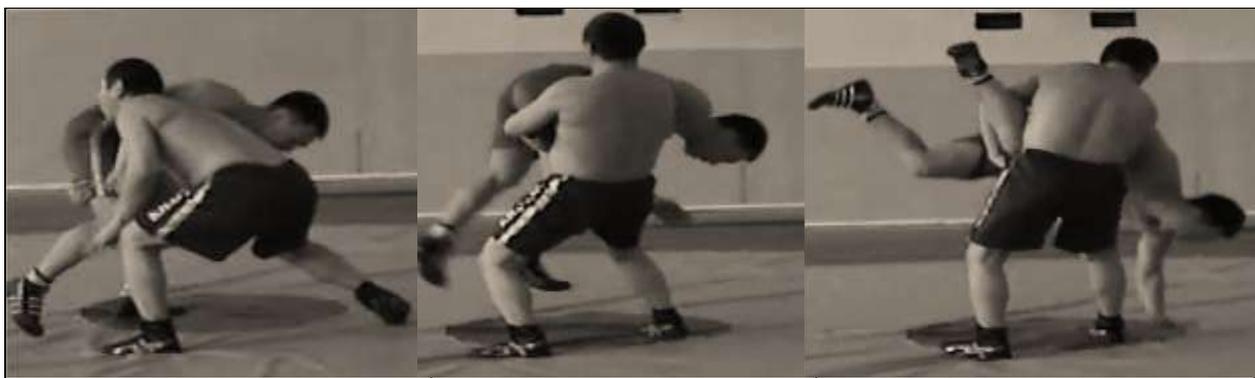


Рис.22. Третья группа бросает на себя, исходное расположение лицом в одном направлении (назад): «Илиини анньан атахха кирири» (проход в ноги с отведением руки).

Завершающим уровнем сложности определена IV группа от себя лицом в одну сторону – вперед (Рис 23.).



Рис. 23. Четвертая группа приемов - бросает на себя, исходное расположение лицом в одну сторону: «Атабынан олуйан бырабыы» (бросок подхватом изнутри).

Таблица 12 - Результаты проведенного парного сравнения между четырьмя группами

№ п/п	Группы приемов	1	2	3	4	Сумма баллов	Ранговое место
1.	от себя лицом в одном направлении (назад)	■	0	0	0	0	4
2.	от себя лицом друг другу (вперед)	1	■	1	1	3	1
3.	на себя лицом в одном направлении (назад)	1	0	■	0	1	3
4.	на себя лицом друг другу (вперед)	1	0	1	■	2	2

Таблица 13 - Результаты проведенного парного сравнения: первая (а)
(бросает на себя, расположение лицом друг другу фронтальное)

№ п/п	Название приема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сумма	Ранговое место
1.	«Анһан баран умса тарды» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1
2.	«Анһан баран умса тарды» (выведение из равновесия обманным движением)	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2
3.	«Тонолоххо кыбытан умса тарды» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава)	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	3
4.	«Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном)	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	4
5.	«Эрийэн отгуктээһин» (сбивание с подворотом бедра)	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7	5
6.	«Эриэ тарды» (сбивание скручиванием руки)	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	6	6
7.	«Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата)	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	5	7
8.	«Умса тэбии» (внутренняя подсечка)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	4	8
9.	«Эриен тэбии» (подсечка с финтом)	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	3	9
10.	«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	10
11.	«Хаамгаран баран атаха кирири» (проход в ноги во время шага к себе)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	11
12.	«Хоннох анныгар умсу» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подбивом ноги)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12

Таблица 14 - Результаты проведенного парного сравнения: первая (б)
(бросает на себя, расположение лицом друг другу фланговое)

№ п/п	Название приема	1	2	3	4	5	6	7	8	Сумма баллов	Ранговое место
1.	«Илиини баайан атаха кирири» (проход в ноги с захватом руки)	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1
2.	«Уллунах иһинэн тэбии» (внутренняя подсечка с захватом шеи)	0	1	1	1	1	1	1	1	6	2
3.	«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой изнутри)	0	0	1	1	1	1	1	1	5	3
4.	«Тонологу ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата соперником руки в области локтя)	0	0	0	1	1	1	1	1	4	4
5.	«Хоолдугу эрийэ тутан умса тарды» (бросок с захватом шеи со скручиванием)	0	0	0	0	1	1	1	1	3	5
6.	«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подсечкой)	0	0	0	0	0	1	1	1	2	6
7.	«Анаар атагы ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата ноги соперником)	0	0	0	0	0	0	1	1	1	7
8.	«Атах иһинэн олуйуу» (бросок с захватом за разноименную ногу изнутри)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8

Таблица 15 - Результаты проведенного парного сравнения: вторая (а) группа бросает от себя, расположение лицом друг к другу (вперед-фронтальное)

№ п/п	Название приема	1	2	3	4	5	6	Сумма баллов	Ранговое место
1.	«Эрийэн бырабы» (бросок захватом руки и одноименной ноги)	■	1	1	1	1	1	5	1
2.	«Атын такымтан олуйа тардан тиэр анньы» (бросок с захватом за пятки изнутри)	0	■	1	1	1	1	4	2
3.	«Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи)	0	0	■	1	1	1	3	3
4.	«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника)	0	0	0	■	1	1	2	4
5.	«Турген» (сбивание с захватом одноименной ноги соперника)	0	0	0	0	■	1	1	5
6.	«Утары атахтааһын» (встречный проход в	0	0	0	0	0	■	0	6

Таблица 16 - Результаты проведенного парного сравнения: вторая (б) группа, бросает от себя, расположение лицом друг к другу (вперед боковой - фланговое)

№ п/п	Название приема	1	2	3	4	5	6	7	Сумма баллов	Ранговое место
1.	«Илиини баайан атааха кирири» (проход в ноги с захватом руки)	■	1	1	1	1	1	1	6	1
2.	«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой)	0	■	1	1	1	1	1	5	2
3.	«Илиини субуйан тургэннээһин» (сбивание с переводом руки)	0	0	■	1	1	1	1	4	3
4.	«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника в сторону)	0	0	0	■	1	1	1	3	4
5.	«Турген» (сбивание противника с захватом ноги снаружи)	0	0	0	0	■	1	1	2	5
6.	«Турген» (сбивание с обманым движением)	0	0	0	0	0	■	1	1	6
7.	«Хоольдугу эрийэ тутан тургэннээһин» (сбивание с захватом шеи)	0	0	0	0	0	0	■	0	7

Таблица 17 - Результаты проведенного парного сравнения: вторая группа бросает на себя, расположение лицом в одном направлении (назад)

№ п/п	Название приема	1	Сумма баллов	Ранговое место
1.	«Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи)		1	1

Таблица 18 - Результаты проведенного парного сравнения: четвертая группа бросает на себя, расположение лицом друг другу (вперед)

№ п/п	Название приема	1	2	Сумма баллов	Ранговое место
1.	«Илиини анньан атаха кирии» (проход в ноги с отведением руки)	■	1	1	1
2.	«Атабынан олуйан бырабы» (бросок подхватом изнутри)	0	■	0	2

Третьей ступенью выступило классифицирование их по пространственным, временным и силовым характеристикам для обоих борцов.

Четвертой ступенью явилось терминологическое оформление приемов в интерпретированном оформлении для спортивной борьбы на русском языке и на якутском языке:

- «Тонолоххо кыбытан умса тарды» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава) первая группа сложности;
- «Анньан баран умса тарды» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав) вторая группа сложности;
- «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном) третья группа сложности;
- «Илиини баайан атааха кирии» (проход в ноги с захватом руки) четвертая группа сложности;
- «Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи) пятая группа сложности;
- «Эрийэн оттуктээһин» (сбивание с подворотом бедра) шестая группа сложности;
- «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата) седьмая группа сложности;
- «Атабынан олуйан бырабы» (бросок подхватом изнутри) восьмая группа сложности.
-

4.2. Исследование спортивных достижений борцов

Интегральным критерием технико-тактического мастерства в конечном итоге является успешность соревновательной деятельности, поэтому эффективность технико-тактической подготовки проверялась путем анализа контрольных и соревновательных поединков испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Результаты анализа спортивно-технических показателей представлены в таблице 19.

На начальном этапе обследование не проводилось, так как группы набирались из студентов, не занимавшихся борьбой раньше.

На заключительном этапе студенты контрольной группы участвовали в 225 поединках между группами каждый с каждым и одержали 68 побед, а 157 схваток проиграли. Тогда как борцы экспериментальной группы также боролись в 225 схватках и одержали 157 побед, а 68 поединков проиграли. Таким образом, студенты экспериментальной группы одержали на 89 побед больше, чем спортсмены контрольной группы, что на 39,6 % больше побед в контрольной группе. В экспериментальной группе применялась методика технико-тактической подготовки регулирования времени стабильного и вероятностного выполнения двигательного действия 2:1. Это также объясняется особенностями применяемой методики и адекватным планированием количества времени на овладение учебным материалом в различных вероятностных условиях, используя игры-единоборства, упрощенные схватки-спарринги и тренировочные схватки. Достоинства предлагаемой методики учета стабильного и вероятностного выполнения подтверждается также лучшими результатами выполнения разрядных требований. Так, за время эксперимента из экспериментальной группы 5 человек выполнили требования II спортивного разряда и 1 борец – требования III разряда, тогда как из контрольной группы только 6 человек выполнили требования III разряда. Данное достижение более качественного

выполнения разрядных требований объясняется спецификой требований к присвоению разряда и учетом в методике особенностей национальной борьбы

Для выполнения требований III спортивного разряда нужно одержать 12 побед над спортсменами, не имеющими разряда, а для выполнения требований II спортивного разряда требуется одержать 15 побед над спортсменами любого спортивного разряда, что удалось выполнить студенту экспериментальной группы, выигравшему все 15 схваток и занявшему первое место.

Апробированная методика сочетания стабильного и вероятностного выполнения двигательного действия позволяет более эффективно поднять соревновательные результаты студентов экспериментальной группы, что нашло отражение в спортивных показателях борцов экспериментальной и контрольной групп и подтверждается причинно-следственной связью соревновательной деятельности с учебно-тренировочным процессом.

Технико-тактическая подготовка в экспериментальной группе имеет более тесную связь с борьбой «хапсагай», так как в ней используется доступная последовательность изучения восьми приемов борьбы «хапсагай», с учетом доступности для обучения по выявленному уровню сложности, для каждого из которых определен свой этап и разработаны условия для разучивания.

Таблица 19 - Спортивно-технические показатели на заключительном этапе исследования (ЭГ) экспериментальной и (КГ) контрольной групп

№ п/п	Наименование показателей ТТП	Группа	
		Экспериментальная (n=15)	Контрольная (n=15)
1.	Количество схваток между группами (S общ)	225	225
2.	Количество выигранных схваток S выиг	157	68
3.	Проигранных схваток S проигр	68	157
4.	Выполнение III разряда	1	6
5.	Выполнение II разряда	1	0

4.3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение по показателям технико-тактической подготовленности

Критериями технико-тактической подготовленности являются результаты по семи коэффициентам: активность, эффективность, комбинационность, общая вариативность, вариативность, разносторонность. Эти показатели были адаптированы для борьбы «хапсагай». Показатель активности рассчитывался по формуле:

$$A = n/t \quad (11)$$

где: n – количество успешных и неуспешных попыток выполнения приемов за время схватки, зафиксированное в педагогическом наблюдении, где количество успешных попыток за схватку равно единицы;

t - время борьбы (мин).

Из таблицы 20 видно, что борцы экспериментальной группы (ЭГ) проводили за схватку в среднем шесть попыток и одно техническое действие, которое привело к победе в схватке. Борцы контрольной группы (КГ) проводили только 4,5 попытки, и одно техническое действие, что на 15% меньше чем у борцов экспериментальной группы (ЭГ) при отклонении в экспериментальной группе (ЭГ) $\pm 0,9$. Различий между группами обнаружить по количеству попыток в схватке не удалось ($t=1,74$; $p>0,05$). Среднее время выигранных схваток в экспериментальной группе (ЭГ) составило две минуты тридцать секунд при отклонении полторы минуты при суммарном времени борьбы в схватках с достижением победы 392 минуты и тридцать секунд, тогда как в контрольной группе (КГ) среднее время выигранных схваток составило три минуты с отклонением в одну минуту при суммарном времени борьбы в схватках с достижением победы 204 минуты, что на 16,6 % хуже времени экспериментальной группы (ЭГ) при общем времени борьбы между группами 596 минут и тридцать секунд. Это является косвенным свидетельством эффективности предлагаемых введений в методике экспериментальной группы (ЭГ).

Между показателями активности в обеих группах, которые наибольшим образом характеризуют выносливость в борьбе были получены лучшие показатели у борцов экспериментальной группы (ЭГ) $2,4 \pm 0,6$ у.е. при более низких результатах в контрольной группе (КГ) $1,5 \pm 0,3$ у.е., различия между группами находятся на не достоверном уровне при ($t=1,3$; $p > 0,05$). Это говорит о том, что управление различными двигательными действиями в борьбе «хапсагай» и вольной борьбе позволяет совершенствовать специальную выносливость борцов в необходимых размерах, а изучение восьми приемов в сочетании стабильных и вариативных условиях хапсагаистами экспериментальной группы способствует проявлению большего показателя уровня активности.

Показатель эффективности технико-тактических действий также адаптируется к борьбе «хапсагай» и рассчитывается по формуле:

$$\mathcal{E} = 1/n \quad (12)$$

В формуле стоит единица в числителе, так как в схватке фиксируется победа по одной удачной попытке.

Рассматривая этот показатель можно отметить, что у борцов экспериментальной группы ($\mathcal{E}_{\text{ЭГ}} = 0,14 \pm 0,02$ у.е.) он на 12 % ниже, чем аналогичные показатели студентов контрольной группы ($\mathcal{E}_{\text{КГ}} = 0,18 \pm 0,03$ у.е.) различия между группами находятся на не достоверном уровне при ($t=1,08$; $p > 0,05$). Это подтверждается тем, что повышение показателя активности при победе одной успешной попыткой при любом качестве исполнения будет снижать показатель эффективности, а использование в методике технико-тактической подготовки сочетания стабильного и вероятностного выполнения двигательного действия позволяет удержать эффективность на должном уровне, что подтверждается нулевой гипотезой.

Показатель комбинационности так же необходимо адаптировать к борьбе «хапсагай» и он рассчитывается по формуле:

$$K = k \quad (13)$$

$$\text{или } K = k/n \quad (14)$$

где: k - количество атакующих действий, выполненных в комбинациях применимых для борьбы «хапсагай».

Сравнивая числовые значения коэффициентов комбинационности хапсагаистов экспериментальной группы $0,29 \pm 0,02$ у.е. и контрольной группы $0,18 \pm 0,04$ у.е., можно отметить, что уровень этого показателя в экспериментальной группе на (23%) превышает уровень в контрольной группе. Борцы экспериментальной группы в двух попытках из семи используют связки приемов, готовя их в комбинации, тогда как борцы контрольной группы одну попытку из пяти пытаются выполнить в связке. Это, на наш взгляд, связано с организацией процесса плавного перехода к условиям схватки: обучение в условиях различной сложности приемов, которое нацеливает борцов на выполнение технико-тактических действий в комбинациях приемов. При этом различия между группами находятся на 95 % на достоверном уровне ($t=2,32$; $p < 0,05$).

Вариативность технических действий борцов также модифицировалась для борьбы «хапсагай» и определялась по формуле:

$$V_0 = KГ \quad (15)$$

$$\text{или } V_0 = KГ/23, \quad (16)$$

где: $KГ$ – количество классификационных групп, используемых спортсменом, а 23 общее количество классификационных групп которое встречается в борьбе «хапсагай» согласно разработанной классификации.

При анализе уровня общей вариативности используемых групп приемов выявлено, что борцы экспериментальной группы имеют лучший результат $0,30 \pm 0,05$ у.е. по сравнению с борцами контрольной группы $0,17 \pm 0,07$ у.е. при недостоверном уровне различий между группами ($t=1,52$; $p > 0,05$). Это подтверждает правильность использования на первом году обучения восьми приемов из восьми квалификационных групп, тогда как в контрольной группе используются приемы из восьми квалификационных групп и подтверждают нулевую гипотезу.

Показатель эффективной вариативности адаптирован для борьбы «хапсагай» таким же образом, как и показатель общей вариативности. Эффективная вариативность борцов экспериментальной группы $0,30 \pm 0,02$ у.е. выше чем у борцов контрольной группы $0,22 \pm 0,03$ у.е., при достоверном 95 % уровне различий ($t=2,41$; $p < 0,05$). Это подтверждает правильность пути изучения приемов из восьми квалификационных групп и использование для этого девять занятий с постепенным усложнением условий обучения приему, используя метод разделения по частям.

Общая разносторонность техники борцов также модифицировалась для борьбы «хапсагай» и определялась по следующей формуле:

$$R_{\text{общ}} = K_{\text{Гр}} \quad (17)$$

$$\text{или } R_{\text{общ}} = K_{\text{Гр}} / 23, \quad (18)$$

где: $K_{\text{Гр}}$ – количество классификационных групп, в которых борец применяет прием в разные стороны.

При анализе уровня общей разносторонности используемых групп приемов выявлено, что борцы экспериментальной группы имеют лучший результат $0,22 \pm 0,02$ у.е. по сравнению с борцами контрольной группы $0,13 \pm 0,07$ у.е. при недостоверном уровне различий ($t=1,19$; $p > 0,05$). Данное заключение свидетельствует о том, что в качестве усложняющих условий необходимо выбирать и двухстороннее выполнение приемов при других сбивающих воздействиях.

Эффективная разносторонность в экспериментальной группе $0,13 \pm 0,02$ у.е. почти в 3 раза больше, чем в контрольной группе $0,04 \pm 0,03$ у.е. при достоверном уровне различий ($t=2,41$; $p < 0,05$). Этот показатель и свидетельствует о важности высокого уровня разносторонности и непредсказуемости действий для применения большого количества эффективных разносторонних технических действий в спортивном поединке и говорит о необходимости уделять как можно больше времени для работы над право и левосторонними техническими действиями борьбы. По коэффициенту эффективной разносторонности можно констатировать,

что у борцов экспериментальной группы были лучше результаты, чем у борцов контрольной группы.

Анализ соревновательной деятельности показал, что первичным и главным ее компонентом являются соревнования. Тренировка же, будучи вторичным компонентом соревновательной деятельности, необходима как средство подготовки к участию в соревновании, что является одной из задач, которые ставятся перед технико-тактической подготовкой (Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. 2006. №3. С. 11). Результаты анализа соревновательной деятельности представлены в таблице 20.

Таблица 20 - Показатели технико-тактической подготовленности хапсагаистов экспериментальной и контрольной групп

	Наименование показателей ТТП	Группы		Уровень достоверности результатов
		Экспериментальная M±m (n=15)	Контрольная M±m (n=15)	
1.	Попытки (n)	6,1± 0,2	4,5±0,9	
2.	Время схватки (мин) t	2,5±1,5	3±1	
3.	Суммарное время t сумм	392,5	204	
4.	Общее время t общ	596,5	596,5	
5.	Активность $A = \frac{\rho}{t}$ (y.e.)	2,4±0,6	1,5±0,3	
6.	Эффективность Э (y.e.)	0.14±0.02	0.18±0.03	
7.	Комбинационность К (y.e.)	0.29±0.02	0.18±0.04	(p < 0,05)
8.	Вариативность общая В общ (y.e.)	0.30±0.05	0.17±0.07	
9.	Эффективная вариативность В э(y.e.)	0.30±0.02	0.22±0.03	(p < 0,05)
10.	Разносторонность общая Р общ (y.e.)	0.22±0,02	0.13±0.07	
11.	Разносторонность эффективная Р э (y.e.)	0.13±0.02	0.04±0.03	(p < 0,05)

4.4. Заключение по главе

Следовательно, можно отметить, что результаты проведенного педагогического эксперимента полностью подтвердили гипотезу исследования.

Таким образом, разработанная экспериментальная методика сочетания стабильного и вероятностного выполнения двигательного действия на основе использования эффективных средств позволяет более поднять уровень технико-тактических показателей борцов экспериментальной группы на достоверно значимый уровень: комбинационность, вариативность и разносторонность. Это, в свою очередь, нашло отражение на результатах соревновательных поединков между борцами экспериментальной и контрольной групп. Так, борцы экспериментальной группы одержали на 39% побед соответственно больше, чем спортсмены контрольной группы.

Это подтверждается результатами выступления студентов на этих соревнованиях: хапсагаисты экспериментальной группы из 225 поединков одержали 157 побед, а контрольной группе – только 68 побед. Немаловажным является и то, что в конце учебного года 2 человека с экспериментальной группы были переведены из группы начальной подготовки в группу спортивного совершенствования. Это связано количеством времени работы в тренировочном процессе обучение различной сложности приемов, которое нацеливает борцов на выполнение технико-тактических действий и комбинаций приемов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для повышения эффективности технико-тактическая подготовка в «хапсагай» проведена систематизация техники приемов, которая до настоящего времени обращалась только к этническим корням народа Саха, как оригинальной, самобытной культуре противоборства, которая формировались в течение многих тысячелетий жизни в постоянном соприкосновении с экстремальными факторами природной среды. Процесс подготовки борцов к проведению поединка находится на эмпирическом уровне, интуитивно совершенствуется процесс конструирования техники приёмов, улучшаемых всевозможными тактическими действиями. Эти тактические приемы составляют своеобразный «золотой запас» сильнейших хапсагаистов, который является их собственностью и передается только по родовому принципу от отца к сыну. Классификация приемов борьбы хапсагай основана на систематизации в качестве критериев разделения на классы выступают пространственные, временные, силовые характеристики двигательного действия и уровень сложности выполнения приема.

2. Классифицировать приемы борьбы «хапсагай» по шести отличительным признакам: виды приемов, стиль исполнения, расположение борцов в вертикальной плоскости, направление выполнения в горизонтальной плоскости, расположение борцов в сагиттальной плоскости, количество опор во время проведения приемов. Последовательность овладения приемами, с учетом разделения техники по стадиям выполнения и уровням сложности, названных признаков составляет основу методики обучения борьбе студентов на первом году подготовки.

3. Для оценки технико-тактической подготовленности в борьбе «хапсагай» используются показатели: активность, разносторонность, эффективность,

вариативность, комбинационность. В методике сочетания методов повторного и переменного выполнения двигательного действия выделяется восемь периодов по 9 занятий, когда этот прием необходимо совершенствовать в режиме «обучения» в стандартных (стабильных) внешних условиях и режиме «изменяющихся» вариативных условий (метод изменения условий схватки). Переход к вероятностным условиям поединка осуществляется не сразу после овладения до состояния «привычности» (автоматизированности), а через создание дополнительных сбивающих воздействий.

4. Подготовка по методике сочетания стабильных и изменяющихся условий повышает уровень технико-тактических показателей в схватке, что нашло отражение на практике у борцов экспериментальной группы и подтверждается причинно-следственной связью соревновательной деятельности с учебно-тренировочным процессом. Эффективная вариативность использования приемов из разных групп в экспериментальной группе $0,30 \pm 0,02$ у.е. и выше чем у борцов контрольной группы $0,22 \pm 0,03$ у.е., при достоверном 95 % уровне различий ($p < 0,05$). Это подтверждает эффективность методики изучения приемов борьбы «хапсагай» из восьми квалификационных групп и использование для этого девять занятий с постепенным усложнением условий обучения приему, используя метод разделения по частям.

5. Уровень коэффициента комбинационности в экспериментальной группе превышает уровень в контрольной группе. Борцы экспериментальной группы в двух попытках из семи используют связки приемов, готовя их в комбинации, тогда как борцы контрольной группы одну попытку из пяти пытаются выполнить в связке. Это достигнуто за счет организации процесса плавного перехода к условиям схватки: обучение в условиях различной сложности приемов, которое нацеливает борцов на выполнение технико-тактических действий в комбинациях приемов.

6.Эффективная разносторонность свидетельствует о важности высокого уровня разносторонности действий и говорит о необходимости уделять время для работы над право и левосторонними техническими действиями борьбы, что подтверждено результатами в экспериментальной группе $0,13\pm 0,02$ у.е., которые почти в 3 раза больше чем в контрольной группе $0,04\pm 0,03$ у.е. при достоверном уровне различий ($p < 0,05$).

7.Методика технико-тактической подготовки на начальном этапе с учетом обоснованной последовательности обучения приемам на основе систематизации техники приемов, сочетания повторного и переменного выполнения двигательного действия и рациональной последовательности обучения приемам проявила свою высокую эффективность в ходе многоэтапного педагогического эксперимента, что полностью подтвердили гипотезу исследования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты исследования в аспекте повышения технико-тактической подготовленности борцов хапсагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов необходимо включить в учебно-тренировочный процесс студентов высших учебных заведений.

Данная методика предлагается для тренеров по национальной борьбе «хапсагай». Она сочетает в себе стабильное и переменное выполнение двигательного действия в режиме «обучения» в стандартных (стабильных) внешних условиях и режиме «изменяющихся» вариативных условий (метод изменения условий схватки). В методике стабильного и переменного выполнения двигательного действия выделяются 8 периодов по 9 занятий, когда этот прием необходимо совершенствовать в режиме «обучения» в стандартных (стабильных) внешних условиях и режиме «изменяющихся» вариативных условиях (метод изменения условий схватки). Переход к вероятностным условиям поединка предлагается осуществлять не сразу после овладения до состояния «привычности» (автоматизированности), а через использование ситуаций дополнительных сбивающих воздействий (вариативное выполнение).

После обучения приему в стандартных условиях для подготовки в борьбе «хапсагай» предлагается метод изменения внешних условий. Эти изменения могут осуществляться непосредственно в ходе схваток или опосредованными путями до схватки.

В предлагаемой методике учитываются условия учебно-тренировочного процесса в вузе и особенности контингента. Весь годовой процесс обучения разделен на восемь этапов длительностью девять занятий, когда в основном происходит овладение определенным приемом из восьми предлагаемых приемов:

- «Тонолоххо кыбытан умса тардыы» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава) первый уровень сложности;

- «Анһан баран умса тардыы» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав) второй уровень сложности;
- «Боростуой атахтааһын» (захват ноги наклоном) третий уровень сложности;
- «Илиини баайан атааха кириии» (проход в ноги с захватом руки) четвёртый уровень сложности;
- «Тиэрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи) пятый уровень сложности;
- «Эрийэн отгуктээһин» (сбивание с подворотом бедра) шестой уровень сложности;
- «Хоннок уллэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата) седьмой уровень сложности;
- «Атаһынан олуйан быраһыы» (бросок подхватом изнутри) восьмой уровень сложности

Первые шесть занятий идет обучение по частям и целиком с тактическими вариантами приема: создавались непривычные условия и использовались нагрузки на самого спортсмена:

- первое занятие: имитация приема при дополнительных отягощения на разные части тела - туловище, предплечье, бедро (двигательный анализатор);
- второе занятие: подготовительная часть приема и прямолинейные, вращательные и смешанные ускорения в сагиттальной, горизонтальной и фронтальной плоскостях – (вестибулярный анализатор);
- третье занятие: подготовительная, основная часть приема и оптические нагрузки (зрительный анализатор).

В качестве нагрузки для создания непривычных условий использовались следующие изменения характеристик внешней среды:

- четвертое занятие: прием выполнялся целиком и подбор динамических характеристик (коэффициент упругости) ковра;

- пятое занятие: выполнение приема с различным сопротивлением и подбор размера поверхности борцовских ковров;
- шестое занятие: выполнение приема с полным сопротивлением и подбор спарринг-партнера по силовой и пространственной характеристикам (по разнице в весе и росте);
- седьмое занятие: для увеличения уровня сложности вводятся вероятностные условия. Начиная с седьмого занятия, предлагалось выполнять игры-единоборства с заданием для технического действия;
- восьмое занятие: со спарринг-партнером в упрощенных схватках с заданием;
- девятое занятие: Совершенствование технических действий в вероятностных условиях в схватках-спаррингах.

Методологической основой разработки методики сочетания стандартного и переменного выполнения двигательного действия в технико-тактической подготовке с учетом особенностей процесса управления спортсменами специальными двигательными действиями, выбрана такая технология управления двигательными действиями, при которой действие повторяется как можно меньшее количество раз из однообразных положений и по элементам, добиваясь лишь выполнения рациональной структуры и не автоматизируя ее до навыка.

Для применения методики сочетания стандартного и переменного выполнения двигательного действия» в технико-тактической подготовке других контингентов, необходимо учитывать следующие принципиальные положения:

- 1) Учет готовности спортсменов к двигательной деятельности в условиях «схватки»;
- 2) Использование в процессе подготовки средств достаточного уровня сложности;
- 3) Использование различных дополнительных нагрузок при возврате в процессе обучения к состоянию «привычности», включая:

- с первого по четвертое занятия дополнительные нагрузки на спортсмена и подбор нагрузки внешней среды;
- на пятом и шестом занятиях для изучения приемов используются подбор характеристик спарринг-партнера;
- на седьмом занятии овладение приемами путем моделирования соревновательной деятельности с созданием вероятностных условий за счет игр-единоборств;
- на восьмом занятии упрощенные схватки с заданиями;
- на девятом занятии используются схватки-спарринги.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Азизов, Н.Х. Белбогли кураш – Борьба (Белбогли кураш) / Н.Х. Азизов - Ташкент: «Мехнат», 2001. - 96 с.
2. Алексеев, А.С. Борьба хапсагай. / А.С. Алексеев // – Я: Дьулурган, 2000.- №9.- С 5.
3. Алиханов, И.И. О становлении технико-тактического мастерства / И.И. Алиханов //- М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1982. – С. 7-10.
4. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорта, 1986 - 132 с.
5. Андросов, Г.Г. Хапсадайдаһан тустуу / Г.Г. Андросов. - Якутск: Якутское книжное издательство, 1963. - 59 с.
6. Анохин, П.К. Физиология и кибернетика / П.К. Анохин //- Вопросы философии, 1957. - № 4. – С. 22 -31.
7. Антонов, Н.К. Наследие предков / Н.К. Антонов - Я.: Бичик, 1993. – 200 с.
8. Астахов, А.М. Возрастная преемственность в многолетней подготовке самбистов/ А.М. Астахов, А.П. Исаев // – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1982, – С. 29-31.
9. Афанасьев, В.Г. Проблема целостности в философии и биологии / В.Г. Афанасьев. – М.: Мысль, 1964 – 416 с.
10. Афанасьев, В.Г. Системность и общество / В.Г. Афанасьев. - М.: Политиздат, 1980.- 368 с.
11. Афанасьев, В.Ф. Педагогические идеи в якутском народном творчестве / В.Ф. Афанасьев //- М.: Советская педагогика, 1960. - №3 - С. 120 - 125.
12. Афанасьев, Л.-Тэрис. Эти-сиини эрчийи / Л.-Тэрис Афанасьев // – Я.: Сахаада, 1996.-№ 6.-С.10-15.
13. Ашкинази, С.М. Вопросы теории и методики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации. - СПб.: ВИФК, 2001.-241 с.
14. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов

- и преподавателей институтов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
15. Баканач, В.И. О тенденции и оптимизации и учета тренировочных нагрузок в классической борьбе / В.И. Баканач // Научные основы управления подготовкой в спортивной борьбе: сб. науч. трудов. – Фрунзе: Киргизский ИФК, 1984. – С. 10-18.
16. Бернштейн, Н.А. Общая биомеханика (Основы учения о движениях человека) /Н.А. Бернштейн. - М.: Изд. РИО ВЦСПС, 1926. – 416с.
17. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике / Н.А. Бернштейн: Ред. сост. М.П. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 296с.
- 18.Берталанфи, Л. Общая теория систем – критический обзор: Исследования по общей теории систем: Сборник переводов / Общ. ред. и вст. ст. В. Н. Садовского и Э. Г. Юдина. // – М.: Прогресс, 1969. С. 23–82.
19. Биленко, А. Г. Основы спортивной метрологии: учебное пособие / А. Г. Биленко, Л.П. Говорков - СПб.:ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 138 с.
20. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям /М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
21. Борзунов, А.В. Программирование в спортивной борьбе /А.В. Борзунов // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. – С. 44-47.
22. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, ДЮСШОР и училищ олимпийского резерва / под. ред. Б.И. Подливаева. – М.: Советский спорт, 2003.- 216 с.
23. Борьба Куреш: Учебно-методическое пособие / Под ред.В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007. - 121 с.
24. Васильев, О.С. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода / О.С. Васильев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры, 2004. - №3. - С. 13-21.

25. Винокурова, У.А. Сказ о народе Саха / У.А. Винокурова - Я.: Бичик, 1994. - 144 с.
26. Васильев, Ф.Ф. Военное дело якутов. / Ф.Ф. Васильев - Я.: Бичик, 1995. - 224 с.
27. Волков, В.П. Анализ технического мастерства самбистов / В.П. Волков и др. // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1971. – С. 45-53.
28. Волков, Н.Н. Национальные виды спорта Якутской АССР. (Правила соревнований) / Н.Н. Волков, В.П. Кочнев, Н.Н. Тарский //- Я.: Якутское книжное издательство, 1960. -32 с.
29. Волоков, Н.Н. Самоутверждение личности борца вольного стиля в истории развития спорта республики Саха (Якутия). (Историко-педагогический анализ): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Волков Николай Николаевич – Якутск, 2001. – 161 с.
30. Воробьев, В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: Автореф. дис. ...док. пед. наук: 13.00.04/ Воробьев Владимир Анатольевич - СПб., 2012 – 50 с.
31. Воронин, Ю.А. О «математизации» исследований в спорте на примере борьбы самбо / Ю.А. Воронин, С.В. Магеровский, О.М. Сердюк, А.Б. Калядин, Ю.Я. Киселев, М.Т. Данилин // Вопросы физического воспитания студентов: сборник - Л-д.: Из-во Ленинградского университета, 1964. - С. 61-105.
32. Выдрин, В.М. Методические проблемы теории физической культуры / В.М. Выдрин //- Теория и практика физической культуры, 2000 -№ 6. - С. 10-12.
33. Гайнаров, Р.Ф. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах / Р.Ф. Гайнаров, И.Д. Свищёв, Х.А. Аюпов. – М.: СпортУниверГрупп. - 2006. – 23 с.

34. Галковский, Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе / Н.М Галковский, Ю.А. Шахмурадов // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1981. – С.3-8.
35. Галочкин, Г.П. Пути снижения силы удара тела борца при приземлении после бросков / Г.П. Галочкин, Е.М. Чумаков // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1981. - С. 3-8.
36. Герасимов, С.И. Влияние двигательной асимметрии на формирование технических действий юных борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Герасимов Сергей Иванович – Л., 1990. – 22 с.
37. Гершунский, Б.С. Толерантность в системе ценностно-целевых приоритетов образования / Б.С. Гершунский //- М.: Педагогика, 2002. -№7. - С.3-12.
38. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для ин-ов физ. культуры / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192с.
39. Голубев, В.Н. Управление двигательной активностью у человека при экстремальных состояниях: Дисс. ... док. мед. Наук: 14.00.17 / Голубев Виктор Николаевич. – СПб., 1991. - 560 с.
40. Горелов, А.А. Специальная физическая подготовка к гравитационным перегрузкам в системе профессиональной подготовки курсантов летных училищ: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Горелов Александр Александрович. – Л., 1980. – 24с.
41. Гориневский, В.В. Культура тела / В.В. Гориневский. – М.: Издательство Наркомздрава РСФСР, 1927. – 321 с.
42. Городничев, Р.М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов: учеб. пособие / Р. М. Городничев. - Великие Луки: Б.и., 1991.-26 с.
43. Городничев, Р.М. Самбо: Очерки по физиологии / Р.М. Городничев. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2001.-152 с.
44. Гребенюк, О.С. Общая педагогика: курс лекций / О.С. Гребенюк - ун-т. Калининграда, Калининград, 1996. - 107 с.

45. Григорьев, С.А. Техническая подготовка юных борцов-самбистов на основе совершенствования функции равновесия: Автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Григорьев Сергей Александрович. – Л., 1986. – 22с.
46. Давыденко, Д. Н. Проблема резервов адаптации организма спортсмена / Д.Н. Давыденко// Ученые записки университета: научно-теоретический журнал– СПб., 2005. - №18. – С. 76 - 80.
47. Данилов, Д.А., Философия и история образования: Учебно-методическое пособие / Д.А. Данилов, А.Г. Корнилова - Якутск: ЯГУ, 2001.- 80с.
48. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса /В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. - К.: Здоровье, 1989. – 189с.
49. Дашиноорбоев, В. Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: Автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / Дашиноорбоев Валерий Дугаржапович – СПб., 2000 – 46 с.
50. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена/ В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков// Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 10. – С. 30-32.
51. Дмитриев, А.А. Триумф якутских борцов / А.А. Дмитриев – Я.: Бичик, 2002. – 176 с.
52. Дмитриев, С.В. Технология обучения двигательным действиям / С.В. Дмитриев, Д.В. Оленев. - Нижний Новгород, 2001. - 201с.
53. Донской, Д.Д. Мировоззренческие аспекты преподавания биомеханики в физкультурных вузах /Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры, 1997. - №12. - С. 42-43.
54. Дутов, В.С. Управление подготовкой дзюдоистов с помощью подбора спарринг-партнеров / В.С. Дутов и др. // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1986. - С. 55-56.
55. Дымов, Ян. На ковре - чемпионы / Ян. Дымов – Якутск: Книжное издательство, 1985. - 240 с.

56. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 184с.
57. Дякин, А.М. Юношам о борьбе (борьба вольная и классическая) / А.М. Дякин. - М.: Физкультура и спорт, 1966. – 270с.
58. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. - Л.: ВДКИФК, 1985. – 132с.
59. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Материалы к лекциям / Б.В. Евстафьев Б.В. - Л.: ВИФК, 2005 - №5.- С. 133.
60. Ельдепов, В.Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс / В.Я. Ельдепов - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011.-72 с.
61. Емешин, К.Н. Тесты для оценки специальной работоспособности самбистов / К.Н. Емешин, Н.И. Николайчик //- М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1981. - С.55-56.
62. Еремин, И.Б. Билатеральное регулирование технико-тактических действий борцов с учетом индивидуальных особенностей: Автореф. дисс...канд. пед. наук: 13.00.04 / Еремин Игорь Борисович. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.- 25с.
63. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
64. Зайцев, А.А. Основы физической культуры: Учебное пособие для бакалавров всех направлений./ А. А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, А.А. Бояркина, Э.В. Мануйленко. — Калининград : Изд-во ФГОУ ВПО «КГТУ», 2010. – 136 с.
65. Замятин, Ю.П. Развитие равновесия у борцов: Учебное пособие / Ю.П. Замятин и др. – Л.: Из-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1985. – 39с.

66. Иванков, Ч.Т. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовкой борцов: Методич. Пособие / Ч.Т. Иванков - Ташкент, 1991. - С. 1 - 20.
67. Иванков, Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания / Ч.Т. Иванков – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.
68. Иванков, Ч.Т. Национальная борьба на поясах «Куреш» / Ч.Т. Иванков - М.: Ипсан, 2007.- 384 с.
69. Иванов, А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванов Андрей Васильевич. – СПб., 1994. – 24 с.
70. Иванов, В.С. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. В.С. Иванова. – М.: Из-во Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
71. Иванов, В.Ф. Историко-этнографическое изучение Якутии XVII - XVIII в. / В.Ф. Иванов // - М.: Изд-во Наука, 1974. - 187 с.
72. Иванюжинков, Б.В. Тактическая подготовка высокоамплитудных бросков: Монография / Б.В. Иванюжинков / под ред. В.В. Нелюбина. – М.: Дрофа, 2004. – 160с.
73. Ивлев, В.Г. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей / В.Г.Ивлев и др.// – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. – С. 78-81.
74. Ивлев, В.Г. Проблемы унификации показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля / В.Г.Ивлев, А.А. Петрунев // - М.: Спортивная борьба: ежегодник, 1984. – С. 74-76.
75. Игуменов, В.М. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов / В.М.Игуменов, Б.А. Подливаев, В.В. Шиян. - М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 57с.
76. Ильин, Е.П. Ловкость и методика ее развития / Е.П. Ильин // Теория и методика учебного воспитания: учебное пособие / под. ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. – С. 90-92.

77. Исаев, А.П. Тестирующая тренировка как средство совершенствования учебно-тренировочного процесса // Материалы межвузовской конференции по физическому воспитанию студентов институтов физической культуры. / А.П. Исаев, О.А. Сиротин - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.12-15.
78. Камышов, В. Я. Адаптивные изменения организма школьников под влиянием учебных и тренировочных нагрузок / В.Я. Камышов, П. П. Мочалов, Л. А. Битюцкая. IX Всесоюзный съезд анатомов, гистологов и эмбриологов: Тез. докл. -Полтава, 1986.-С.151.
79. Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: Дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Карелин Александр Александрович . – СПб., 2003. - 406с.
80. Катygинский, С.Н. Долганская национальная борьба «Кур» / С.Н. Катygинский - Красноярск: Из-во Норд-Пресс, 2009. - 44 с.
81. Коджаспиров, Ю.Г. Действие музыки на психические функции борцов / Ю.Г. Коджаспиров // – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1979. – С. 54-57.
82. Козлов, И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений / И.М. Козлов. - СПб.: СПбГАФК, 1998. – 141 с.
83. Корнеев, А.С. Педагогический контроль в соревновательной деятельности на основе показателей равновесия: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Корнеев Анатолий Сергеевич. – Л., 1988. – 203с.
84. Коркин, Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай /Д.П. Коркин –М.: Спортивная борьба (ежегодник), 1972.-С. 29-30.
85. Костюченко, В.Ф. Специальное профессиональное образование в сфере физической культуры: Монография / В.Ф. Костюченко. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 102 с.
86. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта ЯАССР. /В.П. Кочнев// - Я.: Якутская республиканская типография, 1980. - 104 с.
87. Кочнев, В.П. Правила соревнований по национальным видам спорта ЯАССР /В.П. Кочнев// - Я.: Якутская республиканская типография, 1988.- 62 с.

88. Кочнев, В.П. Возрождая традиции предков / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев, В.П. Коротов. – Я.: Медиа-холдинг «Якутия», 2009. -320с.
89. Краевский, В.В. Общие основы педагогики: Учебное пособие / В.В. Краевский – М.: Издательский центр «Академия», 2005.-256 с.
90. Крепчук, И.Н. Сопряженное воздействие специализированных подвижных игр на физические качества и навыки единоборств юных борцов на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Крепчук Игорь Николаевич. – Минск, 1987. – 23с.
91. Кривошапкин, П.И. Айар ыллык / П.И. Кривошапкин – Якутск: Бичик, 2001.- 60 с.
92. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.
93. Ксенофонтов, Г.В. Эллэйада //Материалы по мифологии и легендарной истории якутов / Г.В. Ксенофонтов - М.: Издательство Наука, 1977. 247 с.
94. Куванов, В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: Дисс. ... канд. пед. наук 13.00.04/ Куванов Виктор Анатольевич. – СПб., 2005. – 25с.
95. Кудлай, С.А. Моделирование физической подготовленности борцов-юношей в годичном цикле подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кудлай Сергей Анатольевич. - СПб., 1998. – 27с.
96. Кузнецов, А.И. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности борцов-юниоров / А.И. Кузнецов и др. // Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: Тезисы докл. IX всесоюз. науч.-практ. конф. – М.,. 1984. – С.92-93.
97. Кузьмин, А. М. Испытание физических качеств, основанное на народных традициях и естественных силах природы: (якутский экстрим) / А. М. Кузьмин, Д. М. Ершов // Педагогическая мастерская, 2005. - № 2. - С. 38-39.

98. Кулаковский, А.Е. Научные труды. [Под: общей редакцией Н. В. Емельянова, П. А Слепцова]. - Якутск: кн. изд-во, 1979. - 484 с.
99. Кулибаба В.Л. Акмеологическая специфика подготовки спортсменов тяжелых весовых категорий в спортивной борьбе: Автореф. дис... канд. пед. наук: 19.00.13 / Кулибаба Владимир Леонидович – СПб., 1998. – 27 с.
100. Кулмагамбетов, А.К. Казахская борьба: Учебно-методическое пособие. / А.К. Кулмагамбетов - Актобе: Редакционно-издательский отдел Актюбинского государственного университета имени К. Жубанова, 2007.- 59 с.
101. Кунц, Г. Основы науки управления: Управление. Системный и ситуационный анализ управленческих функций / Г. Кунц, С. О Доннел. – М.: Прогресс, 1981. – 250 с.
102. Купцов, А.П. Теоретические предпосылки высшего спортивного мастерства в борьбе / А.П. Купцов //- М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1977. – С. 9-12.
103. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: теория и технология применения: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- 76 с.
104. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре / Ю.Ф. Курамшин, Н.И. Пономарев. - СПб.: СПб ГУЭФ, 2001 – 210 с.
105. Кыласов, А.В. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация / А.В. Кыласов, А.С. Тедорадзе – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
106. Левицкий, А.Г. Дифференцированный подход при обучении юных дзюдоистов сложным технико-тактическим действиям с учетом уровня их вестибулярной устойчивости: Дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Левицкий Алексей Григорьевич. - Л., 1987. – 203 с.
107. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: Дис... док. пед. наук 13.00.04 /А.Г. Левицкий. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.- 580 с.

108. Левченко, А.Н., Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон - М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
109. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе /А.Н. Ленц. - М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152с.
110. Ленц, Н.А. Подготовка и соревновательная деятельность спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условия Автореф. дисс...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ленц Николай Аркадьевич. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004.- 54с.
111. Максимович, В.А. Лекции: «Особенности учебно-спортивной работы с юными борцами / В.А. Максимович.- Гродно: Издательство ГГУ им. Янки Купалы, 2006.- 16 с.
112. Мандзяк, А.С. Боевые искусства Европы /А.С. Мандзяк.- Мн.: Современ. Слово, 2005.- 352.
113. Мандзяк, А.С. Воины ислама: Воинские и боевые искусства мусульманских народов/А.С. Мандзяк; Под общ. Ред. А.Е.Тарасова. - Мн.: Книжный дом, 2008.-416 с.
114. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки /Л.П.Матвеев // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 12. – С. 11-21.
115. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П.Матвеев. - Киев: Из-во: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
116. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 128 с.
117. Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: учебное пособие.- / П.Ф. Матушак. - М.: ИНФРА, 2011. - 292 с.
118. Мендот, И.Э. История становления и развития национальных видов спорта тувинского народа: Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Мендот Инга Эрес-ооловна - Улан-Удэ, 2015-23 с.

119. Менькова, С.В. Формирование ритма спортивных движений: Монография / С.В. Менькова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 81с.
120. Миндиашвили, Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов: Автореф. дис... докт. пед. наук 13.00.04 / Миндиашвили Дмитрий Георгиевич. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 44с.
121. Миндиашвили, Д.Г. Научно-методическое обеспечение подготовки сборной команды России по вольной борьбе к XXVIII Олимпийским играм 2004 года в Афинах (Греция) / Д.Г. Миндиашвили, Д.И. Тедеев, Ш.Т. Невретдинов, Б.И. Подливаев. – М.: Принт центр, 2001. – 86 с.
122. Моисеев, Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям /Н.М. Моисеев // Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшииа. М.: Советский спорт, 2003. - С. 98-101.
123. Моргунов, Ю.А. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов / Ю.А. Моргунов и др. // – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1975. – С. 46-48.
124. Морозов, В.А. Самбо: учебно-методическое пособие /В.А. Морозов, Д.В.Морозов, Ю.Н.Труфанов; Под ред. А.Г. Левицкого. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 145с.
125. Мостахов, А.Е. Борьба хапсагай. Правила соревнований / А.Е. Мостахов, Г.С. Попов, Н.З. Чукров, В.В. Уйгуров, В.Е. Стручков. – Якутск: РЦНВС им. В. Манчары, 2012. - 36 с.
126. Мыттус, А.А. Исследование эффективности выключения зрительного анализатора при подготовке молодых борцов вольного стиля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук/Мыттус Арво Аугустович. – Тарту: Тарт. гос. ун-т. 1975. – 24 с.

127. Нелюбин, В.В. Опыт комплексного применения фотокинотелевизионной методики в спортивной борьбе: Методические указания / В.В. Нелюбин и др. - Л.: издательство ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1983. – 47 с.
128. Нелюбин, В.В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: учебное пособие. / В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Издательство «Пасман и Шувалов», 1995. – 95 с.
129. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Нелюбин Виктор Валентинович. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесафта. – СПб.,1999. – 44 с.
130. Неробеев, Ю.Н. Моделирование как составная часть управления тренировочным процессом борцов / Ю.Н. Неробеев // Вестник аспирантуры: научные исследования и разработка в спорте. – Вып.10. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – С. 98-106.
131. Никитин, С.Н. Тестирование ловкости в борьбе с помощью специального тренажера /С.Н. Никитин // Тренажеры для вестибулярной тренировки и методы объективного педагогического контроля: Сб. науч. тр. - Л: ГДОИФК, 1988. – С. 61–64.
132. Никитин, С.Н. Компоненты ловкости юных борцов-самбистов на основе системного представления о ее структуре /С.Н. Никитин // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов: Сб. науч. трудов. – Смоленск: СГИФК, 1989. – С. 111-113.
133. Никитин, С.Н. Тактико-техническая подготовка борцов на основе целенаправленного развития ловкости /С.Н. Никитин // Становление и совершенствование технико-тактического мастерства в спортивной борьбе: Сборник научных трудов. - Омск: ОГИФК, 1989. - С. 92-96.
134. Никитин, С.Н. Проблемы повышения уровня управления двигательными действиями или технико-тактическая подготовка борцов/ С.Н. Никитин /Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры:

- Материалы всероссийской научной конференции. – Москва: РГУФКСиТ, 2004. - С. 71–74.
135. Никитин, С. Н. Ловкость – история, проблемы, перспективы: Монография / С. Н. Никитин; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2005 г. – 160 с.
136. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе / С. Н. Никитин // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал, 2006. - №3. – С. 11.
137. Никитин С.Н. Истоки и становление якутской национальной борьбы «хапсагай» в отечественной системе спортивных единоборств / С.Н. Никитин, В.П. Сущенко, Н.В. Никифоров // Теория и практика физической культуры, 2015 - №3. – С. 53-56.
138. Никифоров, В.М. Военное искусство древних якутов (на материале преданий): сб. статей Фольклорное наследие народов Сибири и Дальнего Востока / В.М. Никифоров – Якутск: СО РАН, 1991. - С. 150 - 157.
139. Никифоров Н.В. Школа спортивных единоборств Д.П.Коркина как институт якутской национальной борьбы хапсагай /Н.В. Никифоров // Научно-теоретический журнал «Культура физическая и здоровье».- Воронеж, 2013. - №4(46) - С. 47-49.
140. Никифоров Н.В. Якутская национальная борьба хапсагай – ретроспектива и перспективы /Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2014.– №7 - С. 126-132.
141. Николаев, В.Т. Хапсагай былыргыта уонна бутуннутэ / В.Т. Николаев. – Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2010. – 128 с.
142. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев - СПб., 2000. -156 с.
143. Никуличев, В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе / В.А. Никуличев // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1986. – С. 74-76.

144. Новиков, А.А. Показатели технико-тактического мастерства и правила соревнований /А.А. Новиков и др. // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1982. – С. 44-47.
145. Новиков, А.А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе / А.А. Новиков, С.Н. Смоляр // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. – С. 70-73.
146. Новиков, А.А. Логическая структура оптимизации обучения техническим навыкам в спортивной борьбе /А.А. Новиков и др.// Теория и практика физической культуры, 1987. - № 7. – С. 34-37.
147. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
148. Ойунский, П.А. Нюргун Боотур Стремительный. (Якутский героический эпос Олонхо) / П.А. Ойунский - Якутск: Якутское книжное издательство, 1975. - 432 с.
149. Окладников А.П. Из истории общественных отношений у якутов в XVII в. («Легенды о Тыгыне и историческая действительность») / А.П. Окладников. - Москва: Советская этнография, 1949. - №2. - С. 99 -118.
150. Окладников, А.П. Исторические рассказы и легенды нижней Лены Т. XI. / А.П. Окладников. - Москва: СМАЭ, 1949. - С. 73 – 109.
151. Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Под общей редакцией П.И. Кривошапкина, И.И. Готовцева, Н.Н. Гуляева и др.]. – Якутск: ООО «Медиа +», 2008. – 214 с.
152. Ооржак, С.Ы. Тувинская национальная борьба «хуреш» как средство физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Ооржак Сергей Ынаажыкович. – Кызыл, 2009 - 25 с.
153. Орлов, А. И. Чувашская национальная борьба как средство физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Орлов Андрей Иванович – Чебоксары, 2000 - 24 с.

154. Оросин, К.Г. Нюргун Боотур Стремительный (богатырский эпос якутов). Вып. первый. / К.Г. Оросин – Я.: Якутское книжное издательство, 1947. - 410 с.
155. Павлов, А.Е. Пути повышения эффективности методики начального обучения в классической борьбе /А.Е. Павлов // Теория и практика физической культуры, 1986. - № 9. – С. 31.
156. Пахомов, А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль / А.С. Пахомов // – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. – С. 53-59.
157. Петров, А.Б. Индивидуальное нормирование тренировочных нагрузок борцов-самбистов на этапе углубленной специализации Автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Петров Андрей Борисович. – М., 2001. – 23 с.
158. Петров, Н.Н. Время Коркина: К 80-летию заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина / Н.Н. Петров - Якутск: Сайдам, 2008.-176с.
159. Петров, П.К. Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе студентов факультетов физической культуры: учеб. пособие. / П.К. Петров – Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2000. – 128 с.
160. Петрунев, А.А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А.А. Петрунев и др. - Красноярск: Издательство Красноярского университета, 1988. – 200 с.
161. Пидоря, А.М. Методические приемы совершенствования специальных координационных способностей квалифицированных дзюдоистов / А.М. Пидоря // Теория и практика физической культуры, 1989.– № 8.- С. 29-30.
162. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов / А.М. Пидоря, М.А.Годик, А.И. Воронов. - Омск: РИО Упринформпечати Ом. обл. тип., 1992. – 76 с.

163. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.
164. Платонов, В.Н. Теория спорта /В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, - 1987. – 424с.
165. Повышение стато-кинетической устойчивости борцов: Метод. рекомендации, ч.1 /Сост. Д.Г. Миндиашвили, В.В. Нелюбин, Л.Н. Радченко, В.А. Вишневский. - Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 1990. – 48 с.
166. Подливаев Б.А. Актуальные проблемы спортивных единоборств. / Б.А. Подливаев, И.Д. Свищев. – М.: Спорт.Академ.Пресс, 2002. – 92 с.
167. Подливаев, Б.А. Устойчивость борца /Методическое пособие для студентов и слушателей ИППК, ЦПК, ФПК. / Б.А. Подливаев, Б.А. Яковлев – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 40 с.
168. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарев - М.: Физкультура и Спорт, 1971. - 248 с.
169. Постников, А.С. Имя его не забудется: Воспоминания / А.С. Постников. – Якутск: Бичик, 1998. – 144 с.
170. Поторока, Г.Г. Начальное обучение технико-тактическим действиям в дзюдо с учетом типологических свойств нервной системы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Поторока Геннадий Григорьевич - Л., 1986. – 22 с.
171. Преображенский, С.А. Хапсадай на ысыахе [Текст] / С.А. Преображенский // Неделя, 1980. - №44 (октябрь). - С. 11.
172. Пугачев, В.И. Метод повышения надежности соревновательной деятельности борцов / В.И., Пугачев О.А. Сиротин // – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1982. – С. 47-48.
173. Радченко, Л. Н. Психопедагогика спортивной борьбы : метод. пособие / Л. Н. Радченко, А. Г. Семенов – СПб. : НИИ химии СПбГУ, 2002. – 46 с.

174. Развитие ловкости у борцов: методические указания / Составители Б.И. Тараканов, С.Н. Никитин. – Л.: ГДОИФК, 1989. – 24 с.
175. Родиченко, В.С. Твой Олимпийский учебник. учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко, С.А. Иванов и др. - М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.
176. Рожков, П.А. О дифференцированной методике совершенствования мастерства борцов с различными манерами ведения спортивного поединка / П.А. Рожков // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1986. – С. 32-34.
177. Рублевский, В.Е. Исследование вопросов ранней специализации в борьбе самбо: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рублевский Василий Ефимович. - М., 1970. – 26 с.
178. Рукавицын, Б.Н. Совершенствование технических действий в спортивной борьбе / Б.Н. Рукавицын // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1982. – С. 38-42.
179. Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борцов /Б.М. Рыбалко// Минск: Беларусь, 1971. – 96 с.
180. Рыбалко, Б.М. Методы подбора специальных средств воспитания оперативного мышления борца / Б.М. Рыбалко, Г.В. Николаенок. // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1977. - С.29-32.
181. Савчук, А.Н. Особенности тактической подготовки юных борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Савчук Александр Николаевич – М., 1986. – 20 с.
182. Сафронова, Д. В. и др. Оценка мышечно-суставной чувствительности борцов в системе отбора /Д. В. Сафронова и др. // Теория и практика физ. культуры, 1989. - № 12. – С. 28-29.
183. Свищев, И.Д. Поведение дзюдоистов в поединке / И.Д. Свищев // - М., Спортивная борьба: Ежегодник, 1978. – С. 38-41.
184. Серошевский, В.Л. Якуты (опыт этнографического исследования) / В.Л. Серошевский - М.: Московская типография № 2, 1993. - 736 с.

185. Сиротин, О.А. Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов / О.А. Сиротин и др. // - М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1984. – С. 39-41.
186. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С.Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
187. Соснин, А.С. Методы совершенствования психической подготовленности и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ: Автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Соснин Алексей Степанович. - Киев, 1980. – 22 с.
188. Сорванов, В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. пособие. / В.А. Сорванов - Владивосток: Издательство Дальневосточного университета, 1994. – 42 с.
189. Спортивная борьба: учебное пособие для тренеров. / под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: Физкультура и спорт, 1964. – 496 с.
190. Спортивная борьба (Классическая, вольная, самбо) / под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
191. Спортивная борьба (Учебник для институтов физической культуры) / под общ. ред. А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
192. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П.Климен, И.А. Письменцкий. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
193. Степанов, В. Г. Хапсагай // В. Н. Степанов - М.: Спортивная борьба (ежегодник), 1985. - С. 66 - 68.
194. Стрелец, В.Г. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов. - СП-б.: Изд-во ВИФК, 1995. – 150 с.
195. Сучилин, Н.Г. Анализ спортивной техники / Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры, 1996. - №12. - С.10-14.

196. Сыроватский, Я.С. Этнопедагогические основы национального спортивного единоборства Саха «Хапсагай»: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Сыроватский Яков Степанович. – Якутск, 1998. – 178 с.
197. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Таймазов Владимир Александрович. – СПб., 1997. – 44с.
198. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, В.Я. Голуб. - СПб.: Издательство «Олимп СПб», 2004. – 400с.
199. Тараканов, Б.И. Комплексная оценка технико-тактического мастерства борцов // Б.И. Тараканов – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1986. – С. 44-45.
200. Тараканов, Б.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов: Методическое пособие / Б.И. Тараканов. – Л.: ГДОИФК им П.Ф. Лесгафта, 1988. – 25с.
201. Тараканов, Б.И. Динамика подготовленности борцов в зависимости от правил соревнований / Б.И. Тараканов, Л.Н. Радченко // Спортивная борьба: Сборник информ. метод. материалов. – Вып.3 – М.:ЦНИИС, ВНИИИФК, 1990. – С. 17-21.
202. Тараканов, Б.И. Система определения интенсивности тренировочной нагрузки борцов / Б.И. Тараканов, А.И. Болдишор // Мат-лы респуб. науч. – метод. конференции. – Орхей: Нац. институт физической культуры Молдовы, 1991. – С.251-253.
203. Тараканов, Б.И. Динамика показателей спортивно-технического мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от весовых категорий /Б.И. Тараканов, В.Л. Кулибаба, С.А. Кудлай // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 3. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – С.72-76.

204. Тараканов, Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: Дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Тараканов Борис Иванович - СПб., 2000. - 284с.
205. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография / Б.И. Тараканов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2000. – 162с.
206. Тарский, Н.Н Правила по национальным видам спорта. / Н.Н. Тарский – Я.: Якутское книжное издательство, 1955. – 60 с.
207. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие для студентов академий, институтов, колледжей и техникумов физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 324с.
208. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.
209. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Г.С. Туманян - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.
210. Тышлер, Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах: Автореф. дис. док. пед. наук: 13.00.04 /Тышлер Давид Абрамович. - / М.,1984. – 46с.
211. Уйгуров, В.В. Дмитрий Петрович Коркин: Статьи, обзор научных статей / В.В. Уйгуров, П.И. Кривошапкин. – Якутск: Триада, 2003. – 96 с.
212. Филиппович, В.И. О необходимости системного подхода к изучению природы ловкости / В.И. Филиппович // Теория и практика физической культуры, 1980. - №2. – С. 49-52.
213. Фольклорное наследие народов Сибири и Дальнего Востока (сборник научных трудов). - Якутск: ЯНЦ СО РАН, 1991. - С. 150-157.
214. Хабибуллин, И.З. Национальная борьба курэш, как элемент традиционной физической культуры башкирского народа: Автореф. дис.

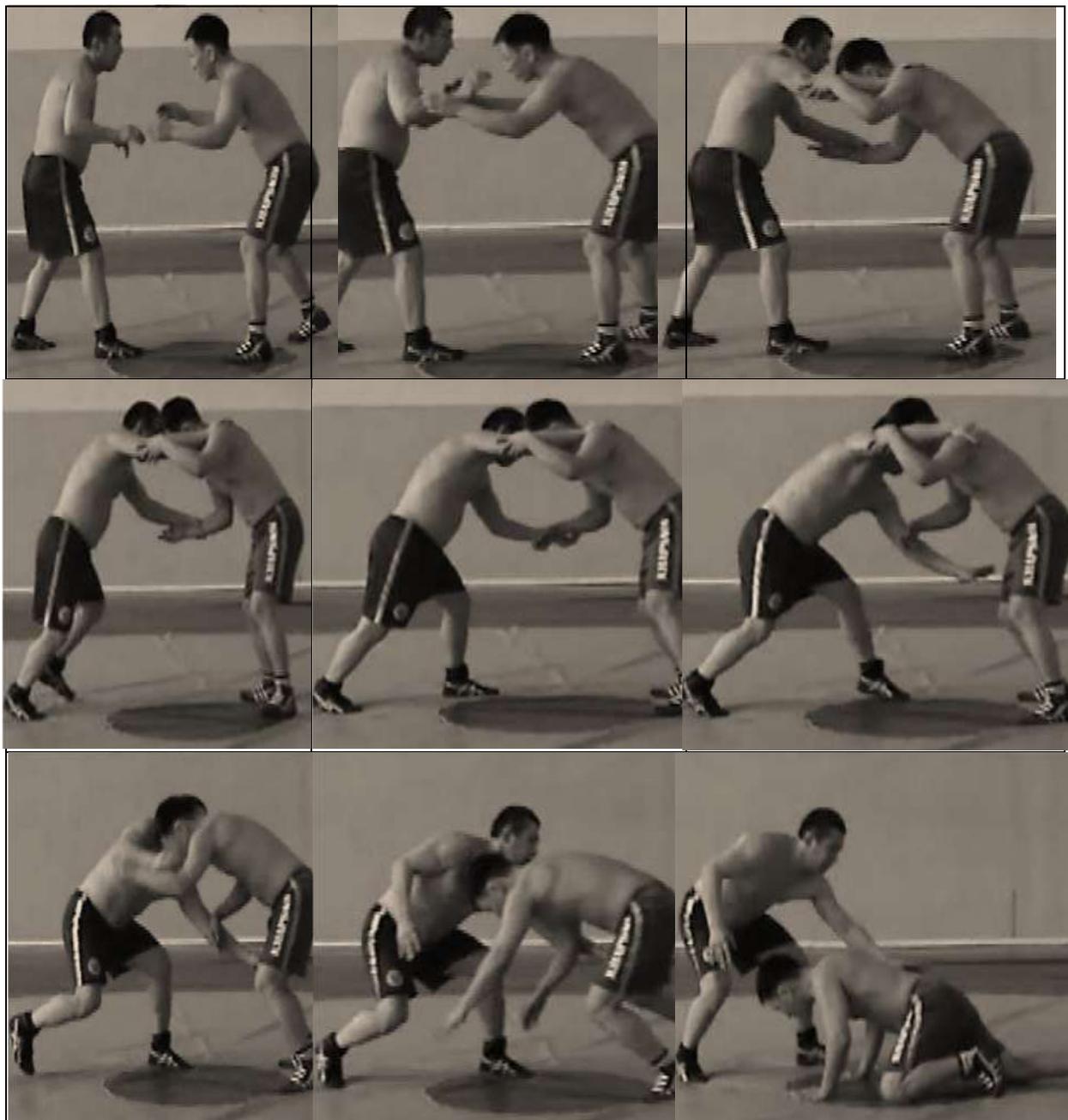
- ... канд. пед. наук: 07.00.07 / Хабибуллин Ильгам Зульфарович – Ижевск, 2008-24 с.
215. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо/А.А. Харлампиев. - М.: Физкультура и Спорт, 1958. - 144с.
216. Харлампиев А.А. Борьба самбо (учебное пособие для секций коллективов физической культуры). Издание 4-е, дополненное. /А.А. Харлампиев - М.: Гос. изд-во «Физкультура и спорт», 1959. - С. 312.
217. Харлампиев, А.А. Техника борьбы самбо /А.А. Харлампиев. - М.: Физкультура и Спорт, 1960. - 128с.
218. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
219. Цандыков, В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» в информационных источниках прошлого и настоящего / В.Э. Цандыков. - Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2013. - 120 с.
220. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы / В.Э. Цандыков, М.Г. Мамиашвили, Б.А. Подливаев, Н.А. Проказов – М., 2014. - 173 с.
221. Чивчи-Баши, С.В. Сопряженное воздействие различных средств и методов общей физической подготовки на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса борцов вольного стиля: Автореф. дисс...канд. пед. наук: 13.00.04 / Чивчи-Баши Сергей Викторович - СПб., 2004.- 24с.
222. Чумаков, Е.М. Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности / Е.М. Чумаков, В.Г. Еганов // - М.: Спортивная борьба: сб., 1982. – С. 23-27.

223. Чумаков, Е.М., Шашурин И.В. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин // – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. – С. 64-68.
224. Шамаев, Н.К. Народные традиции в физическом воспитании якутских детей. - В кн: Из истоков народной педагогики якутов (материалы научно-практической конференции) / Н.К. Шамаев. - Якутск: РИО Госкомпечати Якутской АССР, 1992. - 120 с.
225. Шамаев, Н.К. Воспитывающее значение вершины якутской фольклорной культуры - Олонхо / Н.К. Шамаев – Я.: Логос, культура и цивилизация, 1993. - С. 58 – 59
226. Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера / Н.К. Шамаев. - Якутск.: Изд-во ЯГУ им. М.К. Амосова, 1996. – 88 с.
227. Шамаев, Н.К. Семейное физическое воспитание на национальных традициях / Н.К. Шамаев. – Якутск.: Издательство ЯГУ им. М.К. Амосова, 2003. – 94 с.
228. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. Дополн / Ю.А. Шахмурадов - Махачкала: Эпоха, 2011. - 368 с.
229. Шепилов, А.А. Выносливость борцов / А.А.Шепилов, В.П.Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128с.
230. Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-224 с.
231. Ширинов, А. Р. Направленное формирование стиля ведения схватки у борцов с учетом их индивидуальных особенностей / А. Р. Ширинов //Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогических институтов. Л., 1986. С. 153— 160.
232. Ширяев, А.Г. Исследование и реализация в педагогическом процессе взаимосвязей физической подготовленности и технического мастерства боксеров высших разрядов: Автореф. дисс...канд. пед. наук / Ширяев Анатолий Григорьевич - Л., 1974. – 18 с.

233. Шулико, Ю.А. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблема в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе / Ю.А. Шулико, А.С. Кузнецов// Теория и практика физической культуры, 1999. - № 3. – С. 37-39.
234. Энгельс, Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства // К. Маркс и Ф. Энгельс. Избранные произведения. В 3-х т. - М. : Политиздат, 1986, - 639 с.
235. Эргис, Г.У Якутские сказки. / Г.У. Эргис – Якутск: Якуткнигоиздат, 1964. - 309 с.
236. Эргис, Г.У. Очерки по якутскому фольклору. / Г.У. Эргис - М.: Наука, 1974. - 402 с.
237. Юшков, О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Юшков Олег Павлович. - М., 1994. – 38 с.
238. Юшков, О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. /О.П. Юшков, В.И. Шпанов. – М.: МГИУ, 2001. – 92 с.
239. Ядрихинский, П.П. Дьырылыатта Кыыс богатырка: Якутское Олонхо / П.П. Ядрихинский – Я.: Книжное издательство, 1981. - 200 с.
240. Яковлев, Я. И. История возникновения национальной борьбы «хапсагай» / Я. И. Яковлев // Молодой ученый, 2012. -№5. - С. 584-587.
241. Fleishman, E.A. The structuro and measurement of physical fitness /E.A. Fleishman, Englewood Cliffs. // – 1964. - №4. – P. 44.
242. Groppe, J.L. Agility /J.L. Groppe// World Tennis, 1987. - Vol. 35. - №3. – P. 36.
243. Hirtz, P. Gewandtheit als problem der sensomotorischen Entwicklung/P. Hirtz, H.Rubesamen, C.Vagner. // Theor. Und Prax. Der korpeprkultur, 1972. - №8. – S. 742-749.
244. Hirtz, P. Koordinatiten Fahigkeiten im Schul-sport /P. Hirtz. - Berlin: Volk und Wissen Volkseigener Verlag, 1985. – 152 s.

245. Hockey, R. Physical fitness the pathway to healthful Living fourth edition /R.Hockey. - St.Louis etc: Mosby, 1981. –151p.
246. Hunt, W.B. Greco - roman wrestling. - Rasadenda Jhe athletic press, 1973.- P. 3-27.
247. J.Capdepont Initiation a la lutte libre //Education phyai - qua et sport, 1970,- n.101,-P.47-51.
248. Rayko Petrov. 100 years of Olympic wrestling Budapest, 1997. 160 c.
249. Rayko Petrov. The rootsof wrestling Budapest, 2000. 159.

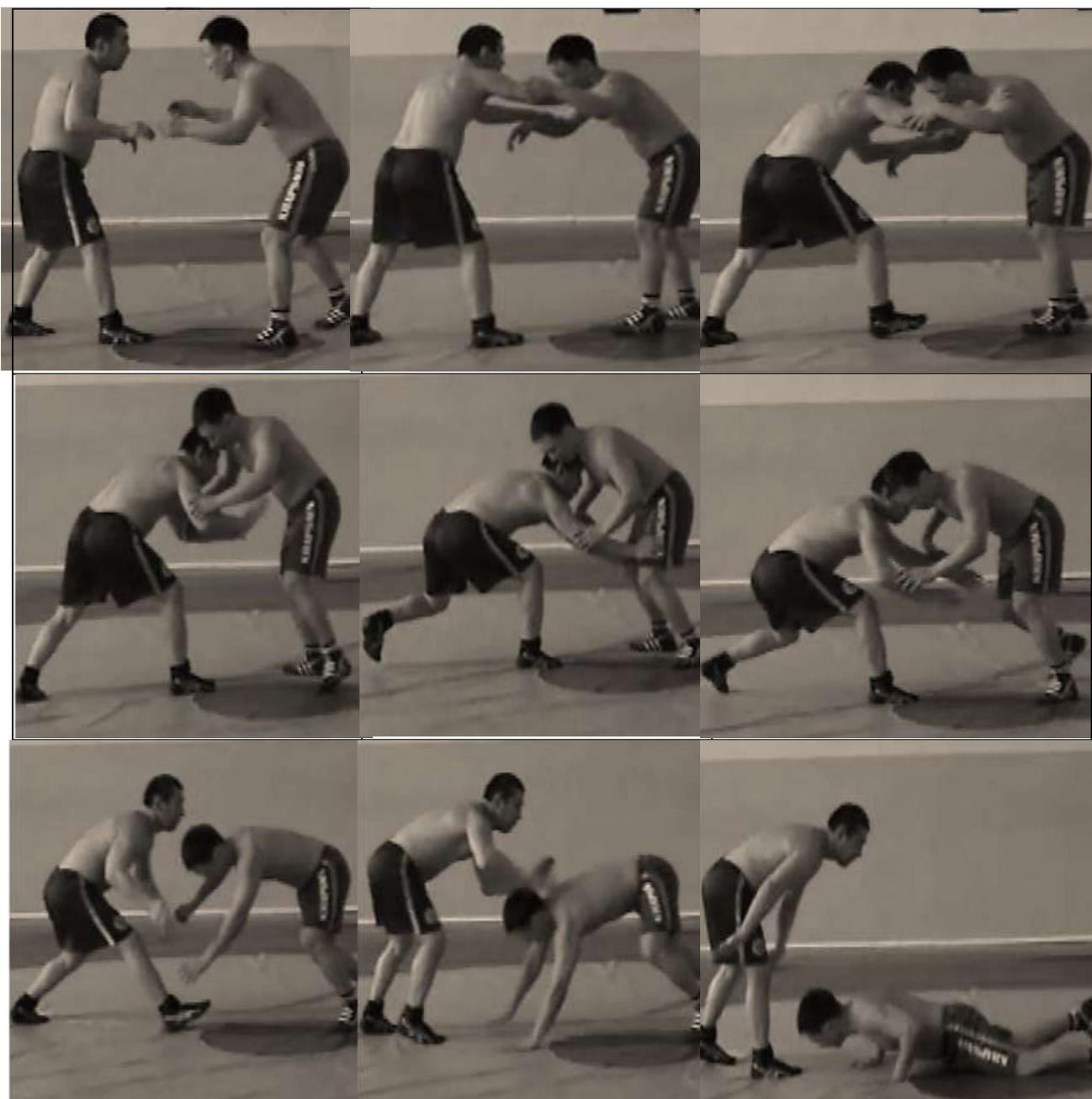
ПРИЛОЖЕНИЕ А



«Аньбан баран умса тарды» (выведение из равновесия с упором рукой в коленный сустав).

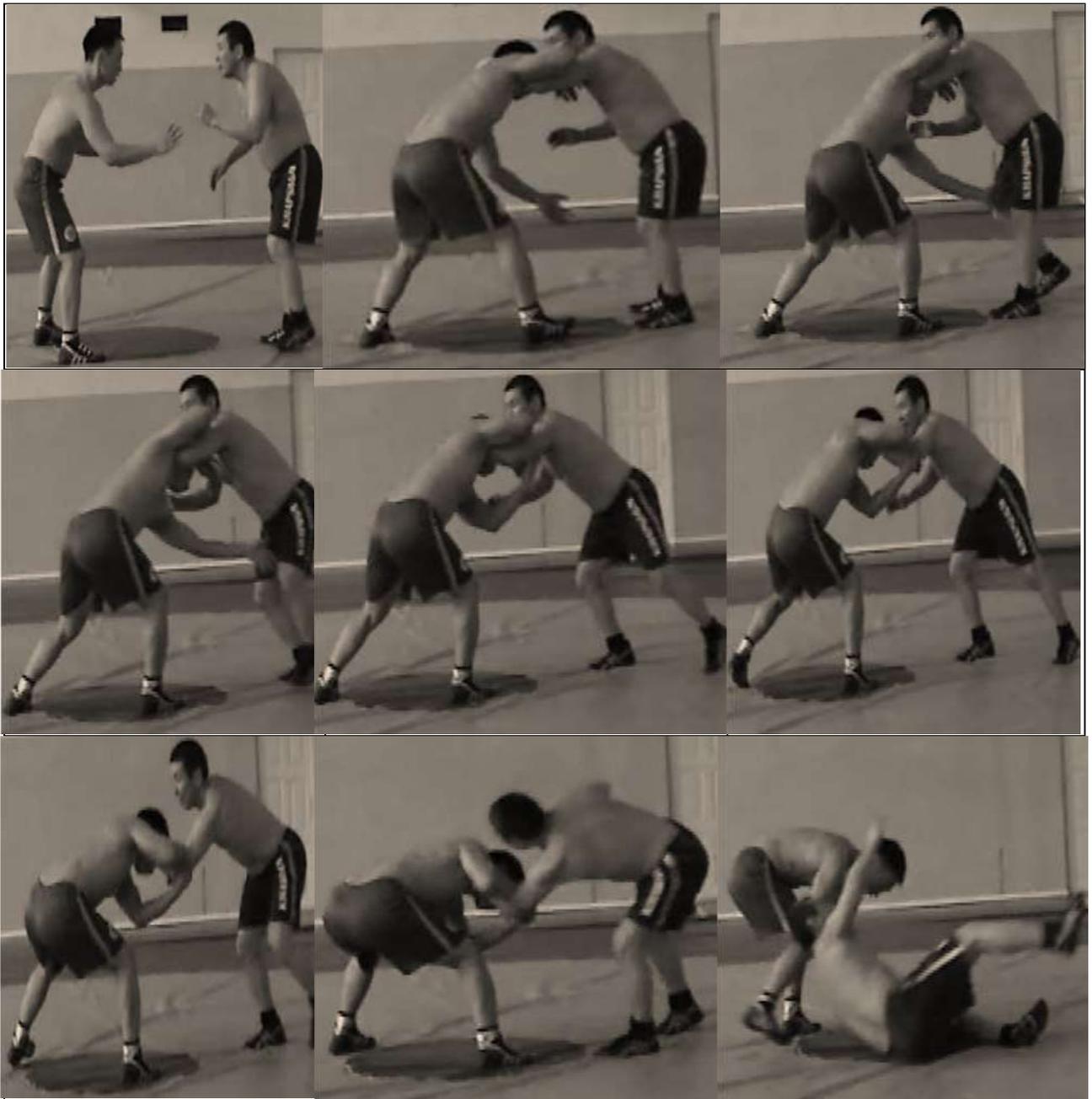
Кинограмма 34 (17)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий заходит на среднюю дистанцию, правую руку кладет на плечевой сустав соперника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области предплечья.
- в) Атакующий борец, наклонившись вперед, переходит на ближнюю дистанцию и низкую стойку начинает толкать руками противника, вызывая сопротивление в виде напора со стороны противника.
- г) Поймав момент максимального напора соперника, атакующий резко прекращает натиск, давая свободу напора противнику двигаться вперед верхней частью туловища и, наклонившись вперед, подставляет левую руку в область выше коленного сустава правой ноги соперника, что выводит соперника из равновесия вперед и касание ковра.
- д) К.П. Касание ковра атакующего и победа атакуемого.



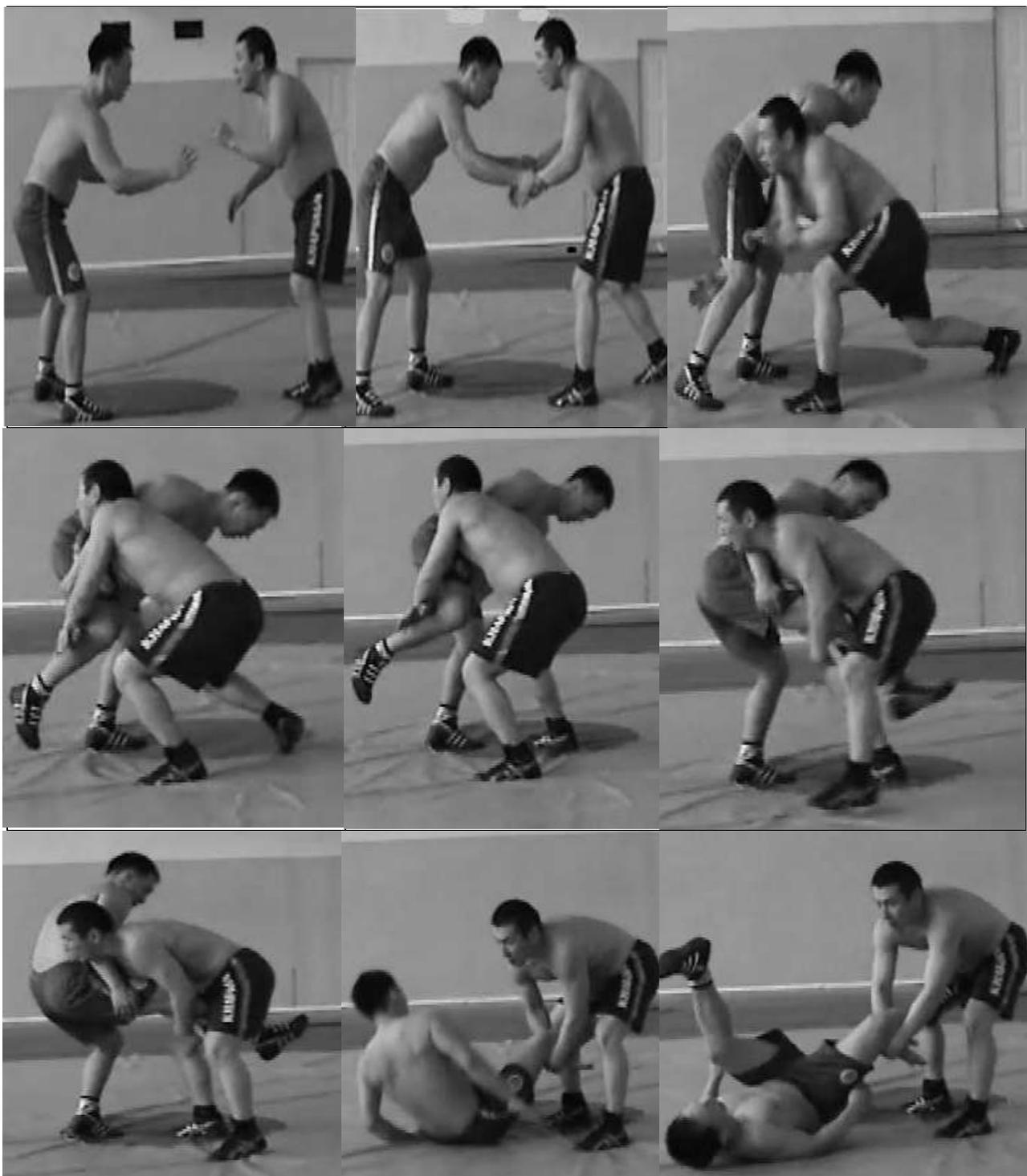
«Анъян баран умса тарды» (выведение из равновесия обманным движением). Кинограмма 35 (17)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий заходит на среднюю дистанцию, правую руку кладет на плечевую кость соперника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области предплечья.
- в) Атакующий наклонившись вперед начинает толкать руками противника, создавая сопротивление со стороны противника.
- г) Поймав момент максимального напора соперника, атакующий резко прекращает натиск, давая свободу напора противнику двигаться вперед верхней частью туловища и, наклонившись вперед подставляет обе руки в область выше коленного сустава обеих ног соперника, что выводит соперника из равновесия вперед, вынудив сделать касание ковра руками.
- д) К.П. Касание ковра атакующего и победа атакуемого.



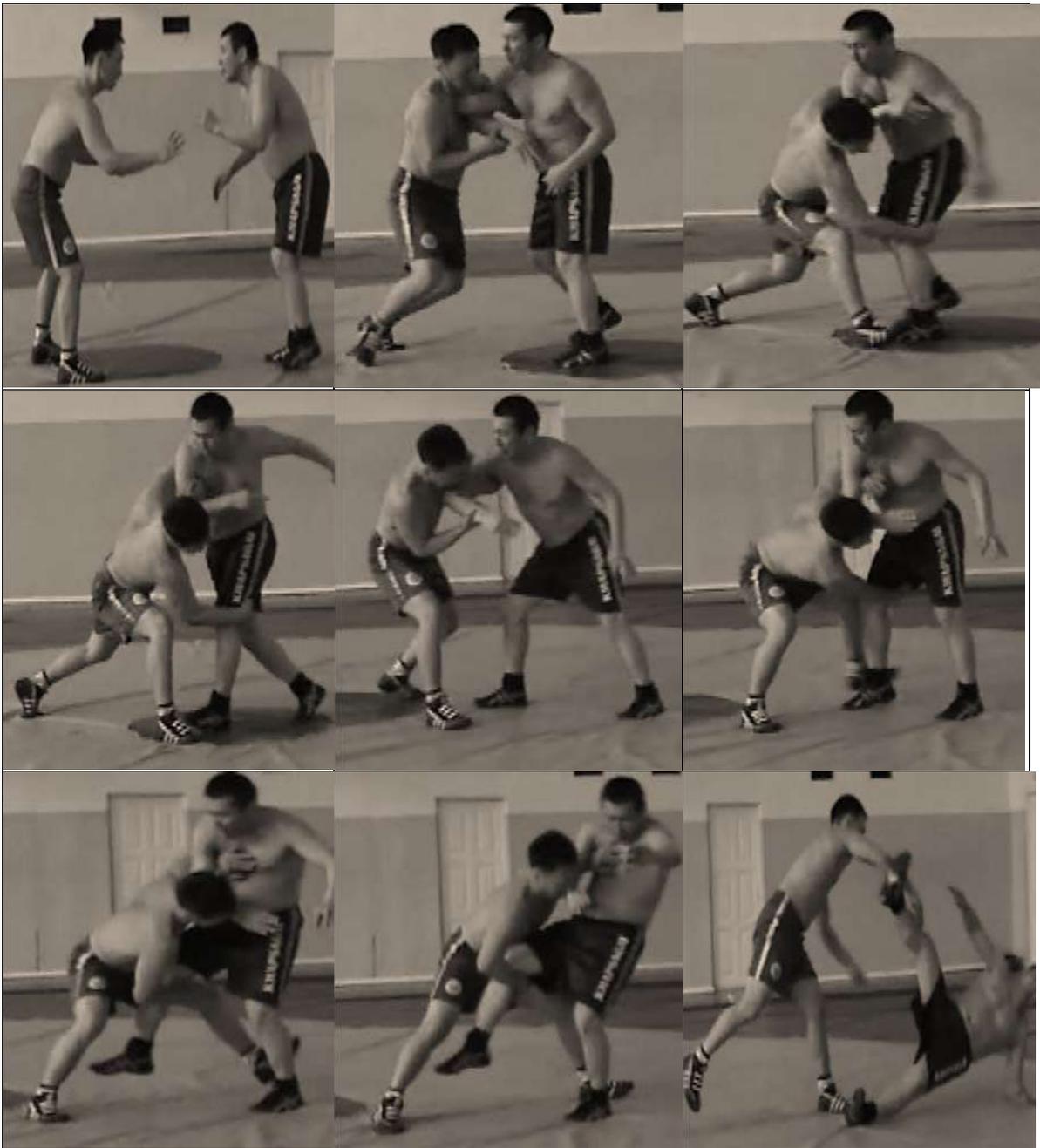
«Тонолоххо кыбытан умса тардыы» (выведение из равновесия соперника с захватом руки в области локтевого сустава). Кинограмма 36 (1)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанцию. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди).
- б) Атакующий в момент захвата соперником левой рукой за шею, правую руку кладет на разноименную руку противника в локтевом суставе, и ограничивая движения вперед и придерживая левой рукой в области бедра, вынуждает соперника сделать шаг назад.
- в) Атакующий заходит на ближнюю дистанцию, правой рукой захватывает плечи соперника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области лучезяпстного сустава, перехватывает обоими руками за руку противника резким движением вниз и в сторону производит бросок на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



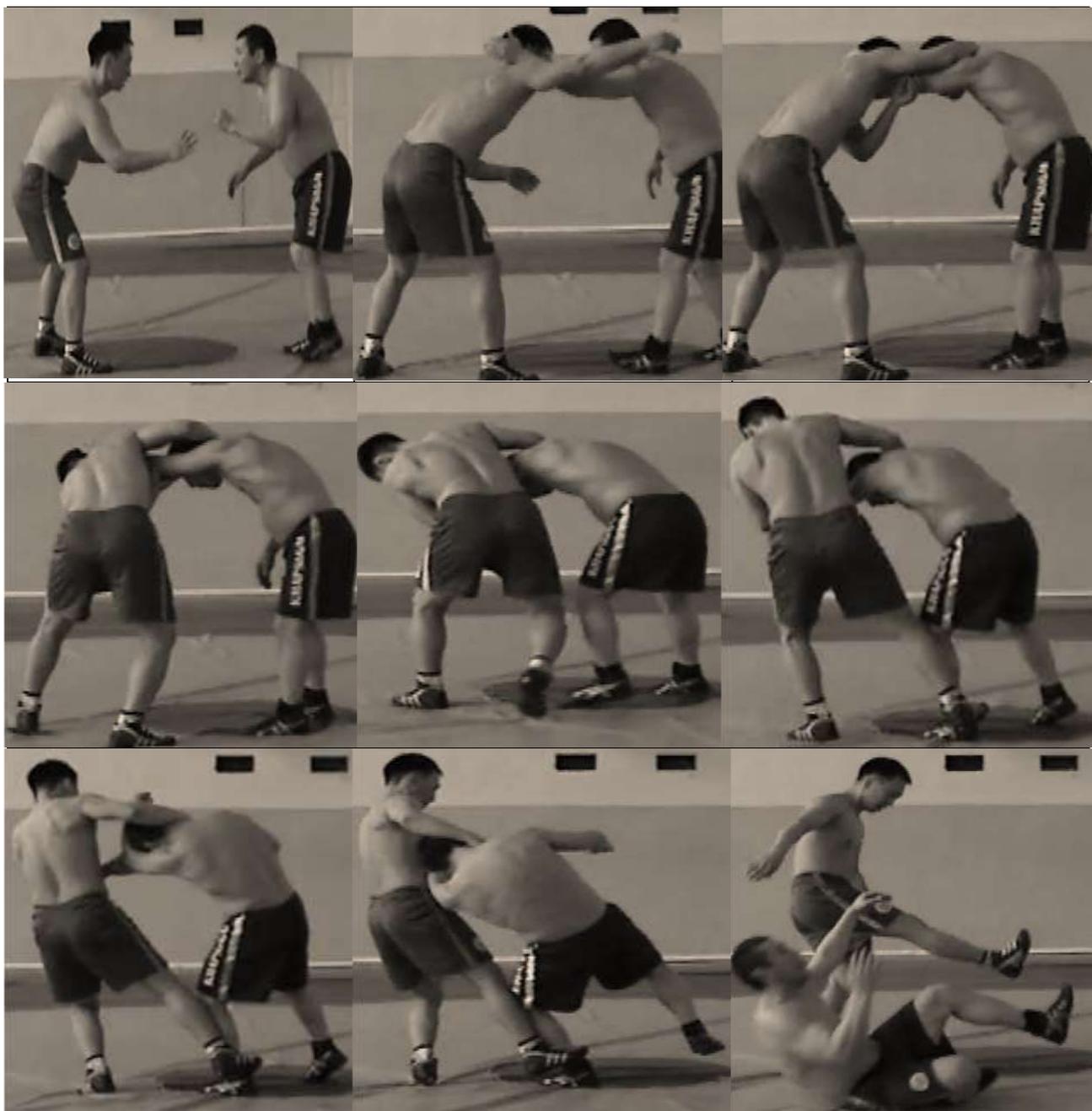
«Борстуй атахтааһын» (захват ноги наклоном). Кинограмма 1 (33)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди)
- б) Руки согнуты в локтевых суставах, и обе руки атакующего захвачены соперником за запястья.
- в) Атакующий делает широкий шаг левой ногой (впереди стоящей) в сторону противника и, освобождаясь от захвата рук соперника, захватывает бедро правой ноги двумя руками с двух сторон. Переходит в низкую стойку, держа голову справа снаружи атакуемого.
- г) Атакующий продолжает движение вперед и переводит захват правой (захваченной) ноги атакуемого с бедра под коленный сгиб и прижимаясь грудью к передней стороне бедра.
- д) Ускоряясь наклоном вперед, до касания грудью левого бедра, что вызывает потерю устойчивости соперника.
- е) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



«Илини баайан атааха кириии» (проход в ноги с захватом руки). Кинограмма 2 (35)

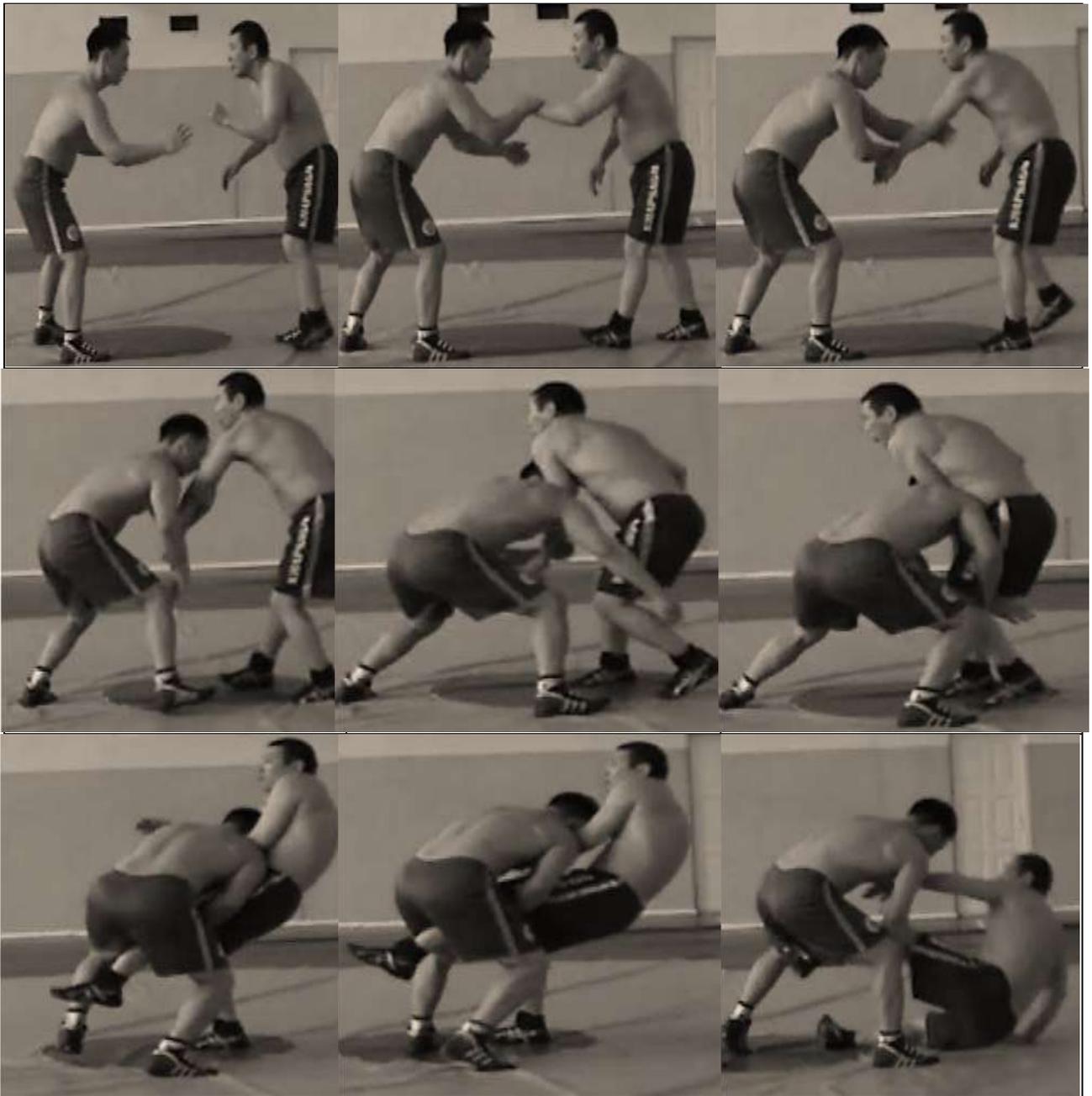
- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди)
- б) Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку атакуемого в локтевом изгибе и прижимает к груди, а правой рукой захватывает разноименную руку в области запястья. Ноги находятся на ширине плеч и согнуты на 30 градусов, обе ноги находятся на одной плоскости, правая упирается на носок.).
- в) Атакующий наклоняет туловище, выполняет выпад вперед головой вовнутрь и захватывает одноименную ногу противника в области бедра под коленный сгиб.
- г) Противник успевает среагировать на быстрое движение и переставляет впереди стоящую ногу назад и атакующий правой рукой захватывает ближе стоящую ногу под коленом изнутри, наклоняясь, выполняет шаг вперед левой ногой.
- д) Атакующий, выпрямляя туловище, поднимает захваченную ногу вверх и выполняет толчок вперед левой рукой в области грудной клетки, выводя противника из равновесия.
- е) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



«Тизрэ тэбии» (задняя подножка с захватом шеи).

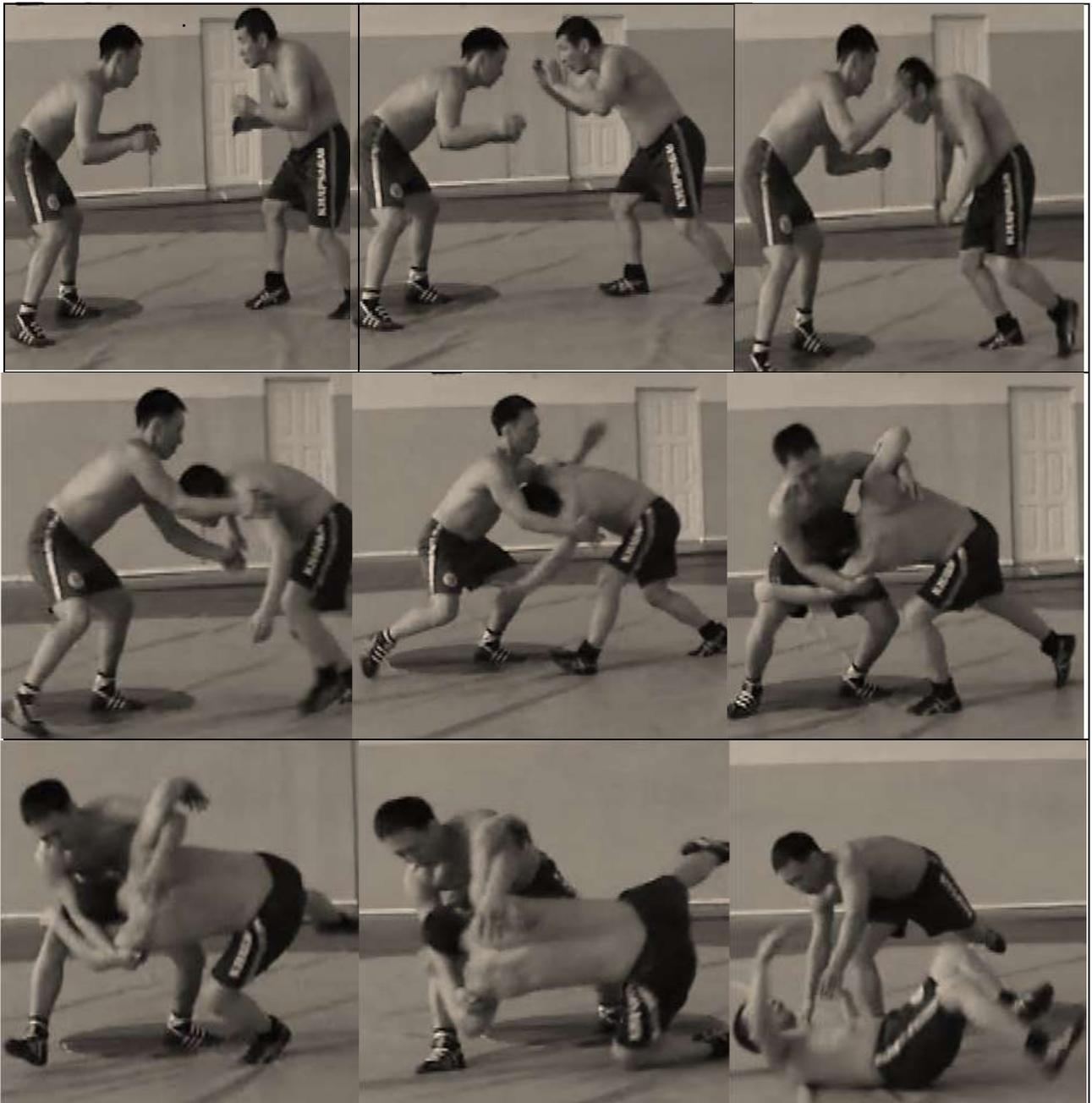
Кинограмма 12 (52)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на дальней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди)
- б) Атакующий правой рукой захватывает за шею противника, а левой одноименную руку в области локтевого сгиба снаружи.
- в) Усиливая нажим вниз на захват руки и шеи противника и становясь боком с правой стороны к атакуемому, атакующий ослабевает усилие захвата и резко меняет направление движения выполняя заднюю подножку в области ноги противника голени с тыльной стороны при этом тень атакуемого назад с захватом руки и шеи выводя противника из равновесия.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



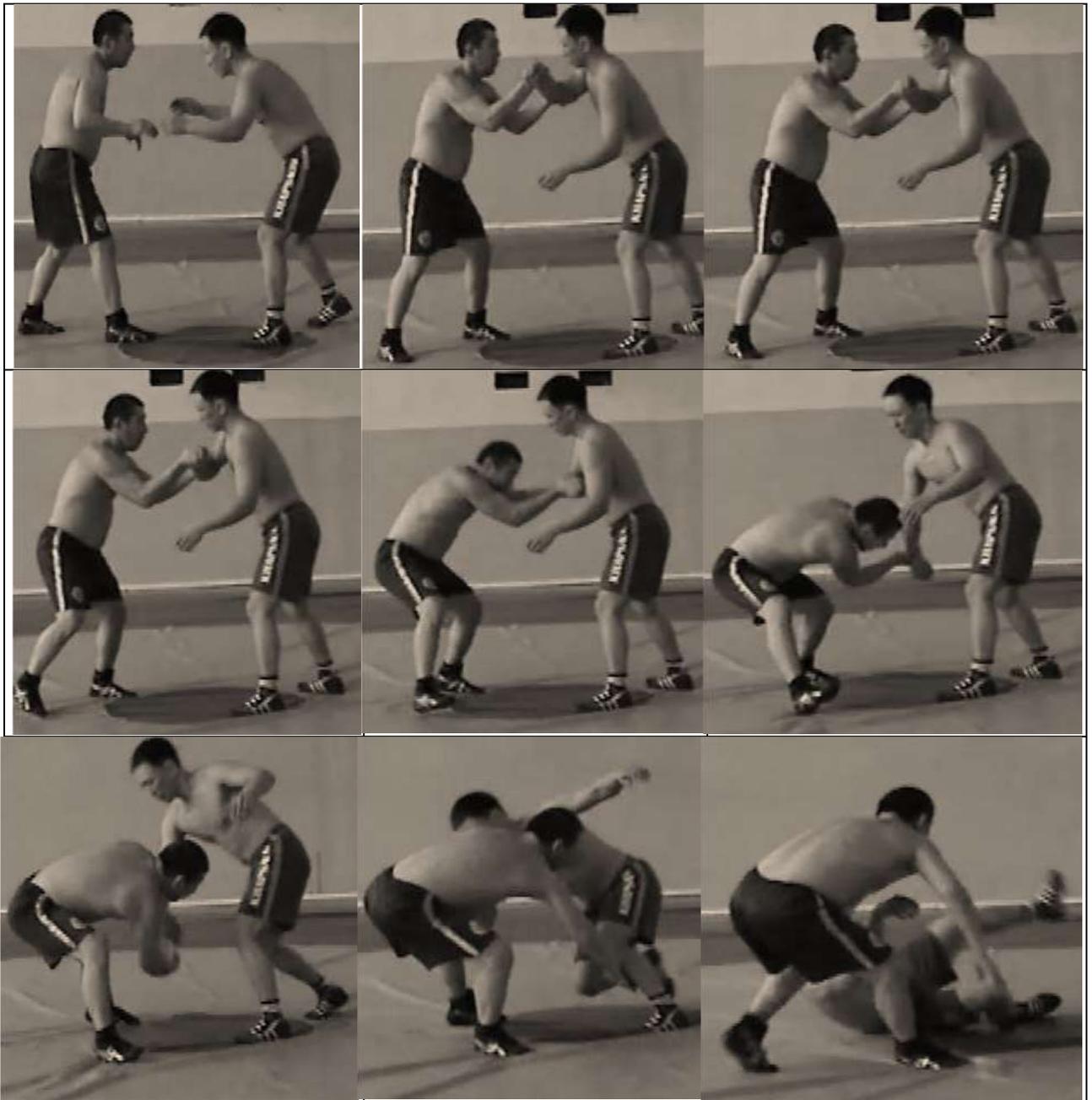
«Илиини баайан атааха кириш» (проход в ноги с захватом руки). Кинограмма 4 (39)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога немного спереди).
- б) Атакующий делает шаг вперед правой ногой и захватывает, провой рукой разноименную руку соперника в области запястья, а левой захватывает эту же руку в области локтевого сгиба изнутри.
- в) Атакующий, не отрывая хват, левой рукой подтягивает соперника к себе, вынуждая его сделать шаг вперед левой ногой и при этом захватывает ближнюю ногу правой рукой в области бедра подколенного сгиба, держа голову с внутренней стороны.
- г) Атакующий, встав в плотную к атакуемому, переходит в низкую стойку и, подтягивая захваченную ногу к себе, производит захват двумя руками с двух сторон. Затем подтягивая левую ногу противника к себе, головой толкает атакуемого в область грудной клетки, что вызывает потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



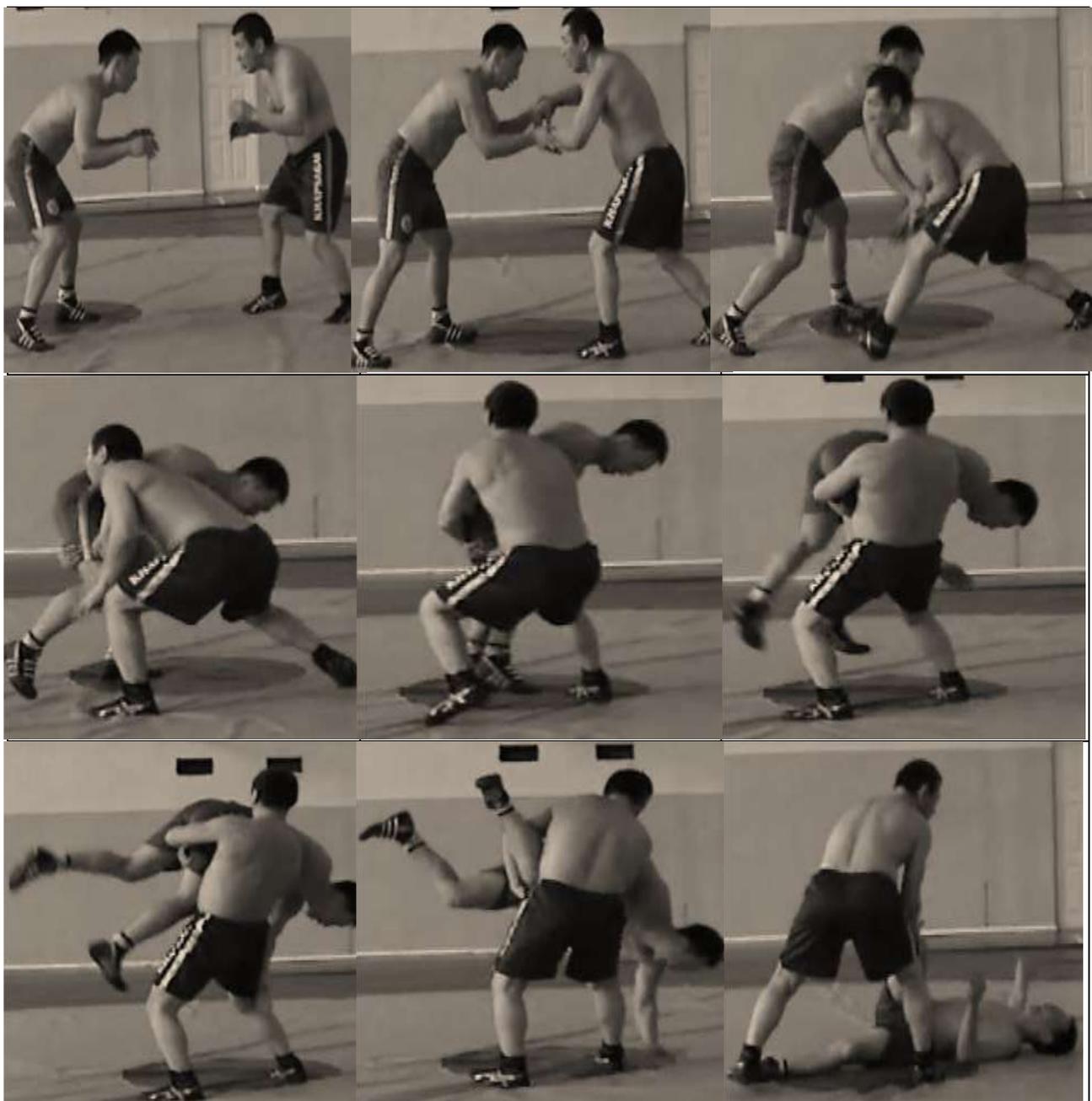
«Эрийэн оттуктээжин» (скручивание туловища). Кинограмма 32 (33)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога немного спереди).
- б) Атакуемый, наклонившись вперед проходит в правую ногу соперника.
- в) Атакующий защищается, резко разворачивается в правую сторону захватывает левой рукой за туловище атакующего, а правой рукой за разноименную руку с плеча сверху и производит заваливание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.



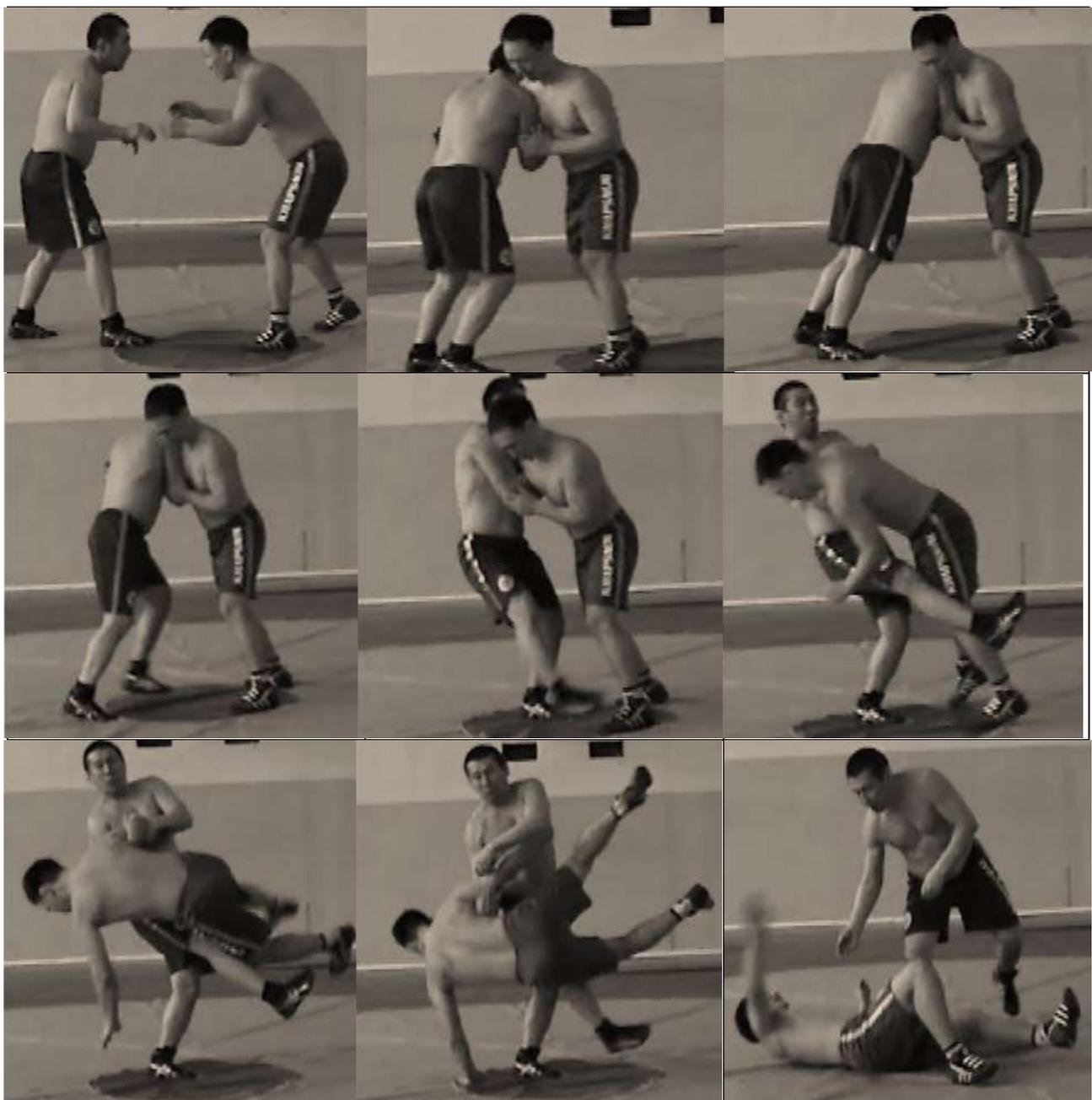
«Эриэ тарды» (скручивание волоком руки). Кинограмма 33 (1)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
 - б) Атакующий захватывает обеими руками за правую руку в лучезапястном и локтевом суставе соперника.
 - в) Атакующий потягивает на себя руку противника и почувствовав противодействие со стороны атакуемого, резким движением в сторону-вниз подсекает рукой разноименную ногу скручивает соперника и производит бросок на ковер.
- К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.



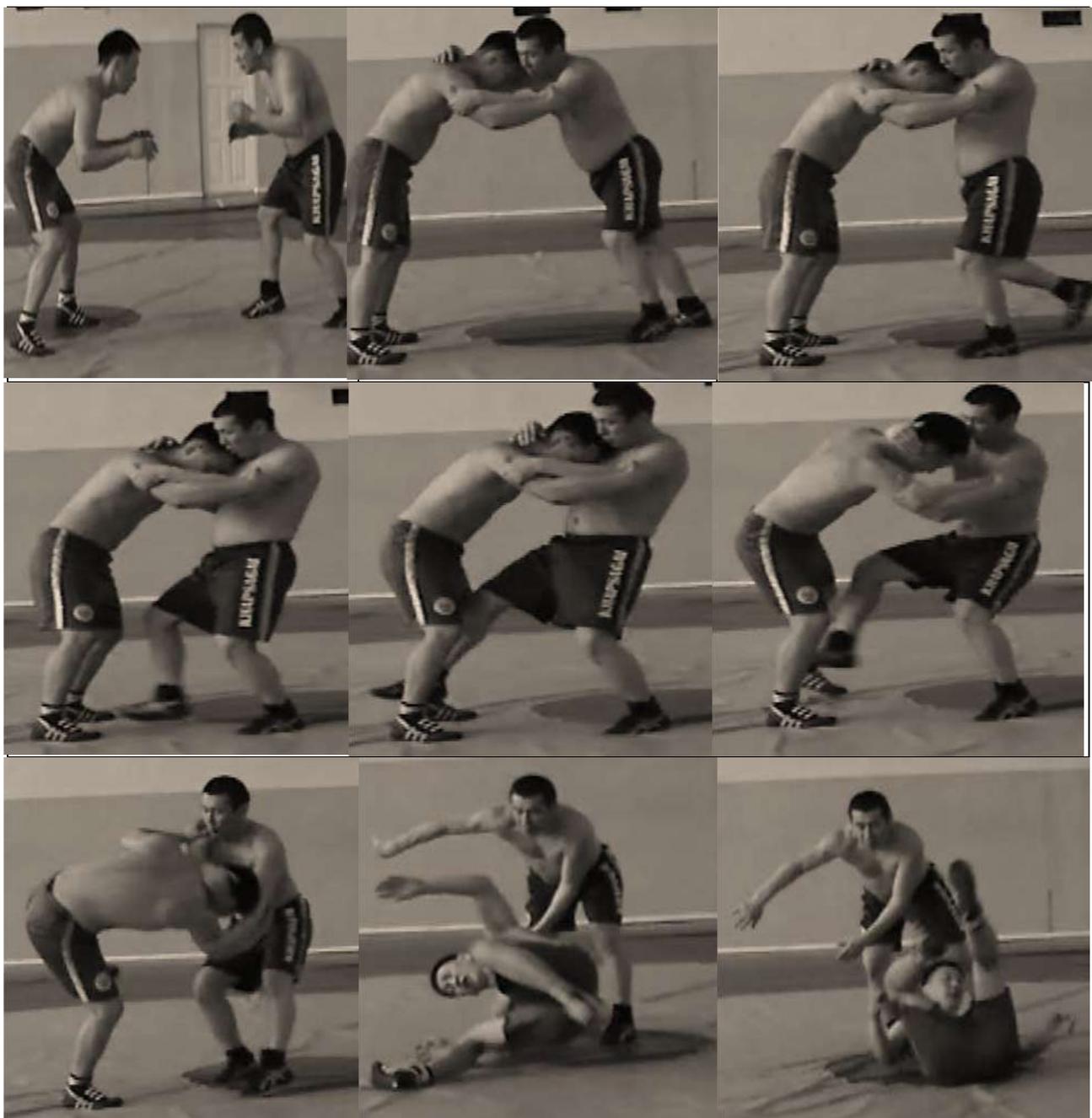
«Илини анъан атахва кирии» (проход в ноги с отведением руки). Кинограмма 3 (45)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога немного спереди).
- б) Атакующий делает широкий шаг левой ногой (впереди стоящей) в сторону противника и, освобождаясь от захвата рук соперника, захватывает правой рукой одноименную ногу атакуемого за бедро с внутренней стороны коленного сгиба. Переходит в низкую стойку, держа голову справа снаружи атакуемого.
- в) Атакующий продолжает движение вперед, захватывает за бедро двумя руками и прижимается грудью с правой стороны бедра атакуемого.
- г) Выпрямляя туловище, отрывает от ковра соперника и вынуждает коснуться ковра и переворачивает соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



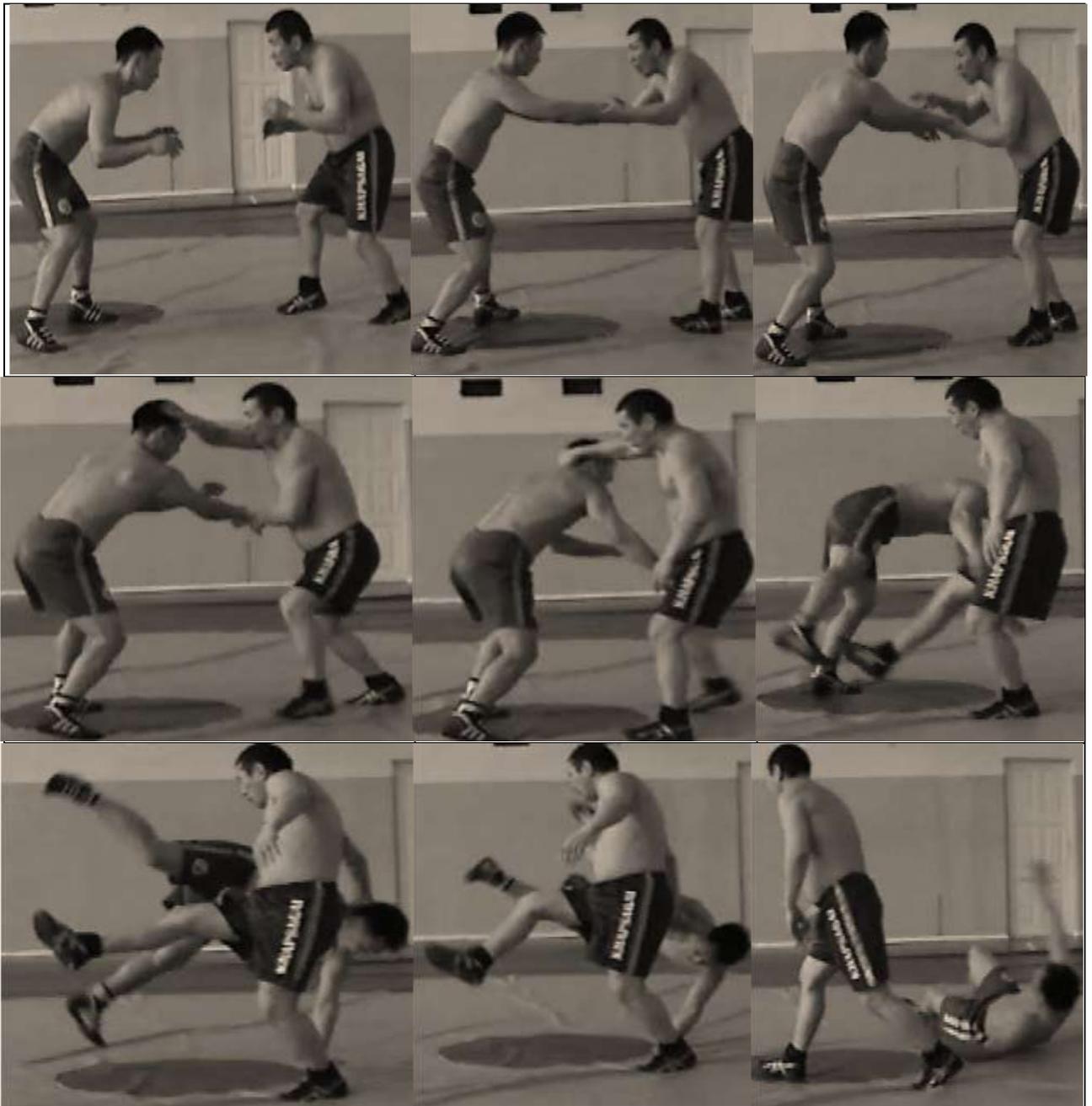
*«Хоннок улэстэ сылдьан халбарыйан тэбии» (сбивание подсечкой с обоюдного захвата).
Кинограмма 10 (50)*

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий обеими руками захватывает правую руку противника в области предплечья, ноги находятся на ширине плеч, правая нога немного спереди, голова расположена с левой стороны).
- в) Атакующий выполняет шаг правой ногой вперед и ставит ноги на одной плоскости ступнями друг к другу, вес тела переводит вперед, создавая напор в сторону атакуемого.
- г) Атакующий, поймав момент противодействия от атакуемого придерживая его за правое плечо обеими руками, делает шаг вперед правой ногой и резким разворотом туловища в правую сторону выполняет подсечку изнутри в левую ногу соперника в область голени что вызывает потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



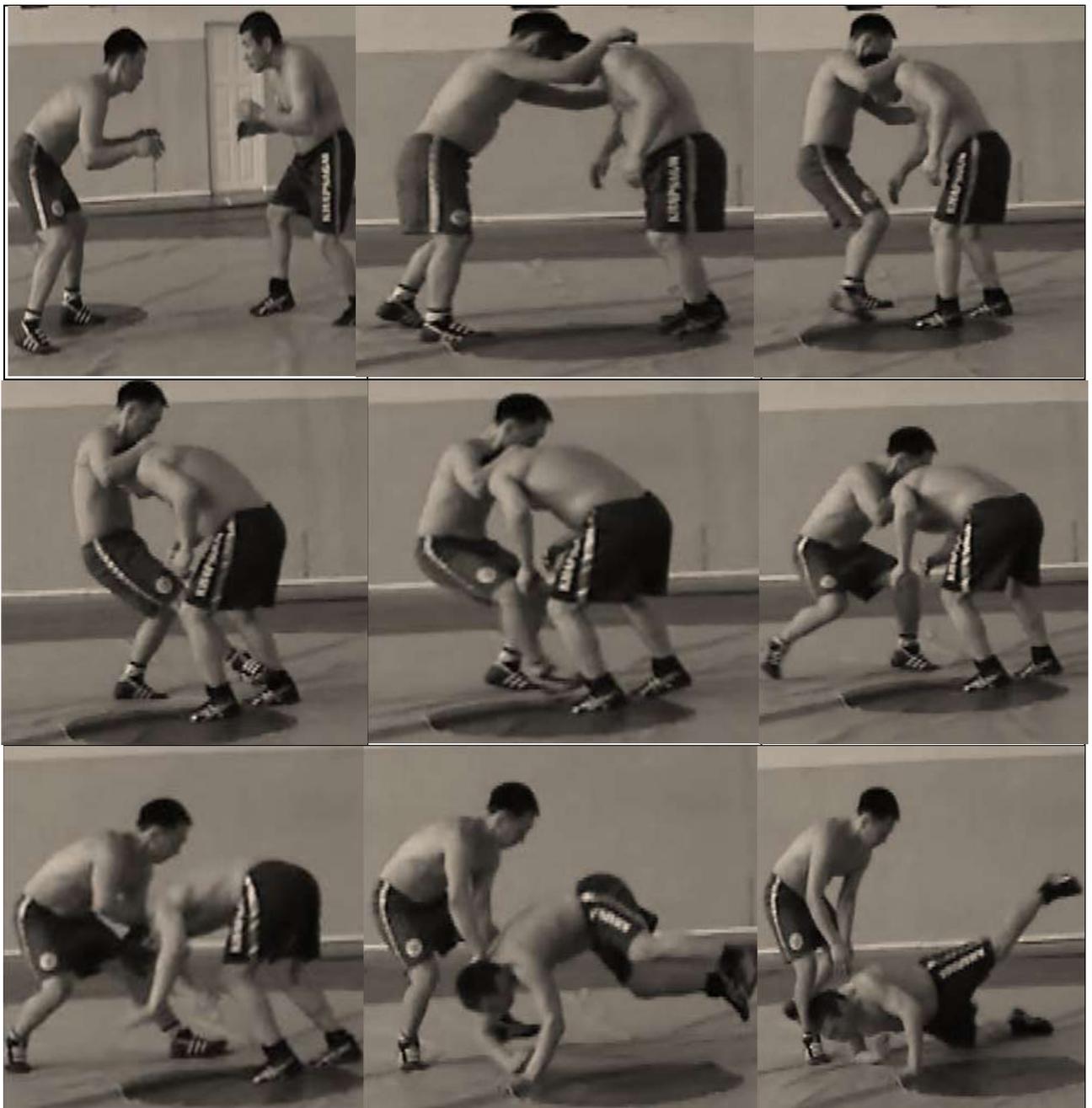
«Умса тэбии» (внутренняя подсечка). Кинограмма 11 (50)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога немного спереди).
- б) Атакующий, слегка наклонившись вперед, левой рукой захватывает область верхней поверхности правого плечевого сустава, а правой область шеи противника, левая нога немного спереди).
- в) Атакующий начинает движение вперед, сближаясь, тянет за шею атакуемого руками вперед-вниз и выполняет движение вперед правой ногой между ног соперника.
- г) Усиливая нажим захваченной шеи и руки противника, атакующий подбивает правой ногой с внутренней части голени разноименной ноги атакуемого в правую сторону и в момент нахождения соперника в одноопорном положении разворачивает его взятым захватом за шею и руки противника в сторону, вызывая потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



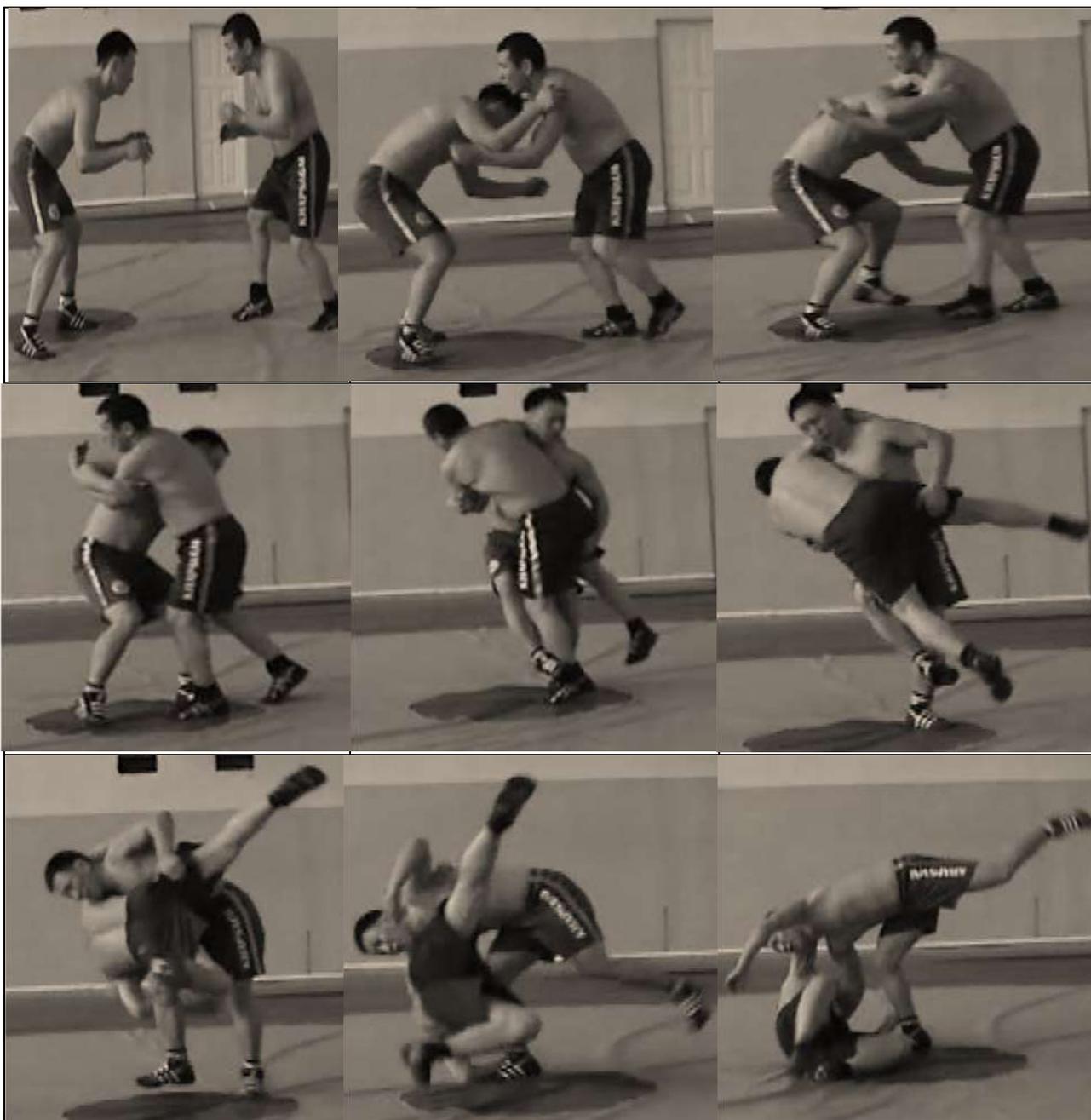
«Улуунах ишинэн тэбиш» (внутренняя подсечка с захватом шеи). Кинограмма 13 (52)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает обе руки соперника за запястья, ноги находятся на ширине плеч.
- в) Атакующий резким движением тянет левой рукой на себя за разноименную руку атакуемого в области запястья, вынуждая его, наклониться вперед и перехватывает захват правой рукой в область затылка головы атакуемого.
- г) Ускоряя движение наклона корпуса тела соперника атакующий продолжает нажим за шею соперника вперед-вниз и выполняет подсечку в область правой ноги соперника, что вызывает потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



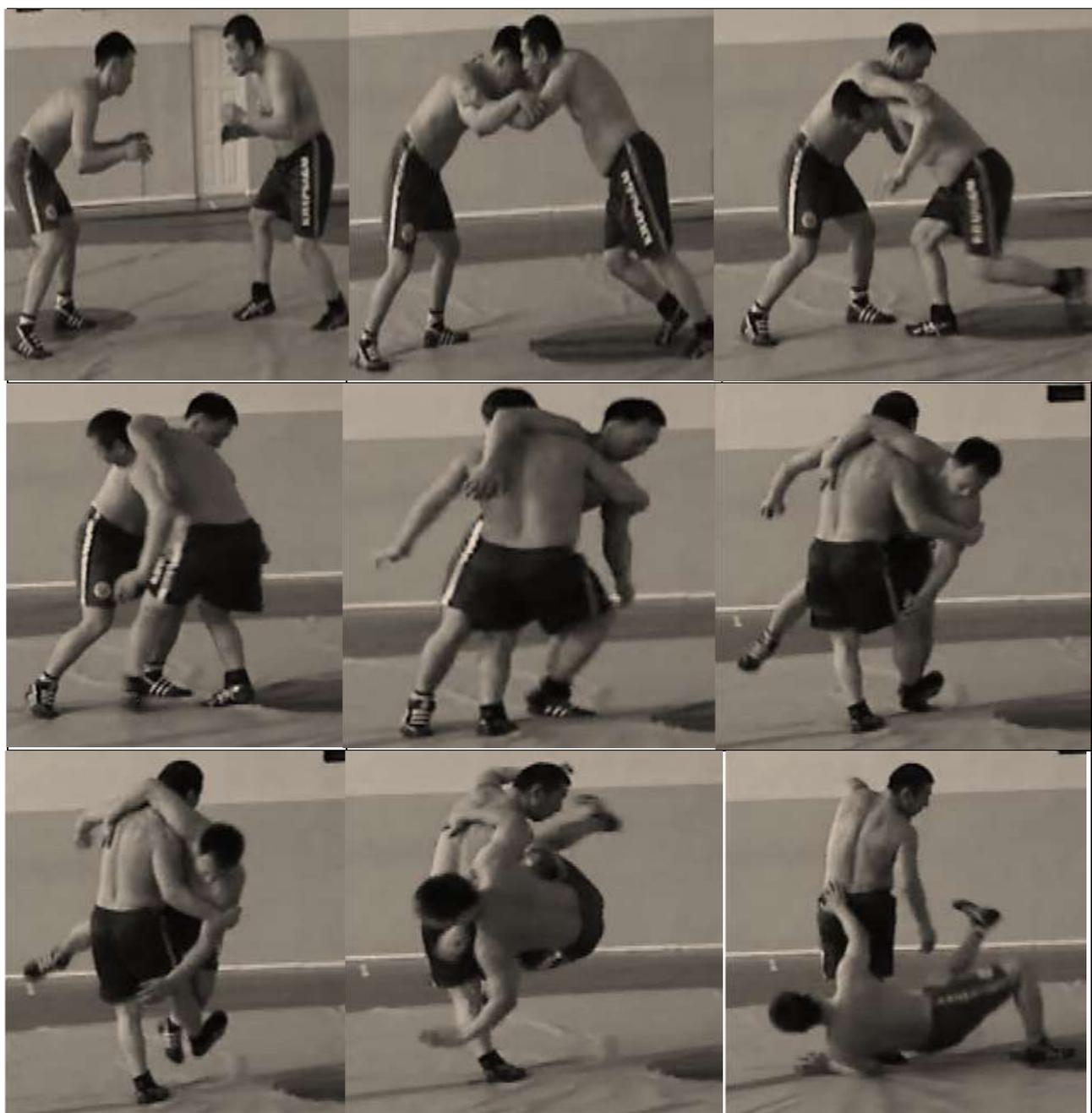
«Умса тэбии» (внутренняя подсечка) Кинограмма 14 (49)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий правой рукой выполняет захват шеи противника, а левой рукой захватывает разноименную руку в области плечевой кости, выполняет тягу на себя, приближаясь к сопернику шагом левой ноги.
- в) Тянет правой рукой за шею атакуемого борца вперед-вниз, левой рукой тянет за захваченную руку.
- г) Выполняя обманное движение - мах вперед правой ногой к правой ноге соперника, атакующий подбивает правой ногой с внутренней части голени одноименную ногу атакуемого в левую сторону и в момент максимального давления атакуемого борца, усиливая нажим захваченной шею и руки противника, продолжает выводить из вертикального положения взятым захватом за шею и руку противника на себя вниз, чем вызывает потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого борца и победа атакующего.



«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой). Кинограмма 7 (50)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо противника и выполняет шаг, левой ногой вперед, приседая, «ныряет» головой под мышку правой руки соперника.
- в) Атакующий выпрямляя голову, изнутри захватывает левой рукой разноименную ногу в области бедра с тыльной стороны, поднимая, он выполняет подсечку правой ногой захваченной ноги в область голени и, отклоняясь назад, разворачивается в правую сторону, вызывая потерю устойчивости соперника.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



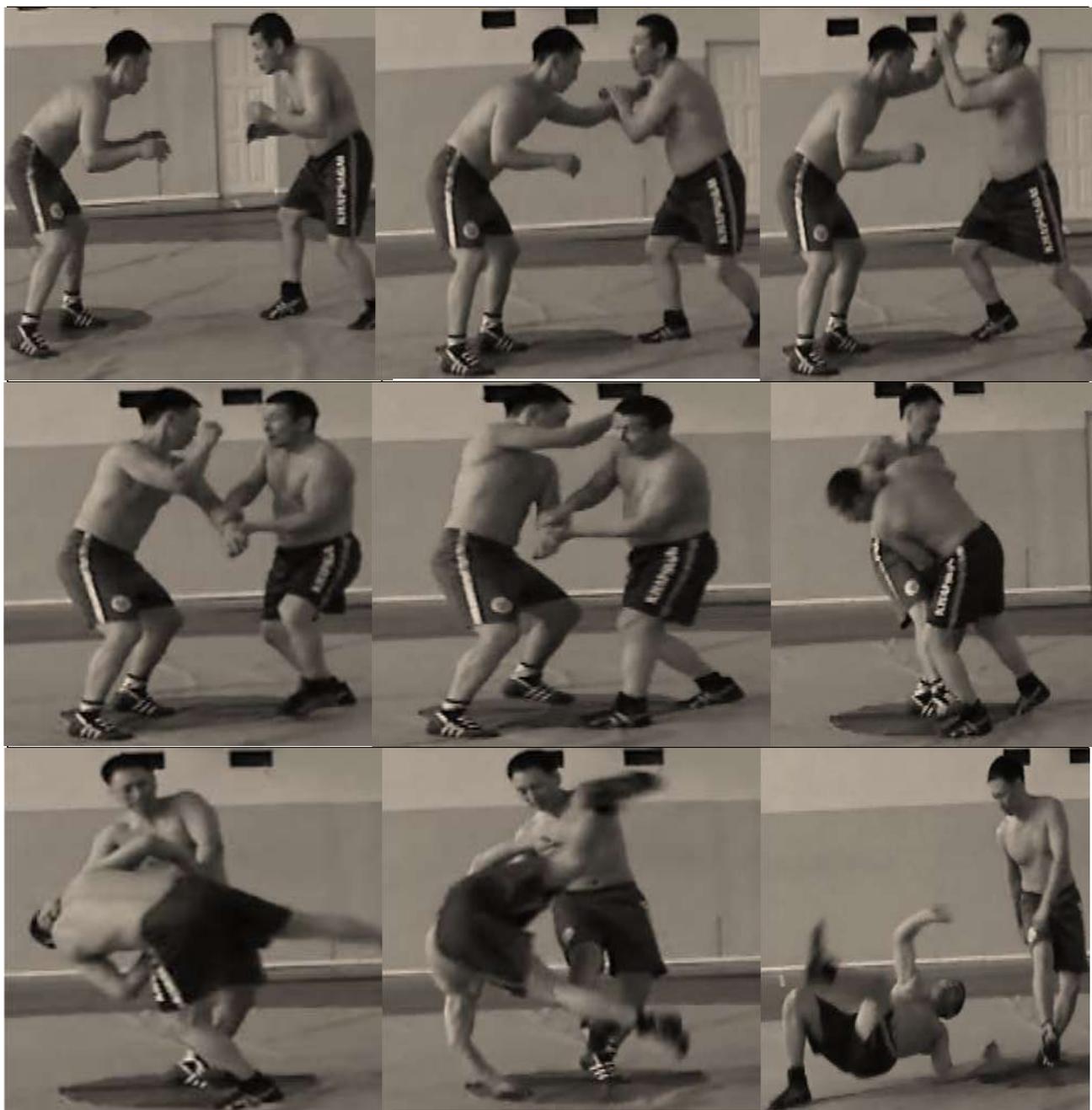
«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком с подсечкой изнутри). Кинограмма 8 (52)

а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).

б) Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо противника и выполняет шаг правой ногой вперед, приседая «ныряет» головой под мышку правой руки соперника.

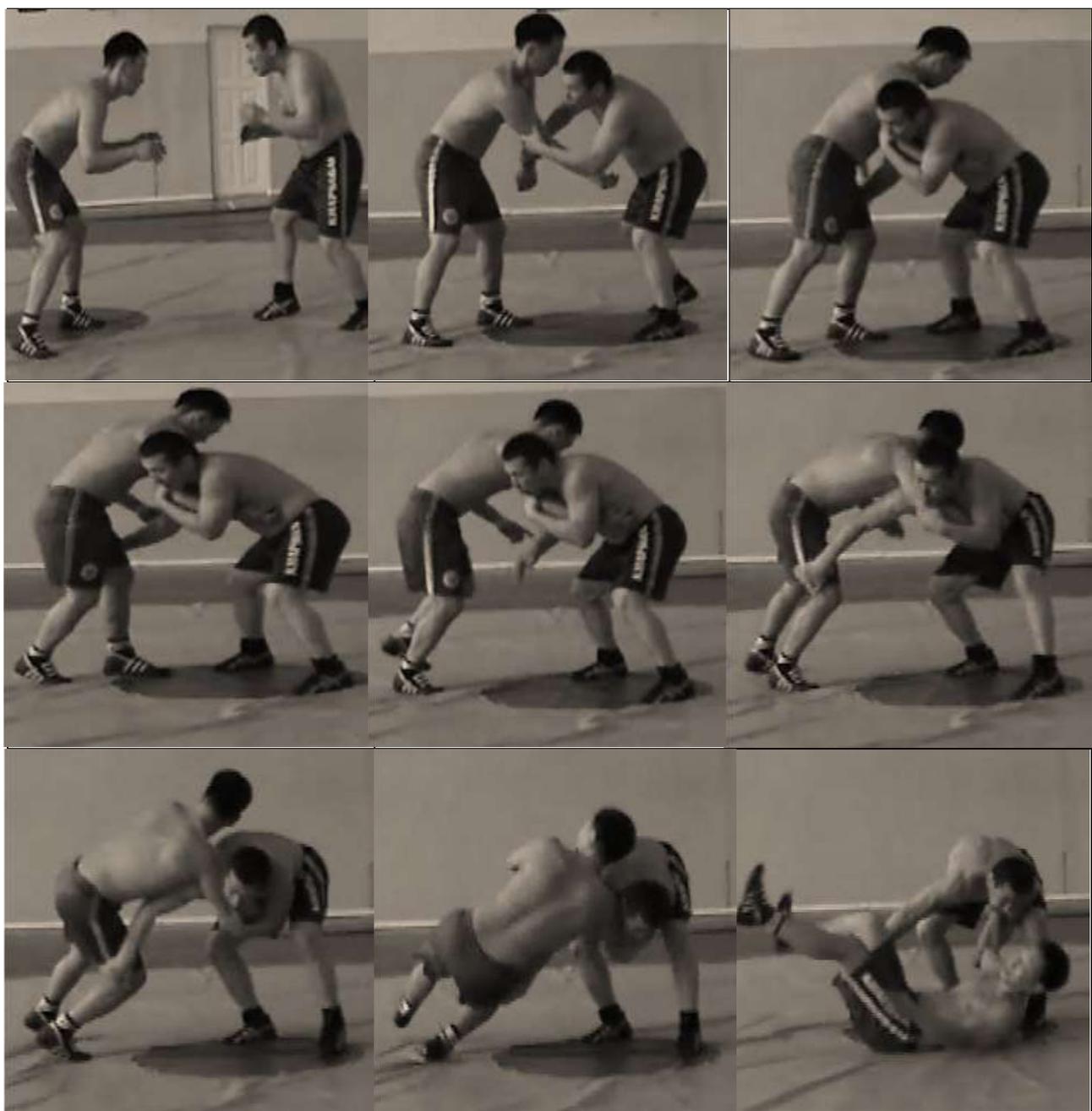
в) Атакующий выпрямляя голову изнутри, отклоняясь назад и разворачивая туловище в правую сторону не выпуская захвата плеча он выполняет подсечку правой ногой в область голени что вызывая потерю устойчивости соперника.

г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



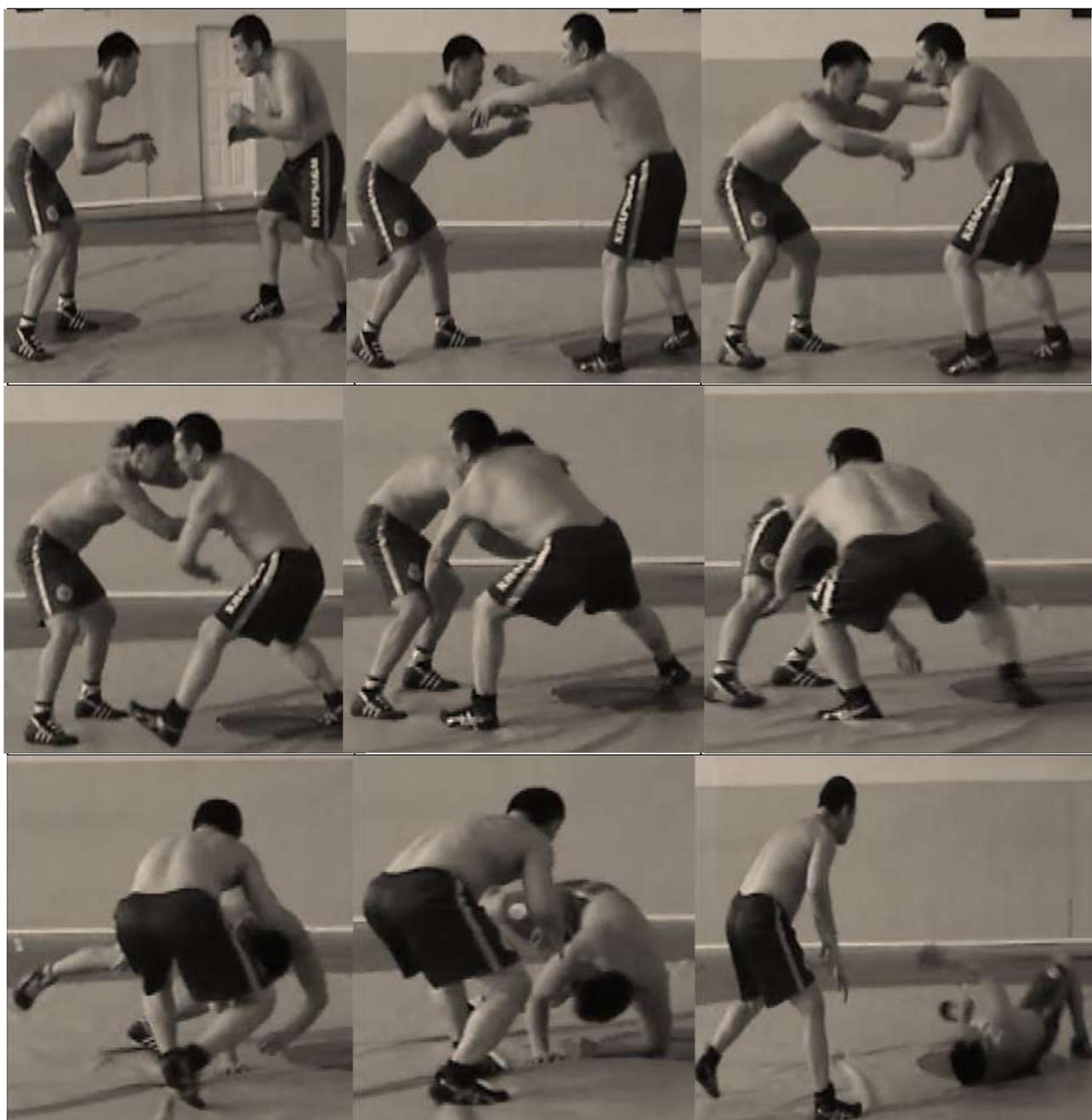
*«Тонологу ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата соперником руки в области локтя).
Кинограмма 15 (52)*

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий, заведомо дав противнику захватить двумя руками левую руку в области запястья, заставляет противника сделать резкое усилие своей левой рукой в сторону и, этому действию, резко изменяет направление своего усилия левой рукой с наружной стороны на внутреннюю, давая возможность рукам соперника начать дугообразное движение вокруг согитальной оси вниз.
- в) Выполняет захват левой одноименной руки в области плеча, а правой рукой за шею соперника и тянет её резко на себя, и с небольшим разворотом корпуса выполняет подсечку разноименной ноги противника в область голени, чем вызывая потерю устойчивости соперника.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



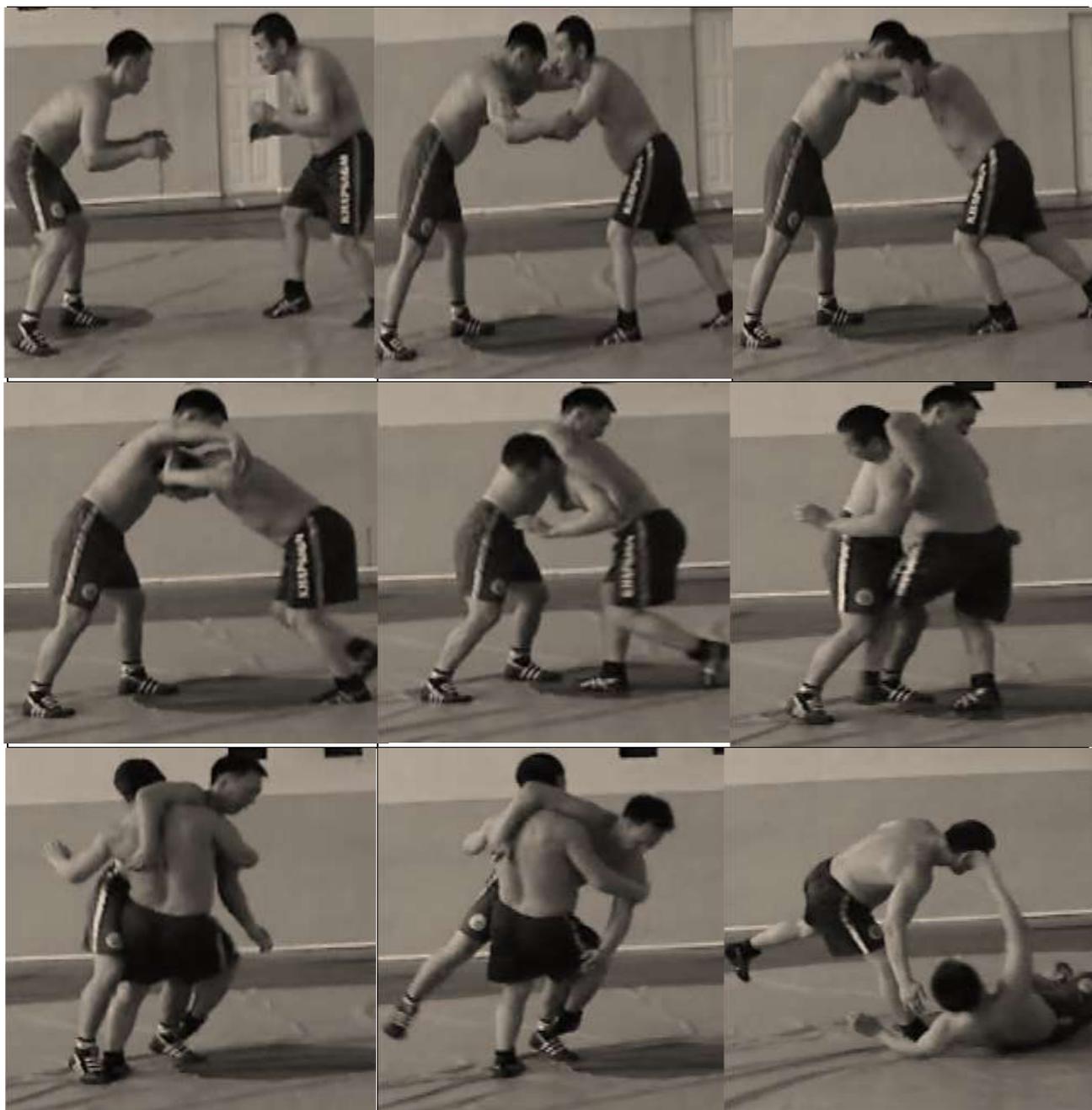
«Олуйу» (бросок с захватом одноименной ноги с упором в колено). Кинограмма 17 (23)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
 - б) Атакующий, захватывает левой рукой разноименную руку противника в области локтевого сустава, а правой в области предплечья.
 - в) Из этого положения атакующий, наклоняясь вперед, голову снаружи с левой стороны прижимает левой рукой разноименную руку атакуемого к себе, а правой рукой выполняет обманное движение, захватывая разноименную ногу противника в области коленного сустава, вынуждает сделать шаг назад и переносит центр тяжести влево.
 - г) Атакующий резким движением правой руки захватывает одноименную ногу атакуемого в области коленного сгиба, наклоняясь туловищем вперед -вниз производит бросок.
- К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



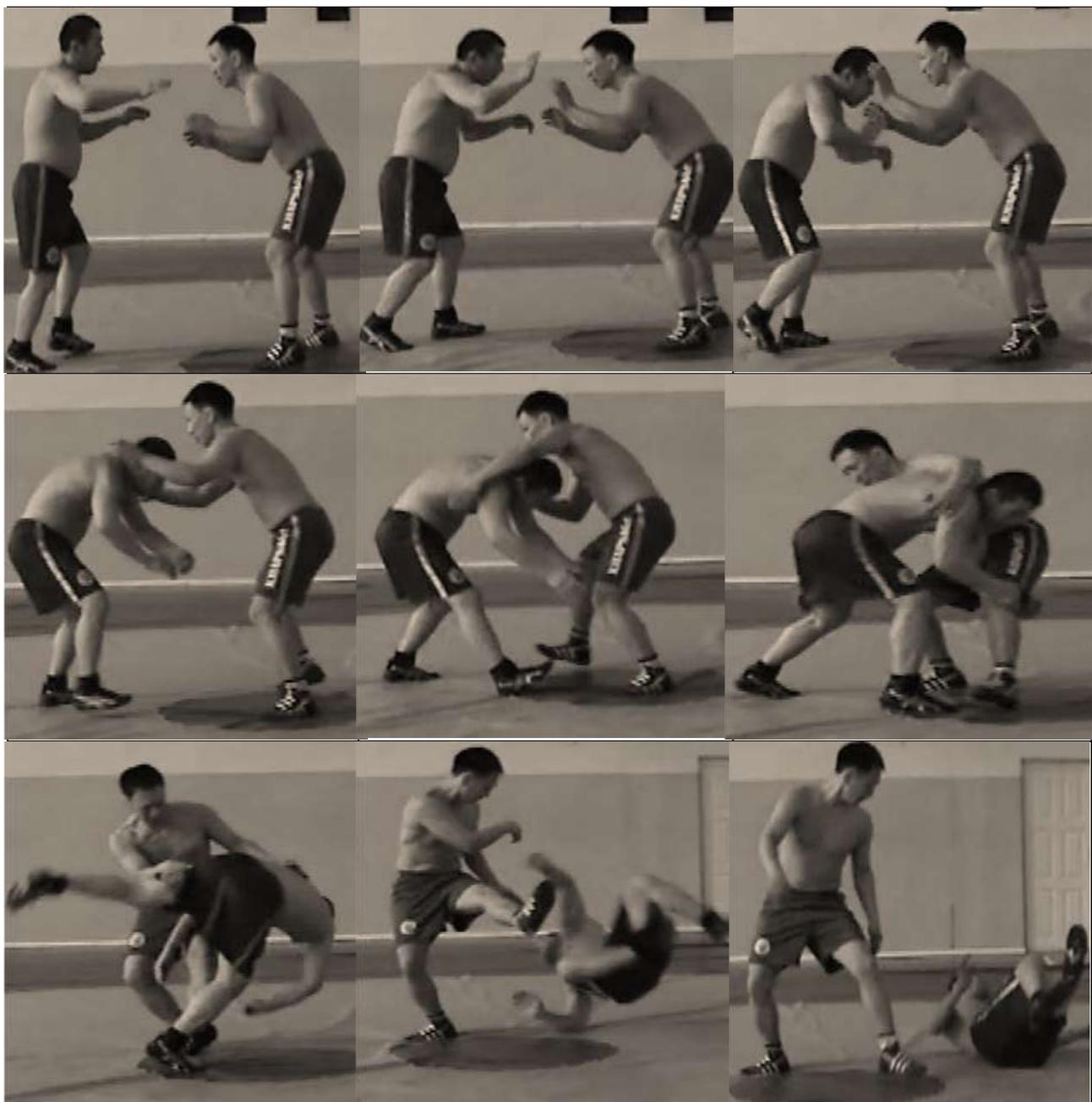
«Хоолдугу эрийэ тутан умса тардыы» (бросок с захватом шеи со скручиванием). Кинограмма 21 (35)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку в области запястья соперника, а правой за шею.
- в) Из этого положения, наклоняясь вперед и усиливая нажим правой рукой на шею соперника, выполняется захват разноименной ноги атакуемого за коленный сустав изнутри и резким разворотом корпуса выполняет шаг в левую сторону, выводя противника из равновесия выполняя бросок на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



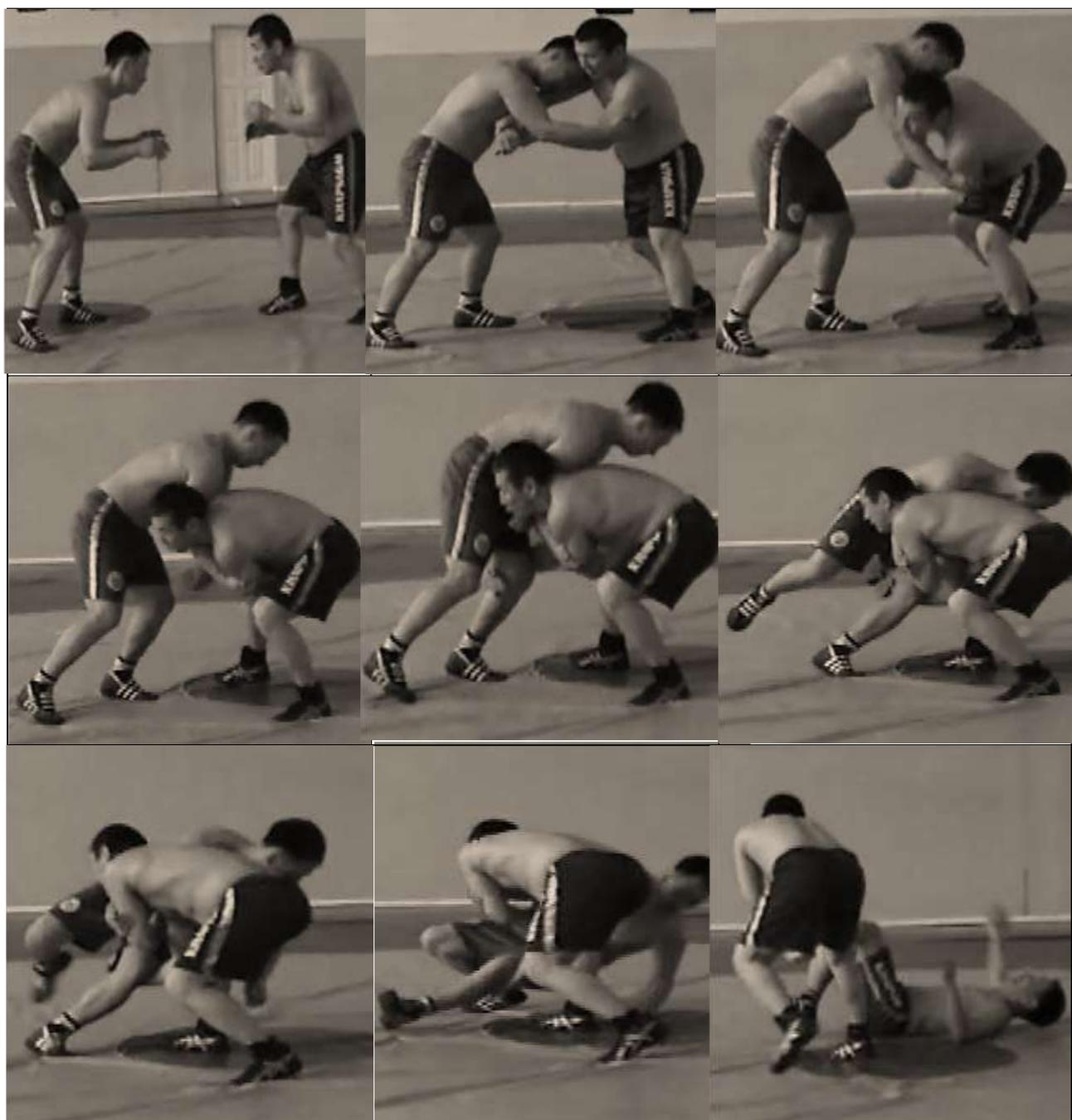
«Хоннох анныгар умсан баран тэбии» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подсечкой). Кинограмма 9 (52)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий кладет руки на предплечье противника и, оперевшись головой на грудь соперника, начинает отталкиваться от него. Почувствовав момент противодействия соперника, резко ослабляет натиск. Приседая, «ныряет» головой под мышку правой руки соперника и правой рукой захватывает разноименное плечо противника и выполняет подшагивание вперед правой ногой между ног атакуемого.
- в) Атакующий, выпрямляя голову изнутри, отклоняется назад и разворачивает туловище в правую сторону. Не выпуская захвата плеча, он выполняет подсечку правой ногой в область голени, что вызывает потерю устойчивости соперника.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



«Анаар атагы ылларан баран тэбии» (подсечка во время захвата ноги соперником). Кинограмма 16 (51)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий, переходя на среднюю стойку, выполняет проход в левую ногу атакуемого, захватив за под коленный сгиб изнутри, держа голову слева снаружи атакуемого.
- в) Атакующий продолжает движение вперед захватывает за бедро двумя руками и прижимается грудью с правой стороны бедра атакуемого.
- г) Атакуемый захватывает обеими руками за плечи противника и с поворотом в лево левой ногой выполняет внешнюю подсечку разноименной ноги в области голени, чем вызывает потерю устойчивости соперника.
- д) К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.



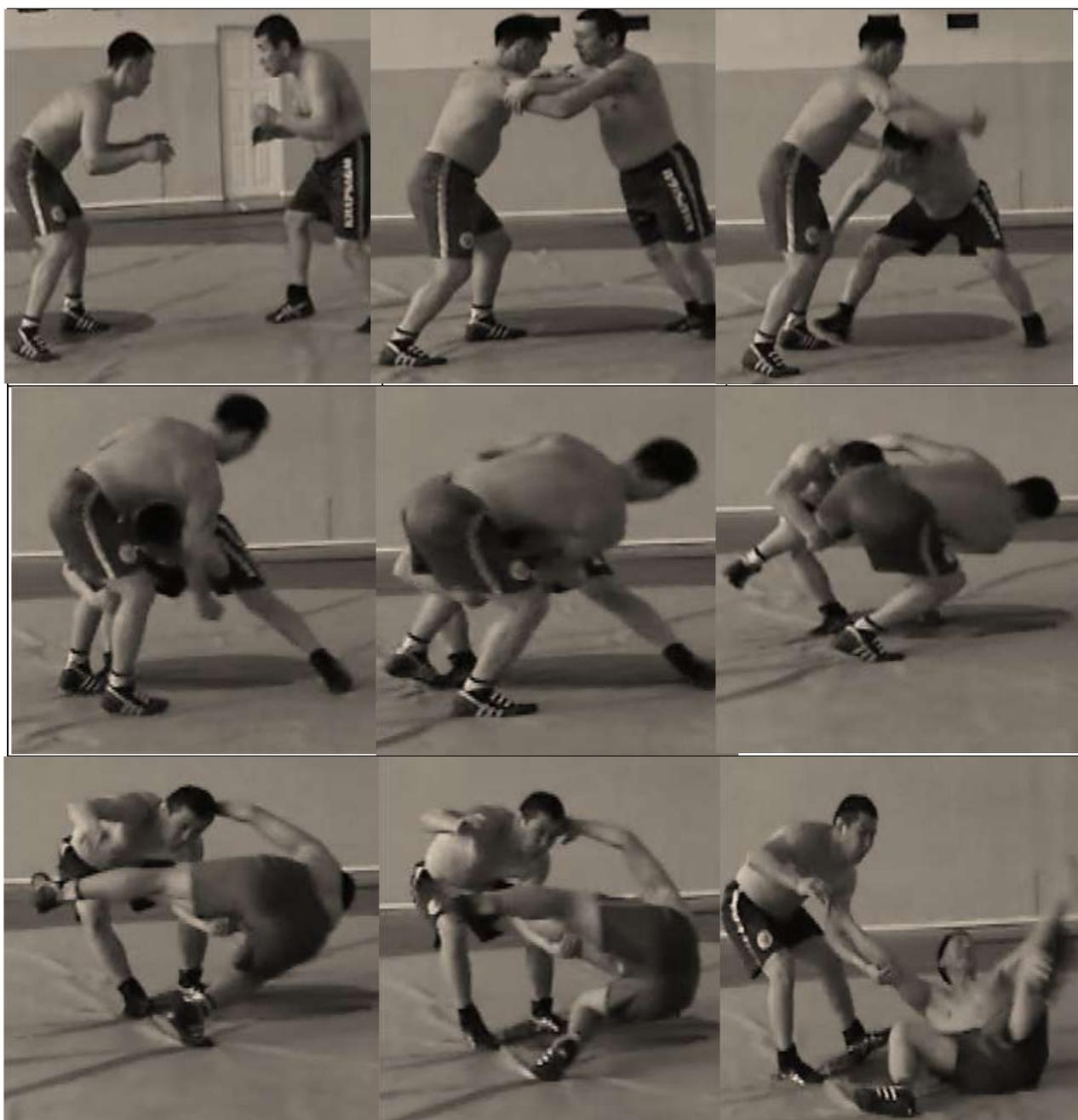
«Хаамтаран баран атахха кирии» (проход в ноги во время шага к себе). Кинограмма 20 (1)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает обеими руками левую руку соперника в области лучезапястного сустава, голова снаружи.
- в) Из этого положения делает шаг правой ногой вперед. Резко наклонившись вперед, захватывает правой рукой разноименную ногу противника в области коленного сустава. При этом не отпускает хват левой руки атакуемого и разворотом вправо направляет, своё правое плечо в область между левым подреберья с одновременным шагом в сторону выполняет бросок на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



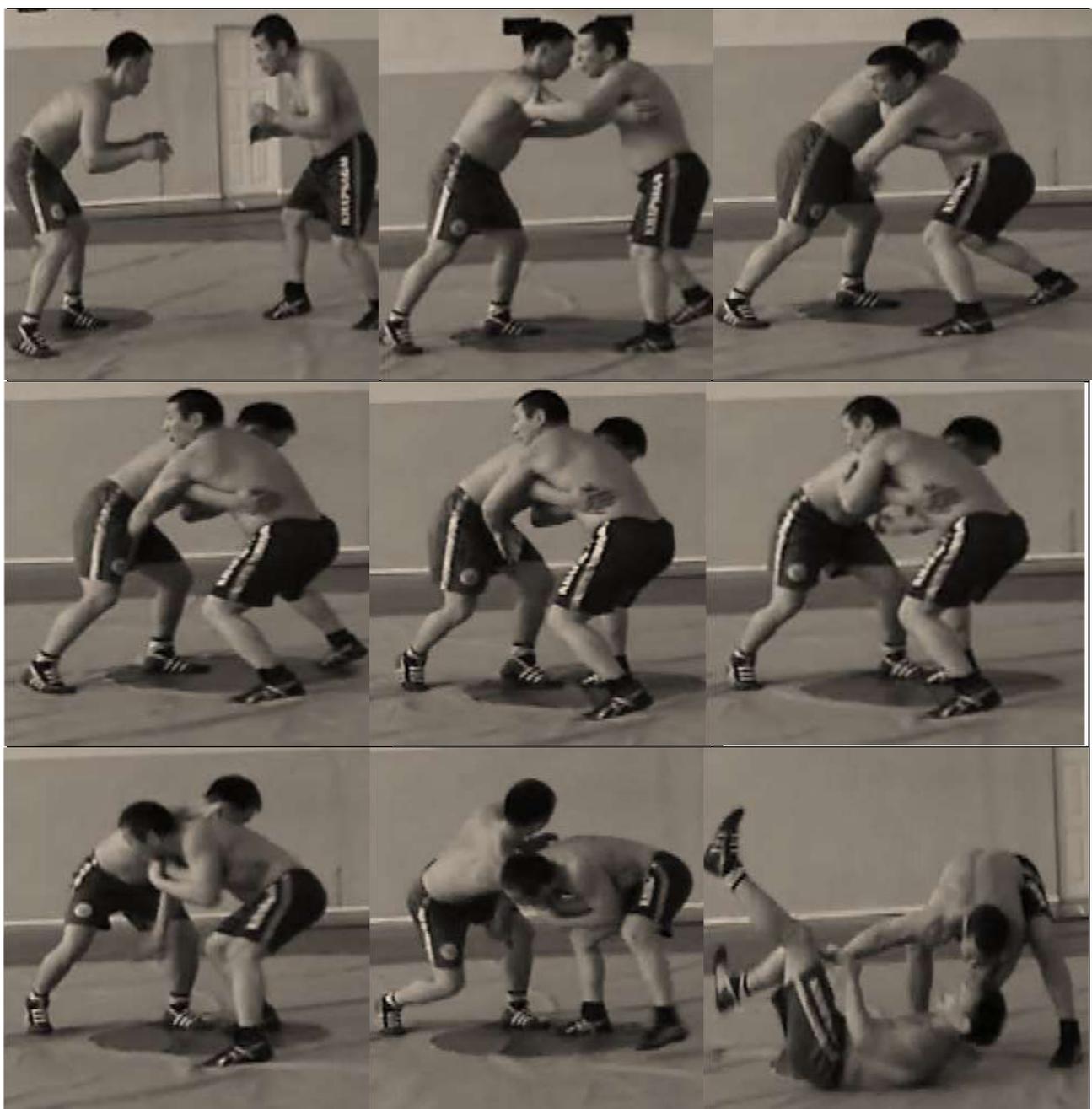
*«Хоннох анныгар умсу» (перевод нырком захватом за шею и туловище с подбивом ноги).
Кинограмма 6 (50)*

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо противника а левой подбивает верх правую руку атакуемого и выполняет шаг левой ногой вперед, приседая «ныряет» головой под эту руку.
- в) Атакующий, выпрямляя голову, изнутри захватывает левой рукой разноименную ногу в области бедра с тыльной стороны, поднимая, он подбивает правой ногой захваченную ногу в область бедра и, отклоняясь назад, разворачивается в правую сторону, вызывая потерю устойчивости соперника.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



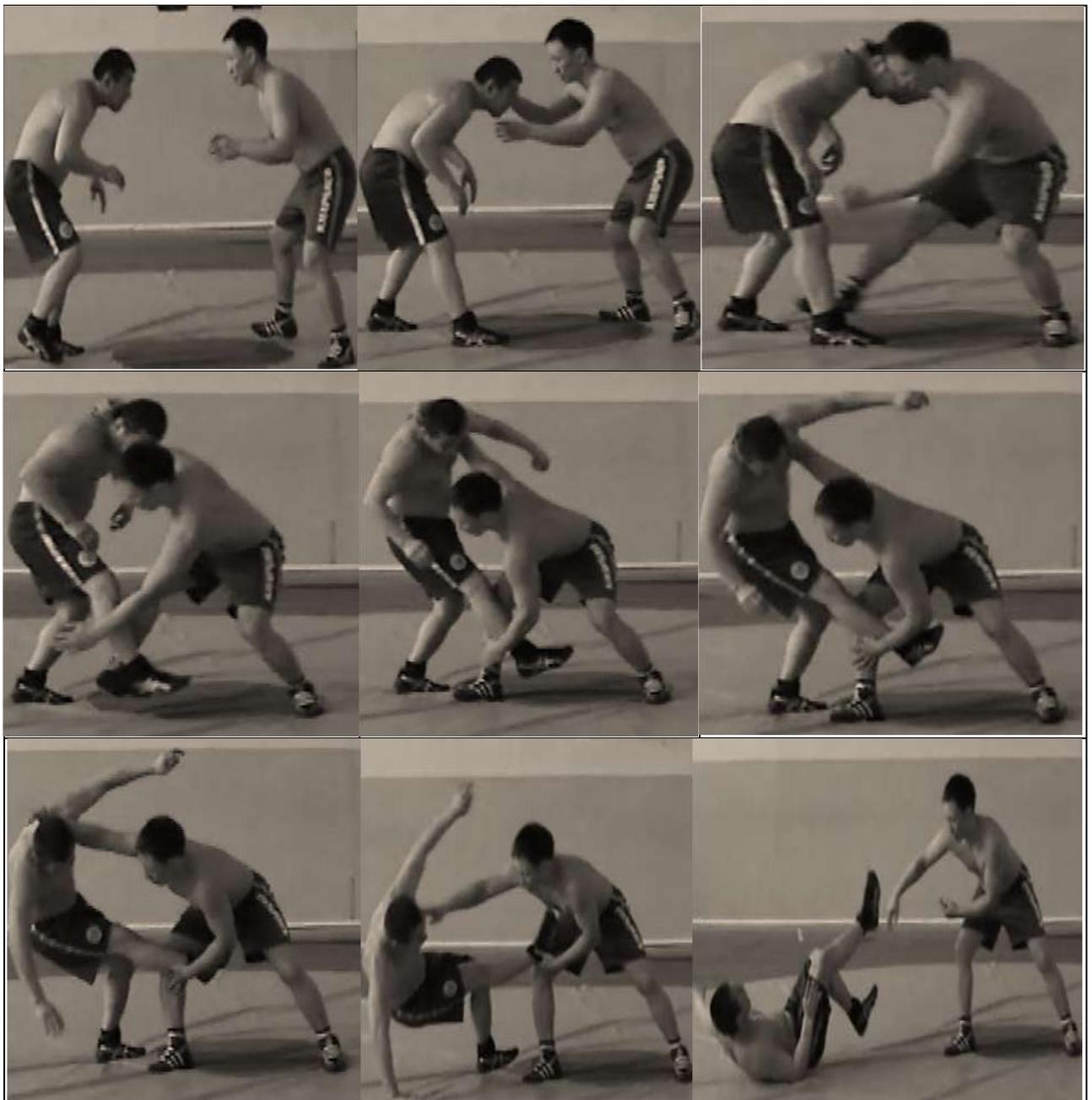
«Эрийэн бырабыы» (бросок захватом руки и одноименной ноги). Кинограмма 23 (5)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий из средней стойки захватывает одноименную левую руку противника под правое плечо. Делая шаг правой ногой вперед, атакующий бросается вперед, ныряя головой атакуемому под захваченную руку, правой рукой захватывает одноименную его ногу и одновременно толкает левым плечом в переднюю часть бедра этой ноги.
- в) Атакующий сбивает захватом за руку ногу противника, сталкивая в сторону. Ногу и руку атакуемого он тянет навстречу одна другой стремясь соединить их на своей груди. Ногами он сильно толкается вперед, выполняет бросок.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



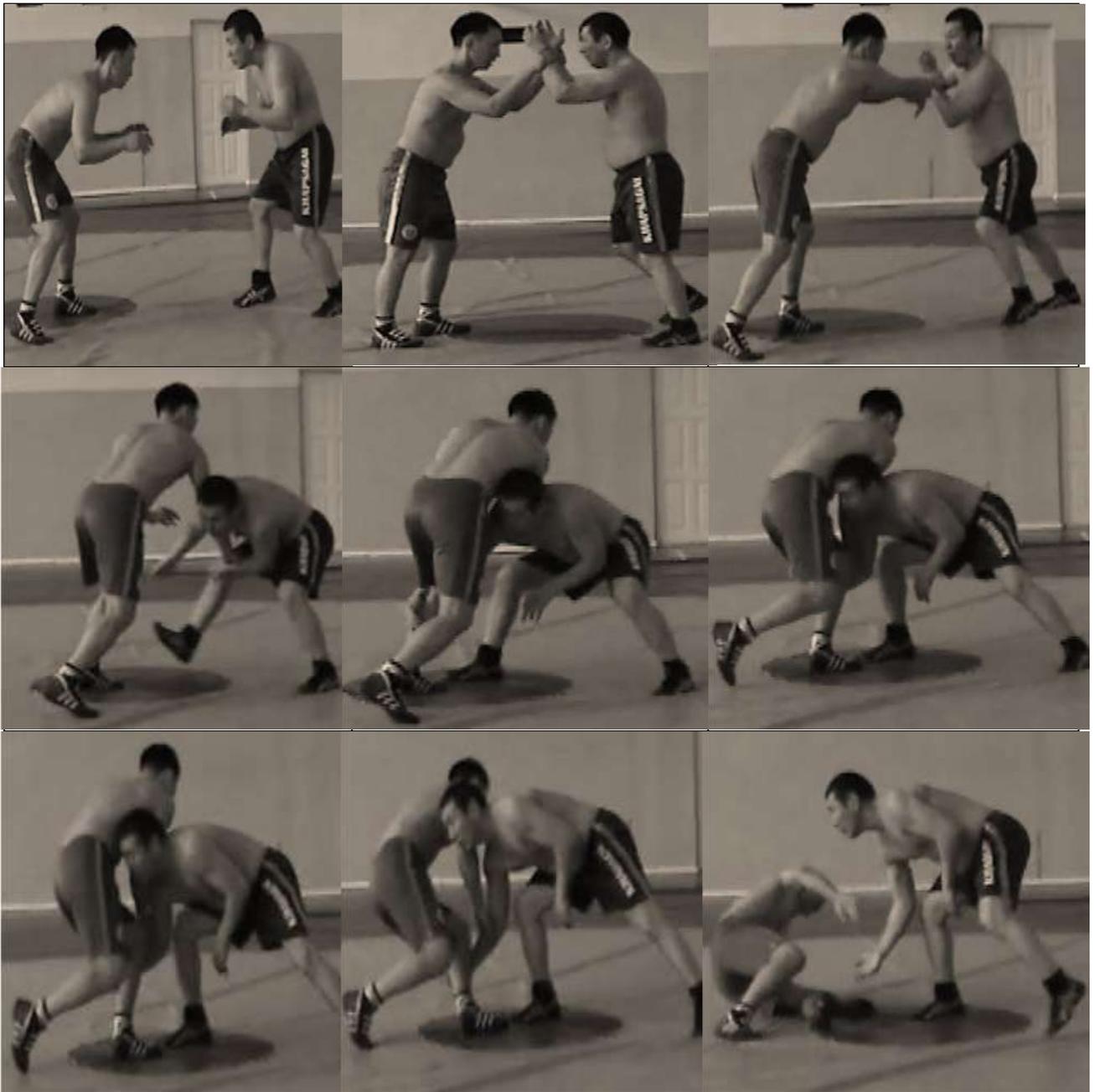
«Атах ишинэн олуйуу» (бросок с захватом за разноименную ногу изнутри). Кинограмма 18 (3)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку противника в области локтевого сустава, а правой разноименную руку в области плеча противника.
- в) Из этого положения атакующий, наклоняясь, выполняет подшагивание левой ногой вперед, голову снаружи с левой стороны, левую руку опускает вниз в область внутренней части бедра, а правой захватывает плотно разноименную руку в области плеча, создавая противодействие со стороны соперника.
- г) Атакующий, подшагивая правой ногой вперед, выполняет обманное движение левой рукой в область внутренней части бедра, вынуждая соперника перенести центр тяжести в лево и захватывает левой рукой разноименную руку противника в области локтевого сустава и, резко наклоняясь вперед-вниз, захватывает правой рукой разноименную ногу соперника в области подколенного сустава изнутри и производит бросок.
- д) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



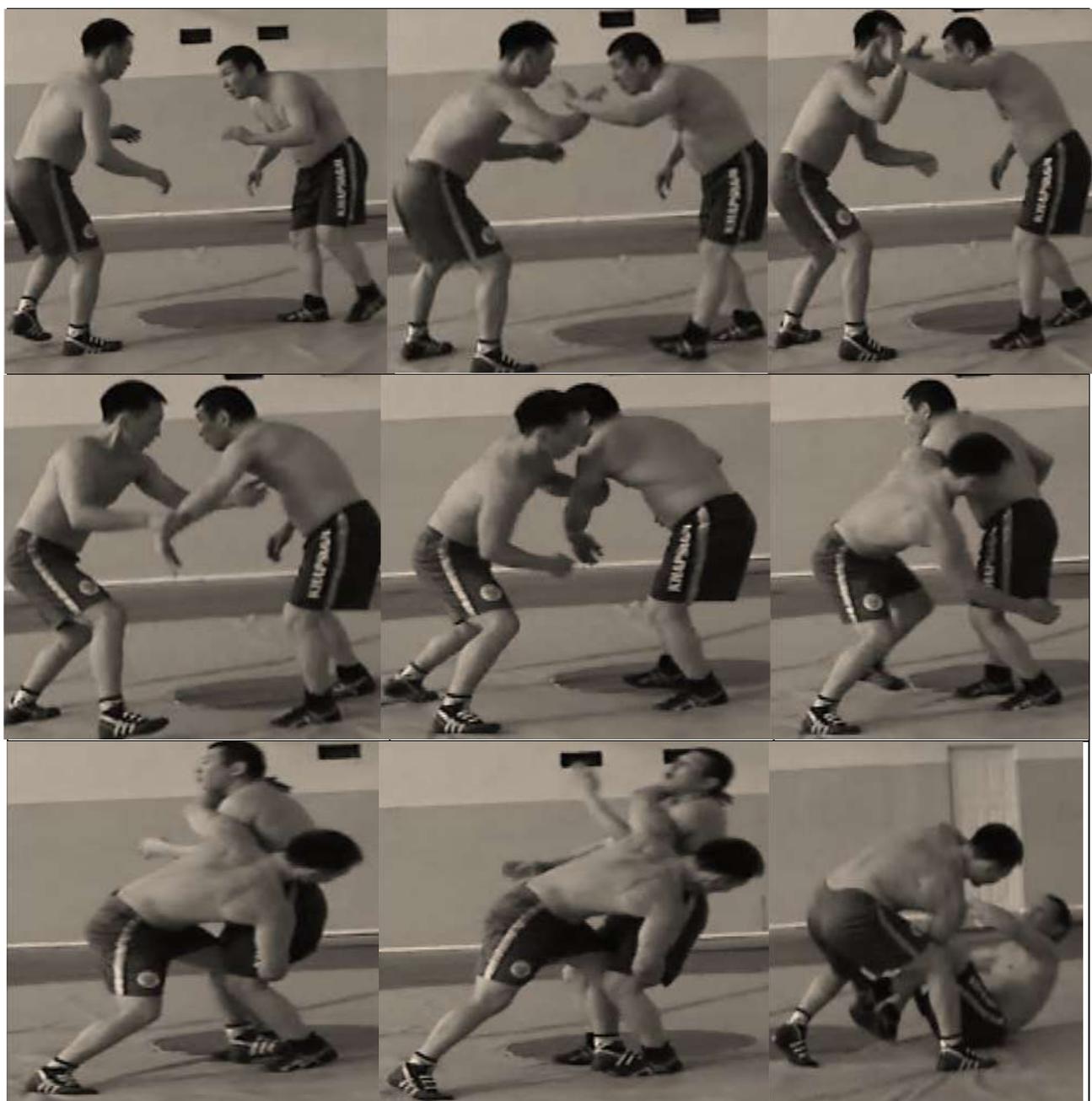
*«Атын такымтан олуйа тардан тиэрэ анньыы» (бросок с захватом за пятки изнутри).
Кинограмма 22 (21)*

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой за шею соперника и одновременно подсекает правой ногой одноименную ногу изнутри в область голени, наклоняясь вперед, захватывает левой рукой ногу противника за пятки.
- в) Из этого положения толчком в сторону - вниз правой рукой в разноименное плечо соперника, не отпуская захват за ногу, выполняет бросок.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



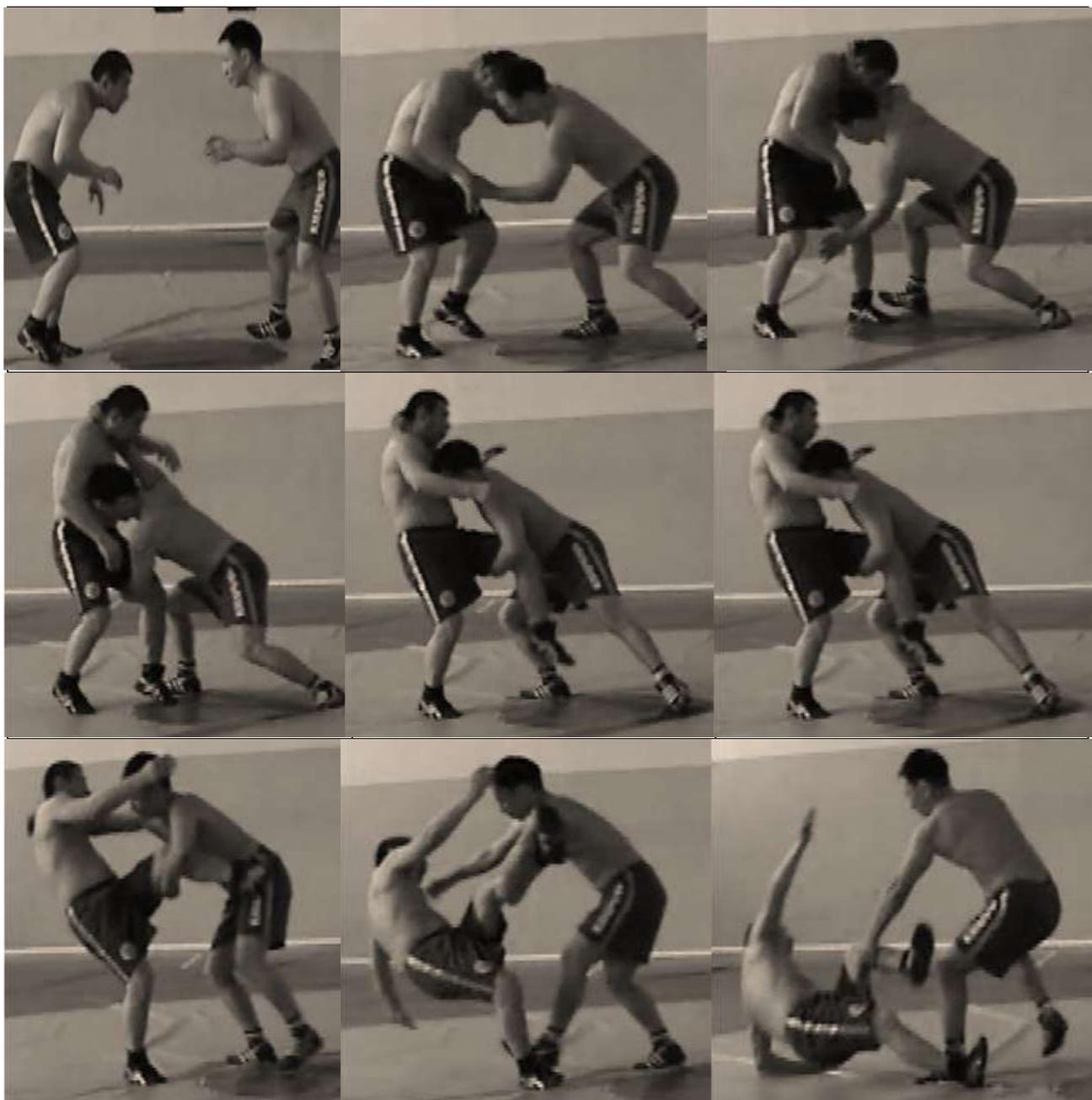
«Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи). Кинограмма 19 (23)

1. «Абый Бааска олуйуута» (бросок Абый Бааски с захватом ноги снаружи)
 - д) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
 - е) Атакующий дает противнику захватить обе руки в области лучезапястного сустава и немного отодвигается назад, потягивая атакуемого за захваченные кисти рук на себя, увлекая соперника к движению вперед.
 - ж) Из этого положения шагом правой ноги вперед в сторону атакующий делает резкий наклон, корпусом вперед влево, подныривая под правую руку соперника, захватывает правую ногу соперника снаружи в области коленного сустава и резким толчком левой ноги направляет своё правое плечо в область между правым подреберье, производит бросок на ковер.
 - з) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



« Илини субуйан тургэннээжин» (сбивание с переводом руки). Кинограмма 25 (7)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий ожидает, когда атакуемый попытается захватить его за правую руку и в момент действия соперника он переводит, правой рукой и захватывает разноименную руку соперника в области запястья, а левой захватывает эту же руку в области локтевого сгиба изнутри.
- в) Атакующий, не отрывая захват левой рукой подтягивает соперника к себе и, наклонившись вперед, захватывает разноименную ногу атакуемого в области бедра изнутри и равноименного плеча делая шаг вперед правой ногой в сторону, выполняя толчок вперед – вниз, производит сбивание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



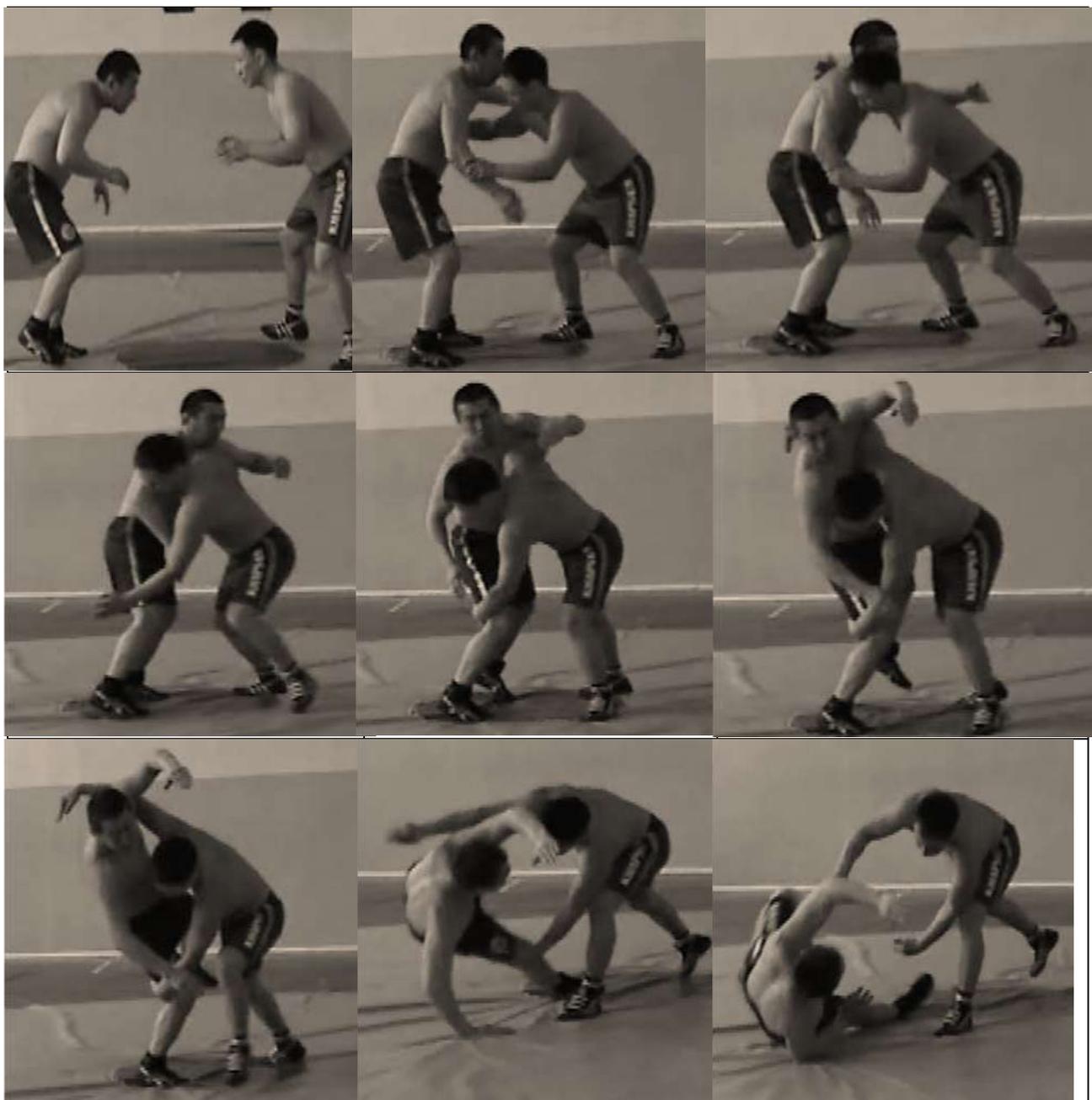
«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника). Кинограмма 27 (21)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой за шею противника, а левой рукой разноименную руку в области предплечья.
- в) Атакующий, подтягивая за шею соперника вперед-вниз и почувствовав противодействие соперника, ослабляет захват шеи и захватывает левой рукой одноименную ногу противника в области бедра и резким движением поднимает ногу атакуемого вверх, отрывая от ковра одновременно выполняя шаг левой ногой сторону, правой рукой толкает в область разноименного плеча вперед-вниз и выполняет сбивание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



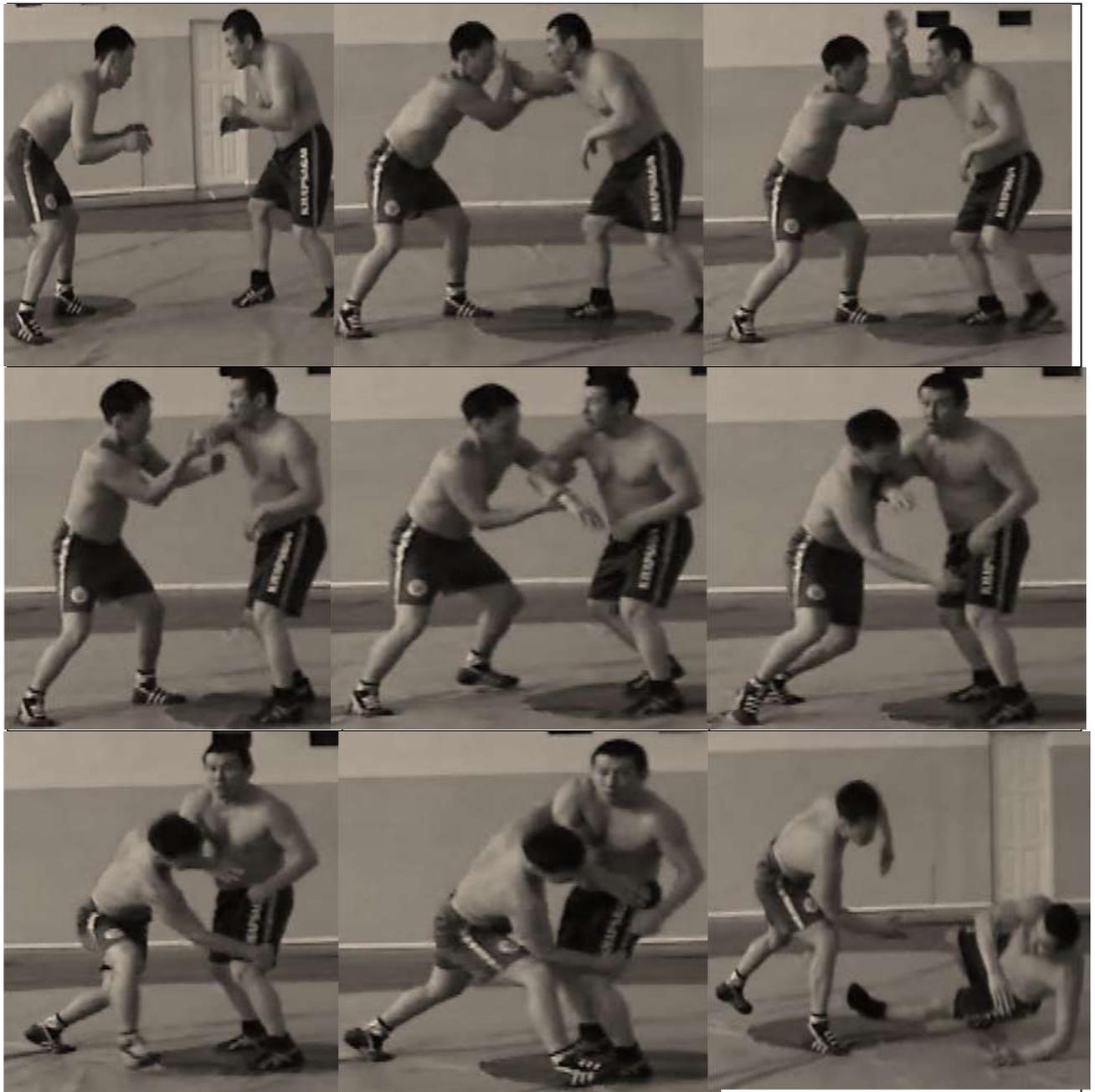
«Турген» (сбивание с захватом одноименной ноги соперника). Кинограмма 28 (21)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой за шею противника, а левой рукой контролирует ноги соперника.
- в) Атакующий, подтягивая правой рукой за шею соперника вперед-вниз и почувствовав противодействие соперника, ослабляет хват за шею и в момент выпрямления туловища атакуемого захватывает левой рукой разноименную ногу противника в области бедра и резким движением поднимает ногу атакуемого вверх, отрывая от ковра одновременно выполняя шаг левой ногой вперед, правой рукой толкает в область разноименного плеча вперед-вниз и выполняет сбивание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



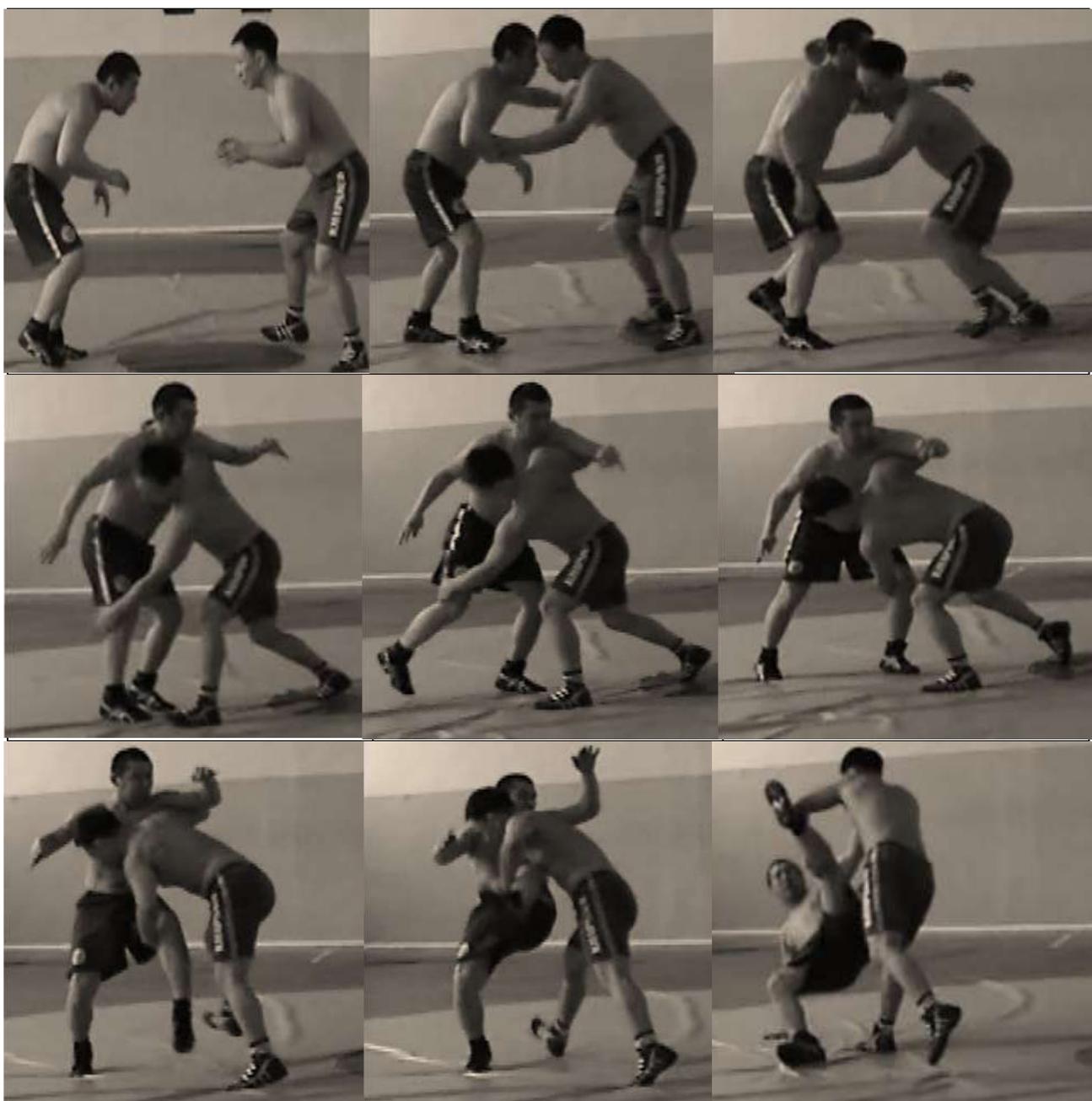
«Турген» (сбивание с захватом разноименной ноги соперника в сторону). Кинограмма 29 (23)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой плечо противника под мышкой, а левой рукой разноименную руку в области предплечья, подтягивает за плечо изнутри соперника к себе, почувствовав противодействие соперника, ослабляет захват и в момент выпрямления туловища соперника захватывает левой рукой разноименную ногу противника в области нижней части задней поверхности бедра атакуемого, резким движением левой руки подтягивает к себе-верх разноименную ногу, наклоняясь туловищем вперед, выполняет правой рукой дугообразное движение влево вниз вверх и сбивает противника на ковер.
- в) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



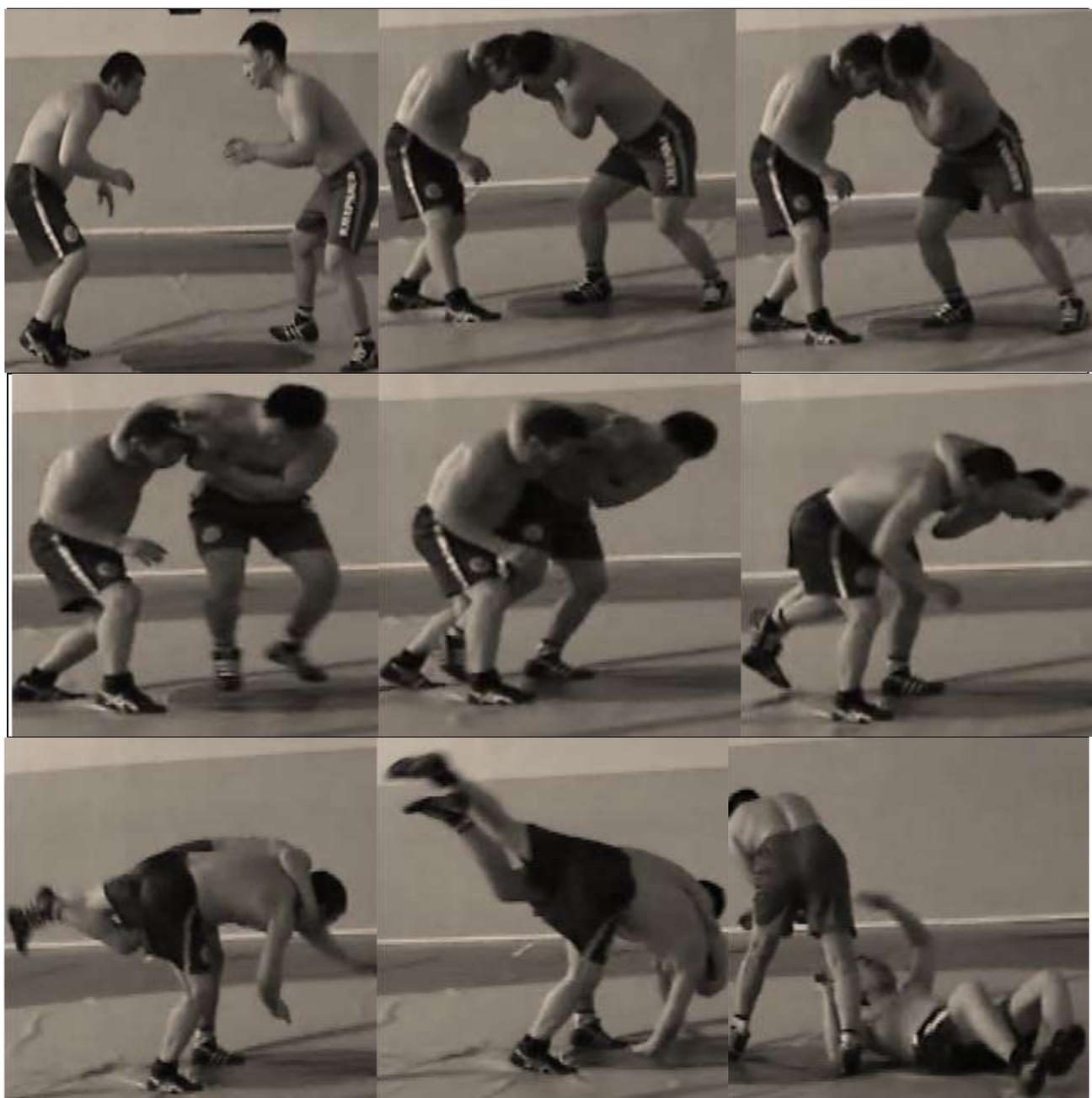
«Турген» (сбивание противника с захватом ноги снаружи). Кинограмма 31 (23)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает двумя руками правую руку атакуемого, левой рукой в области локтевого сустава, а правой рукой запястье.
- в) Атакующий направляет правую руку соперника в сторону заставляя его сделать противодействие этому действию и резко изменяет направление своего усилия с наружной стороны на внутреннюю, давая возможность сопернику начать дугообразное движение рукой вокруг согитальной оси вниз. Не отпуская хват руки, атакующий резко наклоняется вперед, выполняя шаг в сторону, перехватывает правой рукой разноименную ногу противника в область коленного сустава и сильным толчком в корпус соперника выполняет сбивание.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего



«Турген» (сбивание с обманным движением). Кинограмма 30 (21)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий захватывает правой рукой разноименную руку соперника в области подмышки, а левой рукой разноименную руку в области предплечья, подтягивает за плечо соперника вперед-вниз, почувствовав противодействие соперника ослабляет хват и захватывает левой рукой разноименную ногу противника в области нижней части задней поверхности бедра.
- в) Атакуемый успевает среагировать на быстрое движение и переставляет впереди стоящую ногу назад, атакующий левой рукой захватывает ближе стоящую ногу под коленом и одновременно, отрывая от ковра захваченную ногу, резким движением выполняет толчок в область левой подмышечной впадины соперника изнутри «ключица – плечо», выводя противника из равновесия, производит сбивание на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего



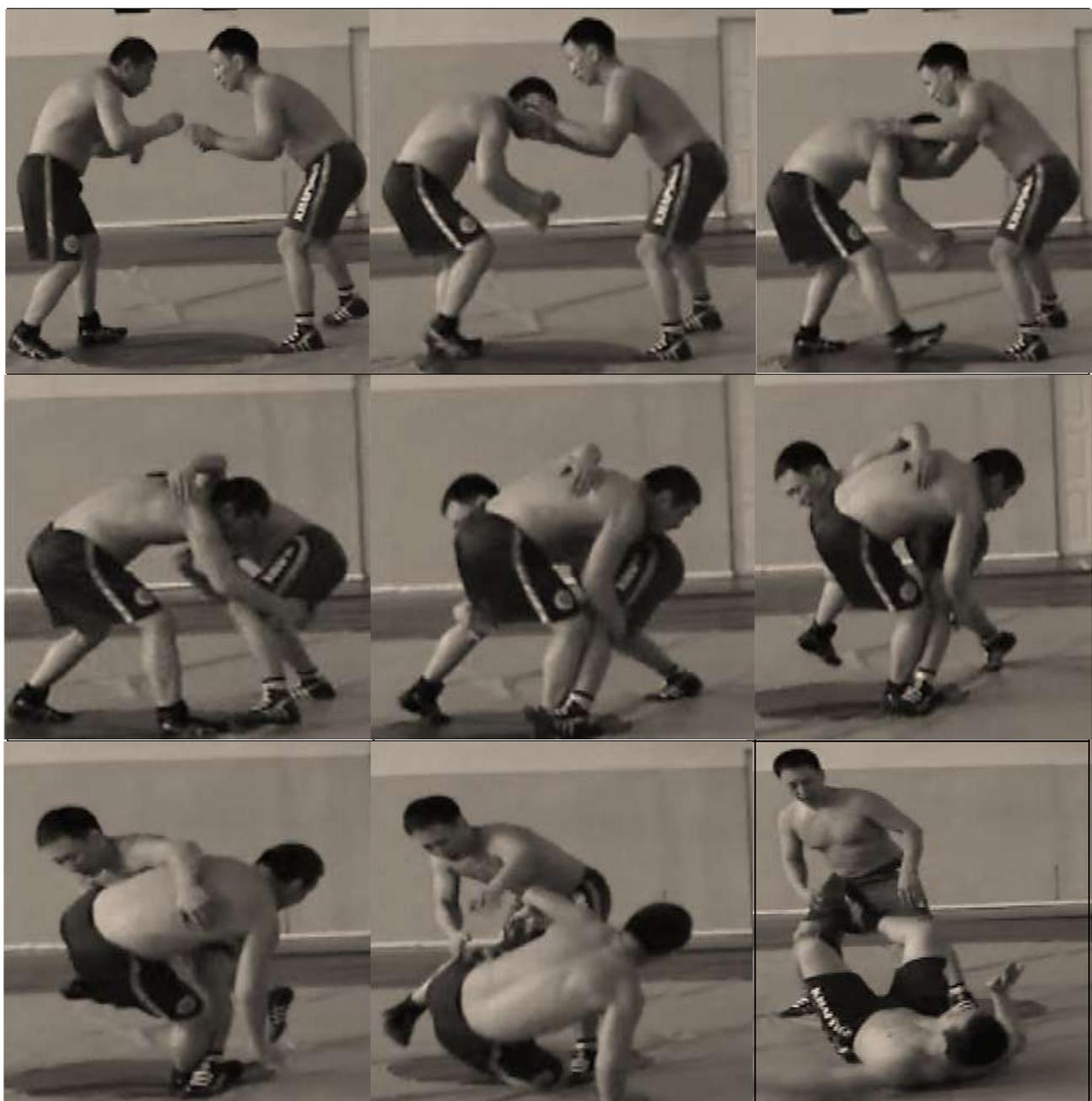
«Атабынан олуйан бырабы»(бросок подхватом изнутри). Кинограмма 24 (64)

- а) И.П. Борцы стоят в правосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, правая нога спереди).
- б) Атакующий, правой рукой захватив за шею противника, а левой одноименную руку в области локтевого сгиба снаружи, усиливает нажим вниз на хват руки и шеи противника и становится боком с правой стороны к атакуемому.
- в) Из этого положения атакующий, выставив свою правую ногу изнутри с резким разворотом вправо подбивает правой ногой разноименную ногу противника изнутри с наклоном вправо - вниз выполняет бросок на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



«Хоольдугу эрийэ тутан тургэннээһин» (сбивание с захватом шеи). Кинограмма 26 (7)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий делает захват правой рукой за шею противника, вынуждая его тоже захватить свою шею атакуемым, и резким движением в сторону выполняя подбивание левой рукой разноименную руку соперника в области локтевого сустава переходя в боковую сторону повернув его спиной к себе, а правой рукой обхватывает шею атакуемого в область ключицы.
- в) Из этого положения атакующий захватывает разноименную ногу в области подколенного сустава и выполняет шаг левой ногой вперед-вниз, сбивая его на ковер.
- г) К.П. Падение на ковер атакуемого и победа атакующего.



«Утары атахтааһын» (встречный проход в ноги). Кинограмма 5 (37)

- а) И.П. Борцы стоят в левосторонней средней стойке на средней дистанции. (Слегка наклонившись вперед на 20 градусов, руки согнуты в локтевых суставах, ноги находятся на ширине плеч и согнуты до 20 градусов, левая нога спереди).
- б) Атакующий, переходя со средней на низкую стойку, пытается осуществить захват впереди стоящей левой ноги соперника в момент сближения, атакуемый резко наклоняется до уровня ниже плеч соперника и выполняет выпад вперед левой ногой, ступней цепляя за правую пятку соперника с тыльной стороны.
- в) При этом, захватывает правой рукой разноименную ногу в области тыльной стороны коленного сустава соперника, левой рукой упираясь в торе атакующего. Выпрямляя туловище вперед-вверх, выводит из равновесия атакуемого.
- г) К.П. Падение на ковер атакующего и победа атакуемого.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

АКТ внедрения результатов научных исследований в практику

г. Якутск, 24 апреля 2015 г.

Мы, нижеподписавшиеся представители ФГАОУ ВПО Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, проректор по педагогическому образованию, кандидат педагогических наук, Федоров М.П.; заведующий кафедрой национальных видов спорта и народных игр института физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент Борохин М.И. и соискатель кафедры национальных видов спорта и народных игр Н.В. Никифоров составили настоящий акт о том, что Никифоров Н.В. исполнитель темы «Технико-тактическая подготовка борцов хапсагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов» внедрил в практику методику «технико-тактической подготовки начинающих борцов хапсагаистов» для студентов на секции якутской национальной борьбы «хапсагай»

Фамилия И.О. авторов	Наименование разработок	Эффект от внедрения
Никифоров Н.В.	<p>методика «технико-тактической подготовки начинающих борцов хапсагаистов»</p> <p>Разработана структурная схема приемов национальной борьбы хапсагай с разделением на этапы и элементы</p> <p>Выработана рекомендация по распределению тактико-технических приемов борьбы «хапсагай» по степени сложности обучения</p>	<p>Разработаны, практически внедрены и дали положительный эффект:</p> <p>а) комплекс эффективных средств</p> <p>б) улучшились показатели результатов</p> <p>в) улучшились показатели усвоения программного материала</p>

Представители ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

Проректор по педагогическому образованию СВФУ им. М.К. Аммосова, к.п.н.

Федоров М.П.

Заведующий кафедрой Национальных видов спорта и народных игр

Борохин М.И.

Автор разработки

Никифоров Н.В.

Почтовый адрес

Россия, 677000, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Белинского, 58
www.s-vfu.ru mi.borohin@s-vfu.ru

АКТ

внедрения результатов научных исследований в практику

Якутск, 24 апреля 2015

Мы, нижеподписавшиеся представители ФГАОУ ВПО Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, проректор по педагогическому образованию, кандидат педагогических наук Федоров М.П.; директор педагогического института, доктор педагогических наук, доцент Голиков А.И. и соискатель кафедры национальных видов спорта и народных игр Н.В. Никифоров составили настоящий акт о том, что Никифоров Н.В. исполнитель темы «Технико-тактическая подготовка борцов хапсагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов» внедрил в практику методику «технико-тактической подготовки начинающих борцов хапсагаистов» для студентов на секции якутской национальной борьбы «хапсагай»

Фамилия И.О. авторов	Наименование разработок	Эффект от внедрения
Никифоров Н.В.	методика «технико-тактической подготовки начинающих борцов хапсагаистов» Разработана структурная схема приемов национальной борьбы хапсагай с разделением на этапы и элементы Выработана рекомендация по распределению тактико-технических приемов борьбы «хапсагай» по степени сложности обучения	Разработаны, практически внедрены и дали положительный эффект. а) улучшились показатели результатов б) улучшились показатели усвоения программного материала

Представители ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

Проректор по педагогическому образованию СВФУ им. М.К. Аммосова, к.п.н.

Федоров М.П.

Директор педагогического института
д.п.н., доцент

Голиков А.И.

Автор разработки

Никифоров Н.В.

Почтовый адрес

Россия, 677000, Республика Саха (Якутия), Якутск, ул. Ленина, 2.

ai.golikov@s-vfu.ru

alex.golikov@mail.ru