

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Чебодаев Артур Сергеевич
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции
тренировочных средств вольной и национальной борьбы курес»

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы «Научно-
методическое сопровождение спортивной подготовки»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент, Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Руководитель магистерской программы
кандидат педагогических наук, доцент, Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Научный руководитель
доктор педагогических наук, профессор Сидоров Л.К,
23.05.2025 _____

Рецензент
кандидат педагогических наук, доцент, Найда М.С.
23.05.2025 _____

Обучающийся Чебодаев А.С.
23.05.2025 _____

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ	
1. 1. Национальные виды борьбы народов России и бывшего СССР в системе физического воспитания.....	9
1. 2. Пути повышения физической подготовленности спортсменов на основе сочетания средств хакасской национальной борьбы курес и международных видов борьбы.....	24
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	34
ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ СРЕДСТВ БОРЬБЫ КУРЕС И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ	
3.1. Экспериментальная программа тренировки борцов с сочетанием средств борьбы курес и вольной борьбы.....	35
3.2. Эффективность экспериментальной программы физической подготовки борцов, занимающихся борьбой курес, на основе анализа динамики показателей физических качеств.....	50
3.3. Сравнительный анализ эффективности экспериментальной программы по спортивно-техническим показателя и спортивным результатам борцов.....	55
ВЫВОДЫ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

ВВЕДЕНИЕ

Аргументированный поиск эффективных средств достижения высоких спортивных результатов при гармоничном развитии и сохранении здоровья занимающихся является приоритетной проблемой современной спортивной науки. Решение этой проблемы значительно осложнено различными обстоятельствами, среди которых можно выделить постоянно возрастающую конкуренцию на международном уровне, коммерциализацию и профессионализацию спортивной деятельности, сближение олимпийского и профессионального спорта, включение новых видов спорта в программы крупнейших международных соревнований. Все названные обстоятельства требуют более детального изучения и дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов в аспекте повышения эффекта их тренировочной и соревновательной деятельности [23]. Одним из направлений указанного научного поиска является системная разработка программ повышения физической подготовленности молодежи на основе сочетания национальных средств физической культуры и тех видов спорта, которые уже давно получили международное признание. Такая разработка подразумевает решение важной задачи обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры, имея в виду внимательное отношение к культурно-национальным традициям в сочетании с прогрессивными тенденциями лучших международных разновидностей спортивной деятельности. Нерациональность выбора средств в этом соотношении и примитивная система их формирования при построении тренировочных программ приводит либо к потере самобытности и колорита национальных видов спорта, либо к полному их забвению под влиянием современных тенденций в спортивной деятельности. Все сказанное подчеркивает необходимость поиска аргументированно построенной системы подготовки спортсменов на базе оптимального соотношения национальных и интернациональных видов физической культуры. На установление этой системы при подготовке борцов

на основе эффективного сочетания средств хакасской национальной борьбы курес и вольной борьбы направлено настоящее исследование, что и определяет его актуальность.

Степень научной разработанности проблемы. В целом теория и методика спортивной борьбы располагает существенным количеством относительно завершенных научно-исследовательских работ, в которых рассматривалась проблема повышения физической и технической подготовленности борцов на основе оптимального сочетания средств национальных и международных видов борьбы. Коркин Д.П. «Якутская национальная борьба хапсагай», Ондар О.Ч. «Начальная подготовка борцов вольного стиля на основе приемов национальных видов борьбы : (на примере борьбы хуреш)», Гылыжов Б.А. «Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана)». Дашибальжиров Б.Д. «Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы». Вместе с тем, имеющиеся в научной литературе данные требуют системной конкретизации и уточнения в связи с социальными изменениями жизни общества, расширением спектра видов единоборств в программах Олимпиад, очевидной тенденцией снижения популярности национальных видов спорта во многих регионах России. Все это предопределяет необходимость углубленного изучения позитивных возможностей сочетания средств хакасской национальной борьбы Курес и вольной борьбы в процессе подготовки борцов в соответствии с соревновательными условиями развития единоборств. Недостаточное количество и качество проведенных научных исследований по названной тематике препятствует интенсивному росту спортивного мастерства борцов как в национальных, так и в международных видах борьбы, и эффективному развитию теории и практики спортивных единоборств. Таким образом, проблемная ситуация характеризуется **следующими противоречиями:**

- между необходимостью эффективного совершенствования физической и технической подготовленности борцов на основе сочетания национальных и международных видов борьбы и недостаточным объемом научно-обоснованной информации о позитивных возможностях такого сочетания;

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

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность борцов, занимающихся борьбой курес и вольной борьбой.

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

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

Цель работы - теоретическая разработка и экспериментальное обоснование модернизированной программы физической и технической подготовки борцов на основе целенаправленной интеграции тренировочных средств хакасской национальной борьбы курес и вольной борьбы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогические источники по проблеме исследования.
2. Разработать экспериментальную программу подготовки борцов на основе сочетания комплекса средств и методов вольной и национальной борьбы курес.

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

Научная новизна работы заключается в систематизации основного содержания и особенностей видов национальной борьбы народов России и бывшего СССР, в том числе и хакасской национальной борьбы курес, в установлении их взаимосвязи как между собой, так и с международными видами спортивной борьбы. Определена степень влияния занятий борьбой курес на структуру физической подготовленности борцов и выявлена специфика ее отличий от аналогичных структур представителей международных видов борьбы. Разработаны основные характеристики экспериментальной программы подготовки борцов с включением в неё средств борьбы курес и вольной борьбы. Выявлена динамика параметров физической подготовленности, спортивно-технических показателей и спортивных результатов борцов курес в течение тренировочного года.

Теоретическая значимость выполненного исследования заключается:

- в обогащении теории спортивной тренировки знаниями о возможностях целенаправленного сочетания средств национальных и международных видов спорта для повышения физической и технической подготовленности занимающихся;

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

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

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в установлении сопоставительных нормативов параметров и показателей физической и технической подготовленности и спортивных результатов борцов курес в годичном цикле подготовки. На основании анализа выявленных характеристик и параметров определены основные способы реализации экспериментальной программы подготовки борцов на основе сочетания средств борьбы курес и вольной борьбы. Установлены способы реализации экспериментальной программы в рамках годичного тренировочного макроцикла.

Результаты проведенного исследования неоднократно докладывались на научных конференциях, в том числе: VIII международная научно-практическая конференция "физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе" в рамках XXV международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «молодежь и наука XXI века». IX международная научно-практическая конференция "физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе" в рамках XXVI международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «молодежь и наука XXI века».

На защиту выносятся следующие положения диссертации:

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

2. Наиболее информативными тестами, характеризующими уровень физической и технической подготовленности борцов курес являются: пять бросков подворотом, лазание по канату, подтягивания на перекладине за 10 с, броски манекена в переменном темпе в течении пяти минут.

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

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

Интенсивное и всестороннее развитие международного спортивного движения, а также заметный рост популярности спорта во всех сферах общественной жизни, способствует приобретению национальными видами физической культуры статуса международных. Расширение географии народнонациональных видов спорта происходит при активном содействии различных международных спортивных организаций и олимпийского движения [23]. Высокая социальная значимость национальных средств физической культуры и спорта в целях повышения физической подготовленности молодежи ставит перед учеными и практиками весьма сложную задачу разработки и реализации аргументированной системы подготовки спортсменов, способных достойно выступать на международной арене, при сохранении самобытности народных видов спорта. Эта задача может быть успешно решена лишь при условии обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры. Рассматривая более подробно основные современные тенденции в развитии национальных и международных видов физической культуры и спорта, можно отметить, что одной из наиболее характерных таких тенденций является постоянное расширение программ крупнейших международных соревнований, включая Олимпийские игры, за счет новых спортивных дисциплин. Значительная часть из этих видов спорта имеет ярко выраженное национальное происхождение. Особенно это относится к единоборствам, которые уже гармонично вошли в программу Олимпиад: японскому дзюдо и корейскому тхэквондо. Кроме них, вполне вероятно, что в ближайших Олимпийских играх могут быть включены в программу китайское ушу и японское каратэ [12]. Другой заметной тенденцией в развитии международного спортивного движения можно считать проведение

многочисленных соревнований по народным видам спорта в рамках континентальных или даже мировых состязаний. Эта тенденция привела к организации комплексных всемирных спортивных игр по неолимпийским видам спорта. В программу этих игр включены многие народные виды спорта, например, перетягивание каната. Вполне вероятно, что неолимпийские мировые игры будут проводиться регулярно с постоянным расширением программы и в последствии могут составить достойную конкуренцию традиционным Олимпиадам. Еще одной существенной тенденцией в развитии спорта является четко выраженная его коммерциализация, значительное повышение расходов по организации спортивной деятельности, причем в большей степени в тех видах спорта, в которых эти расходы быстрее окупаются. Указанная тенденция предопределяет повышенное внимание к различным спортивным играм и вызывает их интенсивное развитие. Например, на включение в программу Олимпийских игр реально претендуют гольф и регби, расходы на развитие которых на порядок превышают затраты, требуемые для развития единоборств. Вместе с тем, повышенная зрелищность большинства спортивных игр позволяет привлечь огромные финансовые вложения и еще более увеличить интенсивно нарастающую коммерциализацию спортивного, в том числе, и олимпийского движения [16]. Такое интенсивное и объемное внедрение крупного капитала в сферу спорта неизбежно приводит к его профессионализации, которая, в свою очередь, ведет к сближению олимпийского и профессионального спорта. Это сближение известные специалисты С.И. Гуськов и В.Н. Платонов назвали одним из важнейших факторов дальнейшего прогресса спорта [31]. Вместе с тем, даже не смотря на допуск профессиональных спортсменов к Олимпийским играм в отдельных видах спорта, система проведения соревнований среди спортсменов-любителей и профессионалов изменилась мало заметно. Учитывая возникновение указанных тенденций, бывший президент МОК Х.А. Самаранч сам стал, по сути дела, первым профессиональным менеджером олимпийского движения, поняв и активно

пропагандируя новый девиз: это движение должно управляться не политическими, а экономическими механизмами. Такой девиз реально открыл начало коммерциализации олимпийского спорта. В этом аспекте весьма важно, чтобы концепция профессионализации и коммерциализации спорта имела разумные рамки, и что бы дух коммерции не пришел на смену олимпийским идеалам [41]. Характер взаимоотношений олимпийского движения и профессионализма в различных видах спорта связан с особенностями спортивной политики и неравномерным развитием профессионализации. В любом случае современный этап отличается весьма интенсивной взаимоинтеграцией олимпийского движения и профессионального спорта, причем их взаимодействия и углубление диалога приводят как к повышению статуса Олимпийских игр, так и привлечению внимания к таким видам спорта, в котором высок уровень профессионализма спортсменов, но по тем или иным причинам они не входят в программу Олимпиад. Таким образом, системный анализ и обобщение изложенных выше сведений об основных тенденциях в развитии международного спортивного движения и конкретизации значения и места в нем национальных видов физической культуры, позволяют выделить весьма объемный блок фактов и обстоятельств, характеризующих эти тенденции:

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

2) проведение многочисленных соревнований по народным видам спорта в рамках континентальных и мировых состязаний, причем эта

тенденция привела уже к организации и проведению комплексных всемирных спортивных игр по неолимпийским видам спорта. Вполне возможно, что такие всемирные игры будут проводиться регулярно с постоянным увеличением количества 16 участников и видов спорта. В более отдаленном периоде неолимпийские мировые игры смогут привлечь к себе такое же внимание, как и традиционные Олимпиады;

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

4) интенсивная профессионализация спорта, ведущая к сближению олимпийского и профессионального спорта, которое, в свою очередь, является одним из важнейших факторов его дальнейшего прогресса. Такая профессионализация во многом способствовала пониманию того, что олимпийское движение должно управляться не политическими, а экономическими механизмами. Вместе с тем, весьма важно, чтобы тенденции профессионализации и коммерциализации спорта имели оптимальные границы и чтобы на смену олимпийским идеалам не пришла концепция глобальной коммерциализации международного спортивного движения [36].

Национальные средства физического воспитания имеют высокую социальную значимость в решении основных педагогических задач как в плане повышения уровня физической подготовленности молодежи, так и в аспекте улучшения здоровья занимающихся народными видами спорта. Истоки их возникновения и развития находятся в похожих условиях становления национальных культур и определяются тем, что каждый народ на протяжении веков отражал в борцовских состязаниях свои обычаи, традиции

и особенности. Разные народы, изолированные друг от друга в силу географических условий, пользовались различными правилами борьбы, однако цель поединков в большинстве случаев была одна: бросить соперника на ковер или площадку, заставить его коснуться земли какой-либо частью тела. Самобытные приемы борьбы веками оттачивались с учетом народных традиций [1]. В процессе состязаний формировалась техника борьбы, совершенствовались правила ведения поединков. Основные особенности этих правил у каждого народа сохраняются до сих пор, передаваясь из поколения в поколение. Так, например, в русской борьбе «в обхват» или «на поясах», подножки или другие броски, выполняемые с помощью ног, были запрещены и считались недопустимой хитростью. Нужно было «грудь в грудь» победить соперника, используя только строго определенные приемы. Такое единоборство во многом напоминает сегодняшнюю греко-римскую борьбу. Большинство видов национальной и спортивной борьбы имеют достаточно много общего между собой. Однако, в то же время у каждого из них есть свои отличительные особенности, которые характеризуются следующими основными признаками: - системой оценок приемов борьбы; - способами достижения «чистой» победы; - одеждой борцов; - ограничением времени продолжительности поединков; - наличием и границами весовых категорий борцов. В связи с наличием перечисленных признаков можно эмпирически установить степень сходства и различий видов национальной борьбы как между собой, так и с международными видами борьбы. Так, Д.П. Коркин, проведя анализ основных положений якутской борьбы «хапсагай», пришли к выводу о значительной связи этой национальной борьбы с вольной борьбой, давно получившей международное признание и олимпийский статус. О наличии указанной связи ярко свидетельствуют высокие спортивные достижения ведущих борцов-вольников Якутии на международной арене: Романа Дмитриева, Павла Пинигина, Александра Иванова и многих других [23;36]. В исследованиях других авторов также было подчеркнуто, что с появлением якутских борцов на международной арене специалисты вольной

борьбы сразу отметили их чрезвычайную устойчивость на ногах во время борьбы в стойке, высокое качество выполнения бросков подсечкой и подворотом, безукоризненные приемы с захватом ног соперников. Все это позволило лучшим представителям якутской школы вольной борьбы достичь выдающихся результатов. Тоже самое можно сказать и о бурятской национальной борьбе, техника которой даже несколько видоизменилась в процессе ее адаптации к вольной борьбе. В этом отношении ярко проявляется одна из наиболее сложных современных проблем обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии физической культуры и спорта [4]. Решение этой проблемы заключается в создании предпосылок бережного отношения к прогрессивным культурно-национальным традициям, и в то же время преодоление национальной ограниченности и ассимиляцию лучших достижений мировой культуры. Например, калмыцкая национальная борьба не подверглась каким-либо значительным изменениям в последние годы, что позволило в полной мере сохранить ее самобытность, спортсмены, занимающиеся калмыцкой национальной борьбой, весьма успешно выступают в международных видах борьбы (греко-римской, вольной, самбо, дзюдо), используя при этом приемы из арсенала национальной борьбы и одерживая заслуженные победы на международных соревнованиях. Специалисты тувинской национальной борьбы хуреш, также отмечают, что этот вид физического воспитания народа сохранил свою самобытность до настоящего времени. При этом борцы, занимающиеся таким национальным видом спорта, имеют высокие достижения и в международных видах борьбы, что можно считать свидетельством наличия многих общих характеристик у этих разновидностей единоборств. Ведущие борцы Тувы, прославившие свою республику и всю страну, начали изучать азы борьбы на «зеленом» ковре по национальной борьбе хуреш. Весьма объемную и содержательную работу по установлению структуры национальных видов борьбы Средней Азии и Казахстана и их взаимовлияния с международными видами борьбы провел Б.А. Гылыжов.

Автор, основываясь на анализе более ранних публикаций и результатах 22 собственных многоплановых исследований, определил следующий приоритет во взаимосвязи национальных и международных видов борьбы:

- таджикская борьба «гуштингири», киргизская борьба «куреш», туркменская борьба «якалашма», тувинская борьба хуреш по своей структуре и сущности более всего походят на вольную борьбу;
- туркменская борьба «гореш» и таджикская поясная борьба в наибольшей степени связаны с греко-римской борьбой;
- узбекская борьба «кураш» больше соответствует борьбе дзюдо; - казахская борьба «казахша-курес» и ее разновидность поясной борьбы в наибольшей мере похожи на самбо [22].

При этом автор подчеркивает различную степень сохранения самобытности и колорита перечисленных национальных видов борьбы. Наиболее негативным примером в этом аспекте является таджикская национальная борьба «гуштингири», в которой ранее применялись удушающие и болевые приемы, а также различные способы воздействия на уязвимые части тела соперника. Однако в 30-е годы прошлого века все эти приемы были исключены из правил «гуштингири», по-видимому, как опасные для здоровья спортсменов, что значительно снизило ее самобытность, хотя и приблизило к современной вольной борьбе. То же самое относится к киргизскому «курешу» и поясному варианту борьбы «казахша-курес». Вместе с тем Б.А. Гылызов установил, что более 75% технических приемов национальных видов борьбы успешно реализуются и в международных ее разновидностях особенно в дзюдо и самбо. Проанализировав основную суть структуры подготовленности спортсменов, занимающихся туркменской борьбой «гореш», и борцов-самбистов, автор выявил наличие общих аспектов этих структур и высокую степень корреляции отдельных показателей мастерства [31]. В результате проведенного исследования было сделано заключение о том, что использование арсенала средств, традиционно применяемых при подготовке спортсменов в национальных видах борьбы,

приводит к аналогичному уровню 23 развития показателей физической и технической подготовленности, что и при занятиях международными видами борьбы. К похожим заключениям пришел А.А. Аннаниязов, который определил значение и место туркменской национальной борьбы «якалашма» в системе физического воспитания населения. При этом автор подчеркнул схожесть многих технических приемов этого национального единоборства с техникой международных видов борьбы, что по мнению автора явилось подтверждением необходимости широкого применения средств «якалашмы» как в системе физического воспитания жителей Туркмении, так и при подготовке борцов международного класса. Давно и тщательно изучается казахская национальная борьба «казахшакурес» как высокоэффективное средство физической подготовки жителей этой республики. Так еще 50 лет тому назад М. Таникеев, подчеркнув, что «казахша-курес» является одним из замечательных казахских национальных видов спорта, считал главной задачей его развития максимальное приближение к международным видам борьбы [2;22]. Считая «казахша-курес» одним из видов вольной борьбы, автор предлагал ввести в правила увеличение числа весовых категорий с пяти до восьми, создавая тем самым равные условия для всех участников соревнований. Обеспечение эффективных условий для совершенствования борьбы «казахша-курес» в аспекте обогащения техники, тактики, методики обучения и тренировки, М. Таникеев видел в расширении спектра применяемых приемов, которые могут быть заимствованы из других похожих видов борьбы: русской «не в схватку», таджикской, киргизской, армянской, грузинской и некоторых других. Высокую эффективность скоростно-силовой подготовки спортсменов средствами национальной борьбы «казахша-курес» отмечали Н.А. Ким, А.А. Ли, Х.З. Мулдахметов [31]. Это установлено в результате специально проведенного исследования, причем основанием для его проведения явилось утверждение автора о том, что в то время начался интенсивный этап развития и подъема национальных видов спорта среди молодежи и взрослого населения. Другим важным аспектом позитивного

влияния национальной борьбы «казахша-курес» на повышение уровня технического мастерства спортсменов является всестороннее ее воздействие на большинство систем организма, особенно функцию равновесия. Автор, подчеркнув особую значимость этой функции для обеспечения успешности выступлений спортсменов в борьбе, выявил возможность реализации наиболее эффективных способов освоения техники борьбы «казахша-курес» при помощи комплекса специализированных упражнений, которые позволяют одновременно совершенствовать как саму функцию равновесия, так и достоверно связанные с ней двигательные умения и навыки, способствующие формированию в конечном итоге рациональной техники. Н.Г. Керимов, изучая особенности азербайджанской народной борьбы «гюлеш», выявили наличие многих сходных по структуре приемов этого единоборства с техническими действиями международных видов борьбы, в большей степени с вольной борьбой. Причем Н.Г. Керимов отмечал, что это позволило многим азербайджанским борцам добиться высоких спортивных результатов на международной арене [39]. Таким достижениям способствовала огромная популярность национальной борьбы «гюлеш» среди детей и подростков с последующим их обучением международным видам борьбы. Простотой и строгостью правил отличается грузинская борьба «чидаоба», в которой поединок проводится с обязательным захватом пояса соперника и только в стойке. Разрешаются действия ногами, но без захватов руками ног соперника. Действие не засчитывается, если атакующий борец отпустил захват пояса соперника во время проведения броска. Чистая победа присуждается за бросок на спину. Остальные технические действия оцениваются в очках. Высокая результативность и схожесть техники бросков борьбы «чидаоба» с техникой действий в международных ее видах в значительной степени предопределили общеизвестные успехи выдающихся грузинских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Не только специалистам борьбы, но и любителям спорта хорошо известны имена А. Мекокишвили, Д. Цимакуридзе, Л. Тедиашвили, Д. Гобеджишвили, Л. Хабелова, Г. Картозия, М.

Цалкаламанидзе, А. Коридзе, Р. Руруа, В. Благидзе, М. Чочишвили, Ш. Хабарели и многих других борцов высшей квалификации [8;14;28;35]. Народы Северного Кавказа периодически проводят соревнования по национальной борьбе, в которых принимают участие представители Кабардино-Балкарии, Дагестана, Карачаево-Черкесии, Чечни, Ингушетии, Калмыкии, Адыгеи, Северной Осетии-Алании. В основу национальной борьбы народов Северного Кавказа положены несколько видоизмененные правила борьбы «тутуш», главная особенность которой заключается в своеобразном способе захвата пояса соперника до начала поединка: борцы наклоняются друг к другу, просовывая одну руку подмышкой партнера, а другой – обхватывают пояс соперника на спине. После начала схватки можно перехватить соперника одной рукой поудобнее в соответствии с ситуацией поединка, но при этом другая рука должна сохранять захват пояса. Арсенал технических действий достаточно обширен: разрешаются все броски с помощью ног (подсечки, подножки, зацепы, подхваты, обвивы), но как и в «чидаобе» запрещаются захваты руками ног соперника. Цель борьбы заключается в проведении такого броска, в результате которого соперник окажется на лопатках, а атакующий борец останется стоять на ногах, за что ему присуждается чистая победа. Возможно и победа по очкам, поскольку оценивается (в очках) каждый удачно проведенный прием. Участники соревнований разделяются на восемь весовых категорий. Как отмечает В.Д. Дашиноrbоев, многие выдающиеся спортсмены успешно совмещают эту национальную борьбу с выступлениями на самых престижных соревнованиях по международным видам борьбы. В системе физического воспитания молодежи и всего населения Молдовы видное место занимает борьба «трынта» [9]. Как подчеркивают И.Б. Беккер и С.В. Семенев, эта борьба отличается чрезвычайно быстрым темпом, неожиданными захватами, подножками и подбивами [12]. «Трынта» неизменно входит в программы народных праздников молдаван, а также имеет существенное прикладное значение. Начиная с середины 50-х годов прошлого века, ведется целенаправленная работа специалистов по изучению «трынты» и

повсеместному ее внедрению в практику физкультурных организаций Молдовы. В проведении соревнований по борьбе «трынта» во многом сохранились народные традиции. В частности, сигнал к началу поединка дается только тогда, когда оба борца находятся в равных условиях, захватив пояс друг друга скрестным захватом. Правила соревнований по молдавской национальной борьбе «трынта» во многом усовершенствованы и адаптированы к правилам по международным видам борьбы. Отметим только, что соревнования по «трынте» не требуют особого оборудования и зачастую проводятся на травяной площадке без борцовского ковра или татами. Большим своеобразием отличается национальная борьба монголов, которая требует от спортсменов большой силы, ловкости, выносливости и технического мастерства. Эти качества необходимы и представителям международных видов борьбы, что главным образом определяет успехи монгольских борцов на соревнованиях самого высокого уровня, чаще всего, по вольной борьбе и самбо. Наиболее яркими атлетами монгольской школы являются: Баянмунх – чемпион мира по вольной борьбе и борьбе самбо; Ойдов – двукратный чемпион мира по вольной борьбе. Наиболее существенную работу по исследованию и систематизации национальных видов борьбы провел О.П. Юшков, который выделил несколько основных групп в соответствии с характерными признаками, присущему тому или иному виду борьбы [44]. Взяв за основу результаты этого исследования и рассматривая только национальные виды борьбы народов России и бывшего СССР, можно полагать, что эти виды борьбы необходимо объединить в следующие группы:

1. Борьба в стойке без подножек и захватов ног соперника: - русская «в схватку»; - татарская «курэш»; - узбекская (ферганская) «кураш».

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

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

4. Борьба в стойке и в партере с подножками и захватами ног соперника: - азербайджанская «гюлеш» [33].

Таким образом, можно выделить 17 основных видов национальной борьбы народов России и бывшего СССР, сгруппированных в четыре группы в соответствии с разрешенными правилами техническими действиями. При этом 29 становится очевидным, что в большинстве национальных видов борьбы состязания ведутся только в стойке, а основные различия в правилах борьбы заключаются в ограничениях захватов ног соперника. Если рассматривать вопрос о соответствии национальных и международных видов борьбы, то можно с определенной долей условности полагать, что виды борьбы первой из выделенных групп более похожи на греко-римскую борьбу, виды борьбы второй группы более всего напоминают самбо или дзюдо, виды национальной борьбы третьей и четвертой групп наиболее похожи на вольную борьбу. Это заключение, хотя и не полностью, но в целом согласуется с данными, полученными Б.А. Гылыжовым и представленными выше [7]. Наиболее характерным свидетельством изучаемой связи национальных и международных видов борьбы является создание в 20-е – 30-е годы прошлого столетия нового синтетического вида единоборств – борьбы самбо. По самой распространенной отечественной версии этот вид борьбы сложился из основных элементов национальных школ борьбы народов Советского Союза (грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской, молдавской, татарской и некоторых других) и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники вид спорта. По мнению одного из создателей и наиболее активного пропагандиста борьбы самбо А.А. Харлампиева (Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1971) именно синтез технических действий различных национальных видов борьбы позволил взять из них лучшие приемы и создать новый вид спорта, получивший широкое

международное признание. При этом вполне естественно, что отечественные 30 борцы-самбисты занимали и занимают в настоящее время доминирующее положение на международных соревнованиях. Необходимо отметить, что указанная версия создания самбо активно оспаривается последователями В.С. Ощепкова, который внес в свое время огромный вклад в развитие борьбы в нашей стране, используя при этом арсенал японской борьбы дзюдо. Однако, приняв во внимание заслуги как В.С. Ощепкова, так и А.А. Харлампиева в создании и развитии отечественной борьбы самбо, можно отметить очевидную связь национальных видов единоборств с этим видом борьбы, что подтверждается его распространенностью и огромной популярностью среди всех слоев населения в любых регионах России и бывшего СССР. Сам факт возникновения и становления самбо является наиболее доказательным позитивным примером взаимосвязи и взаимовлияния национального и интернационального в развитии физической культуры на современном этапе жизни общества. Во многих национальных видах борьбы разработаны весьма лаконичные программы обучения начинающих спортсменов, изданы правила соревнований и определены разрядные нормативы, включая звание «Мастер спорта». В этом отношении можно отметить издания якутских специалистов по борьбе «хапсагай». Так, В.П. Кочнев разработал достаточно аргументированную программу и методические указания по национальным видам спорта Якутии, в которых раскрыты особенности организации учебно-тренировочного процесса, планирование и учет работы, программный материал теоретических и практических занятий, а также состав средств учебно-тренировочного занятия для начинающих и спортсменов III разряда [28]. Вместе с тем, автор подчеркнул, что «хапсагай» более всего напоминает вольную борьбу и потому рекомендовал применять в обучении и тренировке многие элементы техники вольной борьбы и 31 других видов единоборств. Изданы также «Правила по национальным видам спорта Якутии», в которых изложены основы и особенности судейства поединков по борьбе «хапсагай», по чукотской национальной борьбе «тэйкэв», по борьбе на кушаках, по

национальной борьбе народов севера и юго-востока Якутии (эвенов, эвенков, юкагиров), а также единая разрядная классификация по национальным видам спорта. Наличие таких изданий в значительной степени способствует развитию национальных видов борьбы и систематизации имеющихся сведений об их особенностях, кабардино-балкарской борьбе, бурятской национальной борьбе, татарской борьбе «курэш» и некоторым другим национальным видам борьбы. Обобщая изложенные в разделе данные, можно сделать следующие заключения:

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

- некоторые виды национальной борьбы претерпели заметные изменения и в существенной степени потеряли свою самобытность, что выдвигает на первый план сложную социально-педагогическую проблему обеспечения целесообразного соотношения национального и интернационального в развитии физической культуры;

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

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

- проблема развития национальных видов борьбы находится в зоне пристального внимания специалистов, начиная со второй половины прошлого

века, что позволило к началу текущего столетия систематизировать разрозненные данные и объективно выявить особенности каждого из существующих видов национальной спортивной борьбы;

- наиболее заметными исследованиями в этом направлении являются работы О.П. Юшкова, В.Д. Дашинорбоева, в которых на основе синтеза особенностей национальных видов борьбы предприняты попытки сгруппировать и классифицировать эти виды с учетом отличительных признаков, характеризующих условия ведения поединков;

- возможность динамического приспособления борцов национальных видов к тренировочным и соревновательным условиям международных видов борьбы предполагает значительное совпадение и лишь небольшие отличия в структурах подготовленности атлетов, представляющих различные национальные и международные виды борьбы;

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

- самбо, созданное во времена Советского Союза в середине прошлого века, имеет в настоящее время статус Национального Достояния России, хотя все попытки введения его в программу Олимпийских игр до сих пор остаются безуспешными; - национальные виды борьбы занимают достойное место в системе физического воспитания молодежи и всего населения России и стран постсоветского пространства, о чем свидетельствует наличие разработанных правил соревнований, программ обучения и тренировки, разрядных нормативов, а также многочисленных секций и большого числа занимающихся этими видами борьбы.

1. 2. Пути повышения физической подготовленности спортсменов на основе сочетания средств хакасской национальной борьбы курес и международных видов борьбы

В число наиболее популярных видов спорта жителей Республики Хакасия уверенно входит национальная борьба курес. Этот вид борьбы характеризуется высокой зрелищностью и темпом ведения единоборства, плотным захватом одежды соперника, простотой и доступностью правил, скоротечностью поединков. Курес не только неизменно входит в программы народных праздников, но и является их апогеем. Как отмечает известный специалист борьбы курес С.А. Чибик, этот вид национальной борьбы является замечательным испытанием для настоящих мужчин, раскрывает характер, выявляет все человеческие качества, силу воли и стремление к победе [21]. Начиная с 80-х годов прошлого столетия ведется углубленное изучение национальной борьбы курес с целью упорядочения правил соревнований, повышения эффективности подготовки борцов и повсеместного ее внедрения в практику спортивных организаций Республики Хакасия. В организации и проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований по борьбе курес во многом сохранились народные обычаи и традиции. Это относится к правилам состязаний, своеобразной технике выполнения приемов, форме одежды и ритуалу. Истоки зарождения и формирования национальной борьбы курес уходят в глубокое прошлое. Очевидно, что она возникла как средство самозащиты, искусство рукопашной схватки во время боевых действий и как средство физического воспитания молодежи. Правила соревнований во многом усовершенствованы и включают в себя требования по продолжительности поединков, костюму участников, условиям определения победителя, системе проведения соревнований, способам оценки приемов, наказаниям борцов за проведение запрещенных приемов. Содержание этих правил показывает, что за исключением отдельных положений, в целом они составлены как и правила по международным видам борьбы. Говоря более

подробно об особенностях борьбы курес, отметим наиболее характерные из них:

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

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

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

4) участники соревнований не разделяются на весовые категории;

5) время поединков не ограничено;

6) каждого борца, выходящего на поединок сопровождает его секундант, в обязанности которого входит поднятие боевого духа и защита интересов борца в рамках правил соревнований [30].

Следует подчеркнуть, что национальная борьба курес является главным источником успехов борцов в международных видах борьбы, особенно в вольной борьбе, в которой многие представители Хакасии добились выдающихся достижений. Интенсивное освоение хакасами вольной борьбы на основе использования средств борьбы курес началось еще в 50-х годах прошлого столетия и продолжается до настоящего времени. Среди хакасских борцов, начинавших с борьбы курес, десятки мастеров спорта СССР и России по вольной борьбе. Хакаские борцы вольного стиля регулярно принимают участие во всероссийских и международных соревнованиях, а также проводят всероссийские турниры. Отметим также, что хакаская национальная борьба курес является хорошим фундаментом не только для вольной борьбы, но и имеет весомую взаимосвязь с другими международными видами борьбы, в первую очередь самбо и сумо. Вместе с тем, правила национальных видов борьбы бурятов, хакасов, монголов, якутов, тувинцев во многих позициях

схожи, что позволяет проводить соревнования по борьбе среди этих народов. Такие соревнования проводятся не только на азиатской части России, но и европейской территории [9]. В частности в Санкт-Петербурге есть опыт проведения турниров по бурятской борьбе, в которых весьма успешно участвуют представители хакасской борьбы курес. Еще более весомым подтверждением взаимовлияния и взаимообогащения национальных и международных видов спорта можно считать реальную попытку российских специалистов преобразовать и объединить несколько национальных видов борьбы в международную спортивную борьбу на поясах (beltwrestling). Этот вид борьбы быстро приобрел международное признание, вошел в Международную Федерацию любительской борьбы (ранее FILA, теперь – UWW–Объединенный Мир Борьбы). Более подробный анализ особенностей борьбы курес свидетельствует о наличии приоритетных направлений в изучении характеристик технико-тактической подготовки борцов. При этом «техника борьбы курес – это определенная система действий, направленная на достижение победы, а тактика – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях». В широком блоке характеристик техники борьбы курес выделяют в первую очередь стойки борцов, захваты, дистанции ведения борьбы, специальные подготовительные упражнения (кувырки и страховки), тактические способы подготовки бросков, включая сбивания (на носки, на одну пятку, на обе пятки), осаживания (на обе ноги, на одну ногу), заведения. В комплексе наиболее эффективных приемов борьбы курес видное место занимают выведения из равновесия и сваливания (рывком, упором рукой в колено, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи, скрестным захватом голени), причем эти группы приемов имеют более важное значение именно в борьбе курес по сравнению с вольной борьбой [11]. Также весьма результативно в борьбе курес применяются подножки (передняя, задняя, боковая) и подсечки (передняя, боковая, изнутри, задняя), что обеспечивает позитивный потенциал для их

проведения в поединках по вольной борьбе. Для борьбы курес характерны и наиболее зрелищные броски: подхватом (под одну ногу, под две ноги, изнутри), зашагиванием, подсадом, обвивом. Проведение этих бросков в соревновательных поединках требует от борцов высочайшего технического мастерства и при удачном проведении обеспечивает красивую победу. Еще одна группа приемов, широко применяемых в борьбе курес, броски через бедро выполняются в следующих вариантах: захватом плеча сверху, захватом плеча снизу, захватом за одежду, захватом рук [3]. При этом они сочетаются в комбинациях с зацепами стопой или голенью, которые предшествуют броскам через бедро. Наибольшая взаимосвязь техники борьбы курес и вольной борьбы проявляется в широком многообразии применения бросков наклоном захватом ног и бросков через плечи (мельниц). Изобилие вариантов исполнения и комбинаций этих бросков в борьбе курес безусловно способствует эффективному их применению в дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Именно по этой причине большинство борцов, начинавших заниматься борьбой курес, впоследствии успешно выступают в вольной борьбе, достигая уровня высшего спортивного мастерства, сочетая технико-тактические действия из этих видов борьбы [6]. Весьма оригинально представлены также традиционные средства и методы развития физических качеств борцов, занимающихся борьбой курес. Так к основным средствам развития силы относятся: упражнения с внешним сопротивлением (со штангой, гирями, камнями, на тренажерах), упражнения с партнером, упражнения с резиновыми амортизаторами и экспандерами; упражнения в преодолении собственного веса (гимнастические, силовые и легкоатлетические прыжковые); изометрические упражнения. В этом комплексе силовых упражнений заметное место занимают упражнения с камнями, традиционно применяемые при подготовке борцов курес. Эти упражнения в методики силовой тренировки строго дозируются по направленности и количеству повторений, причем особенно полезными считаются упражнения в метании и толкании камня, способствующие

развитию «взрывной» силы и быстроты движений. Для развития ловкости борцов, занимающихся борьбой курес, используются упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто), упражнения с партнером, упражнения в страховке, имитация приемов, простейшие формы борьбы (игры в касания, пятнашки ногами, бой петухов, бой всадников) [13]. При этом реализуется положение о том, что чем больше разнообразных действий освоит борец, тем лучше будут развиты его координационные способности. Большое значение при подготовке борцов, занимающихся борьбой курес, уделяется развитию выносливости, причем для развития общей выносливости используются кроссы и спортивные игры, а специальная выносливость развивается в ходе учебных, учебно-тренировочных и соревновательных поединков, а также в процессе технико-тактического совершенствования, осуществляемого с высокой интенсивностью. Таким образом, обобщая изложенные в этом разделе данные о путях повышения подготовленности борцов на основе сочетания средств хакасской национальной борьбы курес и международных видов борьбы, можно сделать следующее резюме:

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

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

- в организации и проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований по куресу во многом сохранились народные традиции и обычаи, что проявляется в форме одежды борцов и ритуалах, оригинальной технике выполнения приемов, своеобразных правилах и регламенте состязаний;

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

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

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

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Опрос в виде анкетирования.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики

Полученные экспериментальные данные обработаны методами математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

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

Для создания более полного представления о состоянии проблемы в теории и практике спорта анализу были подвергнуты работы социологов, физиологов и педагогов, которые способствовали адекватной постановке конкретных задач исследования.

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

Опрос в виде анкетирования специалистов. Для получения более точного представления о состоянии изучаемой проблемы в практической работе, было проведено анкетирование тренеров и борцов высокой квалификации России, в том числе и Республики Хакасия, имеющих опыт работы и выступлений по борьбе курес и международным видам борьбы. Анкетированию были подвергнуты 52 тренера, Анкета опроса предусматривала различные варианты ответов на 11 вопросов (приложение А)

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

- 1) оценка респондентами степени взаимосвязи борьбы курес с другими видами борьбы;
- 2) преимущества и недостатки правил соревнований по борьбе курес по сравнению с международными видами борьбы;
- 3) значимость различных физических качеств в структуре подготовленности борцов-курес и отличия этой структуры от аналогичных у представителей других видов борьбы;
- 4) основные средства, методы и методические приемы, применяемые при подготовке борцов-курес и малоиспользуемые в международных видах борьбы;
- 5) необходимость и целесообразность сочетания средств борьбы курес и средств какого-либо международного вида борьбы при подготовке спортсменов.

Педагогическое тестирование. Тестирование проводилось в течение всей экспериментальной части исследования как для установления структуры физической подготовленности борцов-курес, так и для определения динамики этой структуры испытуемых экспериментальной и контрольной групп на всех этапах педагогического эксперимента. Тестирование физических качеств спортсменов проводилось по наиболее доступным и распространенным тестам, используемым в практике подготовки борцов. Информативность

тестирования повышалась путем учета основных теоретических положений, суть которых состояла в следующем:

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

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

Для установления структуры физической подготовленности борцов были использованы 5 тестов и показателей, процедура тестирования и система оценки результатов по которым приведены ниже.

1. Динамометрия разгибателей бедра

Испытуемому представлялись по две попытки, в зачет шла лучшая из них.

2. Лазание по канату. Испытуемый из положения стоя на ковре и захватив руками канат, по сигналу начинал движение вверх, оттолкнувшись ногами от ковра. В момент касания рукой отметки на канате на высоте 4 м от пола, секундомер выключался, а время, показанное на нем, являлось результатом в тесте. Каждому испытуемому представлялись по две попытки с небольшим интервалом для отдыха между ними, в зачет шел лучший результат.

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

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

5. Подтягивание за 10 сек.

Педагогический эксперимент проводился с целью апробации разработанной программы физической подготовки борцов-курес на основе сочетания средств различных видов борьбы. В начальной стадии эксперимента был осуществлен объективный выбор состава контрольной и экспериментальной групп спортсменов, которые по исходному уровню подготовленности были вполне однородны. Затем в ходе эксперимента борцы контрольной группы тренировались по общепринятой методике, а испытуемые экспериментальной группы вели подготовку по разработанной нами программе. Установленные различия являлись доказательством преимущества спортсменов одной из групп по сравнению с другой, что и определяло основное существо проведенного педагогического эксперимента.

Такое проведение эксперимента вполне типично для исследований в области физического воспитания и спортивной тренировки.

Методы математической статистики. Весь фактический материал исследования отрабатывался при помощи общепринятых в спортивной педагогике статистических методов.

2.2. Организация исследования

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

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

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

ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ ОПТИМАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ СРЕДСТВ БОРЬБЫ КУРЕС И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

3.1. Экспериментальная программа тренировки борцов с сочетанием средств борьбы курес и вольной борьбы.

Самобытная техника борьбы курес, веками оттачиваемая борцами с учетом тувинских народных традиций имеет несколько принципиальных отличий от основных международных видов борьбы. Эти отличия вызваны спецификой правил по борьбе курес, которые определяют ведение борьбы только в стойке и без применения болевых и удушающих приемов. Однако при этом борьба курес имеет много общего с вольной борьбой, а некоторые приемы куреса обогатили арсенал техники борьбы самбо.

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

Исходя из указанных предпосылок, нами было проведено весьма репрезентативное анкетирование специалистов борьбы России, в том числе и Республика Хакасия. Высокая степень компетентности опрошенных специалистов подтверждается наличием у них высоких спортивных и почетных званий, а также большим стажем тренерской работы.

В ходе анкетирования были изучены и уточнены вопросы:

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

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

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

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

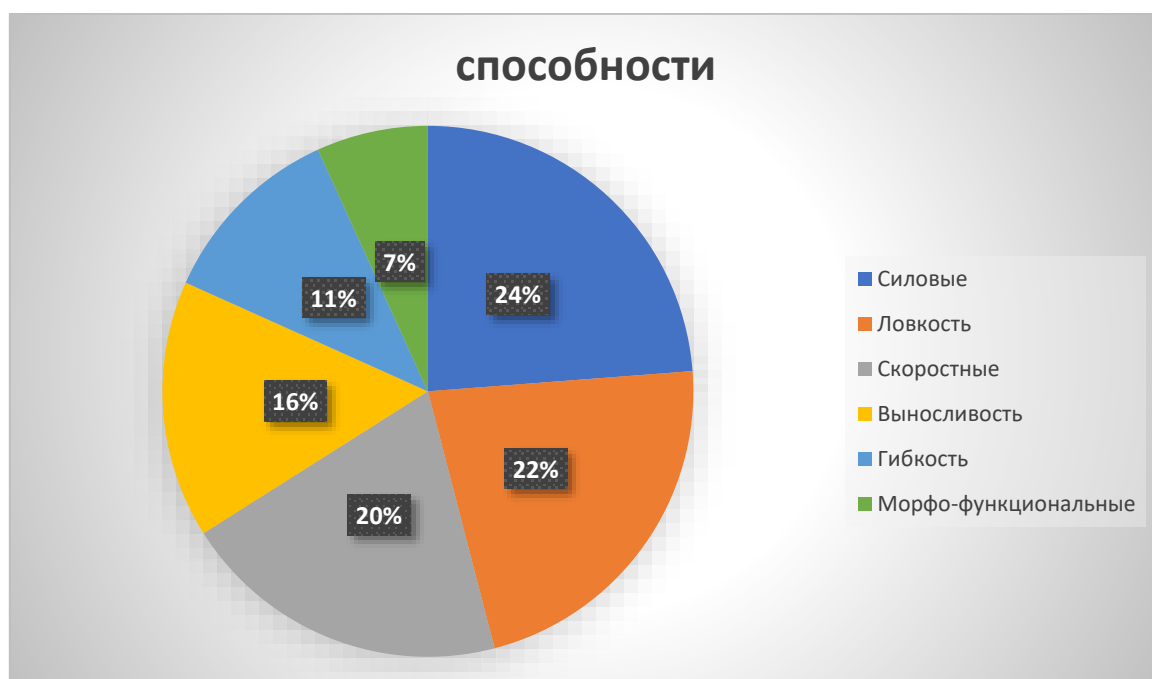
Более единодушное мнение специалистов выявлено при анализе их ответов на вопрос в отношении запрещения в куресе болевых и удушающих приемов: 9,3% респондентов считают это ее преимуществом в соответствии с

народными традициями. По всей вероятности, болевые и удушающие приемы считаются у тувинцев опасными для здоровья и не совсем честными, поскольку характер поединка борцов-курес целиком направлен на достижение победы в открытом единоборстве с абсолютно равными возможностями для каждого участника состязаний.

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

Рисунок 1

Гипотетическая структура физической подготовленности борцов-курес (по результатам опроса специалистов).



Анализ содержания рисунка 1 свидетельствует о том, что приоритетным физическими способностями в структуре подготовленности борцов-курес являются силовые качества (сумма мест наибольшая – 147), ловкость (сумма мест – 137) и скоростные способности (сумма мест – 124). Респонденты вполне обоснованно полагают, что именно эти физические качества в наибольшей мере необходимы для достижения высоких спортивных результатов в куресе. В тоже время выносливость (сумма мест – 97), гибкость (сумма мест – 71) и

морфофункциональные характеристики (сумма мест – 42) имеют вспомогательное значение, но также весьма необходимы для создания фундамента общей физической подготовленности, на котором эффективно совершенствуются специализированные навыки и способности.

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

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

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

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

- борьба курес имеет свои специфические особенности, однако она во многом похожа на международные виды борьбы, особенно на вольную;

- ограничения правил по борьбе курес в отношении запрещения борьбы лежа, а также болевых и удушающих приемов вполне правомочно;

- в структуре физической подготовленности борцов- курес наибольшую значимость имеют сила, ловкость и быстрота, а выносливость и гибкость имеют менее важное значение по сравнению со структурой подготовленности представителей других видов борьбы;

- средства и методы подготовки борцов- курес во многом совпадают с применяемыми в международных видах борьбы. Однако в куресе чаще применяют упражнения в парах, специальные подводящие упражнения и простейшие формы борьбы;

- единодушное мнение опрошенных тренеров о целесообразности оптимального сочетания борьбы курес с одним из международных видов борьбы, особенно на начальных этапах подготовки, свидетельствует о необходимости системного изучения и обоснования позитивных возможностей такого сочетания с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

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

Теоретико-методологическую основу такой программы составили концепции теории физической культуры и специфической теории спортивной тренировки, а также положения теории и практики спортивной борьбы. При этом экспериментальная программа базировалась на учете двух важных принципов спортивной тренировки: принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена и принципа единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

В аспекте требований первого из указанных принципов было учтено положение о том, что уровень достижений в избранном виде спорта во многом

зависит от разностороннего физического развития спортсмена, обеспечивающего адекватное формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

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

- 1) неотделимость общей и специальной подготовки;
- 2) взаимообусловленность и взаимопроникновение этих видов подготовки;
- 3) необходимость соблюдения определенной меры соотношений общей и специальной подготовки в процессе спортивной тренировки.

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

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

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

- неспецифические, которые по структуре не соответствуют соревновательному упражнению, но способствуют развитию функциональных возможностей в целях усиления тренирующего эффекта специализированных средств;

- специфические, включающие в себя различные формы и варианты выполнения соревновательных упражнений с задачей приспособления организма к режиму специфической соревновательной работы;

- специализированные, которые адекватны соревновательным условиям по основным параметрам движения и режиму работы организма и играют главную роль в развитии специализированных адаптационных процессов.

Практический подбор средств специальной физической подготовки испытуемых осуществлялся на основе принципа динамического соответствия, согласно которому подбираемые средства должны быть по возможности адекватны соревновательному упражнению по каким-либо параметрам движений. Это дает возможность варьировать режим реализации средств по исходному положению, величине внешнего сопротивления, характеру выполнения упражнений.

При этом метод упражнений как способ реализации средств специальной физической подготовки принципиально определяет характер и направленность тренирующего воздействия на организм борца. В этой связи в экспериментальной программе в отличие от традиционной, применялись в основном повторный, повторно-серийный, интервальный и круговой методы тренировки, а также комплексный и сопряженный методы, включающие в себя сочетание нескольких методов.

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

работоспособности организма до оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение задания.

Для активизации перестроек в организме и развития адаптационных реакций на новом функциональном уровне применялся повторно-серийный метод. Он характеризовался многократным выполнением сходных по своей направленности серий упражнений субмаксимальной интенсивности при большом объеме нагрузки. Количество повторений в серии и количество серий в одном тренировочном занятии определялись состоянием испытуемых и текущими задачами этого занятия. Повышение емкости механизмов энергообеспечения спортивной деятельности и развитие на этой основе специальной выносливости осуществлялось главным образом при помощи интервального метода тренировки, который предусматривал повторную работу в режиме субмаксимальной эффективности с четко регламентированными интервалами отдыха. Интенсивность и длительность работы, а также продолжительность интервалов отдыха, позволяли регулировать тренирующую направленность и характер метода.

Для более разностороннего воздействия на организм за счет использования упражнений различной направленности широко использовался круговой метод тренировки. Этот метод характеризовался использованием сочетания разнонаправленных заданий, выполняемых в режиме субмаксимальной интенсивности с минимальными и жестко регламентируемыми паузами отдыха.

В соответствии с рекомендациями специалистов по спортивной борьбе в экспериментальной программе подготовки борцов-курес широко использовался сопряженный метод специальной физической подготовки, предусматривающий реализацию идеи единства одновременного решения задач физической подготовки и совершенствования спортивной техники. Практическое использование этой идеи находит свое выражение в специфическом для борьбы интервально-круговом методе тренировки. Суть последнего заключается в том, что в качестве нагрузочного задания

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

Согласованное и сбалансированное сочетание средств физической подготовки одинаковой преимущественной направленности, но различного характера и силы воздействия, находят свое выражение в комплексном методе специальной физической подготовки. Этот метод также был реализован в экспериментальной программе путем использования эффекта положительного воздействия после выполнения предшествовавшей тренировочной нагрузки на характеристики тренировочного воздействия.

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

Оптимальный эффект концентрированного способа организации тренировочного процесса обеспечивается следующими:

- 1) подбором состава специализированных средств с высоким тренирующим потенциалом;
- 2) организацией рационального взаимодействия средств различной тренирующей направленности;
- 3) сохранением развивающего эффекта подготовки за счет планомерного введения в тренировку средств с более высоким тренирующим потенциалом;
- 4) рациональным чередованием нагрузок с ударным и ординарным воздействием на организм;

5) оптимальной продолжительностью использования средств одинаковой тренирующей направленности.

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

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

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

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

Еще одним аспектом проблемы повышения эффективности тренировочного процесса является создание системы педагогического контроля за подготовкой борцов-курес. Наименее разработанными положениями этой проблемы в практике борьбы являются использование низко информативных тестов и отсутствие контрольных нормативов для их сопоставления с динамикой индивидуальных результатов в тестах.

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

- разнообразные силовые и скоростно-силовые упражнения с партнером (приседания, прыжки, наклоны, скручивания);
- упражнения с бытовыми отягощениями (например, метания камня);
- игровые формы борьбы с захватом куртки соперника;
- подвороты и подбивы партнера с захватом куртки;
- броски прогибом с захватом куртки;
- броски наклоном с захватом куртки;

- учебные схватки за отрыв спарринг-партнера от ковра;
- учебно-тренировочные схватки с задачей не дать провести бросок или накрыть атакующего борца.

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

Обобщая представленные выше данные об особенностях экспериментальной тренировочной программы физической и технической подготовки борцов-курес, можно отметить, что эта программа, разработанная в рамках годичного тренировочного цикла, была дифференцирована на отдельные мезо- и микроциклы, причем за основную структурную единицу принят недельный микроцикл с пятью тренировочными занятиями. Такой тренировочный план включал в себя содержание каждого занятия, его основную направленность, преимущественную реализацию методов и чистое время каждого тренировочного задания. В качестве примера вся эта информация представлена в таблице 1.

Анализ содержания таблицы 1 свидетельствует о том, что в структуре тренировочных занятий борцов экспериментальной группы рационально

сочетаются как средства из борьбы курес, так и вольной борьбы. При этом объем (чистое время работы) нагрузки указанных средств примерно совпадает, что говорит о возможной адаптации испытуемых к обоим видам борьбы и успешному выступлению в них. Более того, навыки выполнения основных, наиболее результативных бросков подворотом, наклоном, прогибом похожи как в борьбе хуреш, так и в вольной борьбе, различаясь лишь в особенностях взятия и удержания захвата. Все это свидетельствует о вероятном позитивном влиянии переноса навыков из одного вида борьбы в другой, что по нашему предложению нашло место в разработанной экспериментальной программе.

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

Таблица 1 – Примерный тренировочный план недельного микроцикла борцов экспериментальной группы (n = 12)

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

Среда	Активный отдых	Переменный	Спортивные игры Баня, массаж	40	40
Четверг	Повышение уровня силовых и скоростно-силовых	Повторно-серийный Интервальный	Разминка Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения с партнером Упражнения со штангой Упражнения на борцовском мосту Броски подворотом и наклоном с захватом куртки Учебно-тренировочные схватки (с обоюдным захватом куртки) с задачей не дать провести бросок или накрыть атакующего Учебно-тренировочные схватки с «форой»	20 10 5 5 10 10 6 6	72
Пятница	Повышение уровня специальной выносливости	Сопряженный Интервально-круговой	Разминка Упражнения с партнером Игровые формы борьбы с захватом пояса спарринг-партнера Упражнения на борцовском мосту Подвороты и подбивы партнера с захватом куртки Тренировочные схватки со сменой спарринг-	20 10 6 6 10 18	70

			партнеров по интервально- круговому методу		
суббота	Повышение уровня координационны х способностей	Повторный Интервальный	Разминка Спортивные игры по упрощенным правилам Броски наклоном и подворотом с захватом куртки соперника Броски прогибом тренировочного манекена Учебно- тренировочные схватки (с обоюдным захватом куртки) с задачей первым провести эффективный бросок Учебно- тренировочные схватки с «форой»	20 15 10 10 6 6	67
Воскресен ье	Активный отдых	-	Баня, массаж	-	-

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

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

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

1. Динамометрия разгибателей бедра
2. Лазание по канату.
3. Пять бросков подворотом (через спину).
4. Подтягивания на перекладине за 10 с
5. Пятиминутный тест бросков манекена.

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

Динамика результатов в перечисленных тестах определялась на основании данных тестирования подготовленности борцов экспериментальной (n=12) и контрольной (n=12) групп через одинаковые

промежутки времени (2,5 месяца) на трех этапах эксперимента в течение годичного тренировочного цикла.

Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования борцов на констатирующем этапе эксперимента (n = 12).

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Достоверность различий	
		Контрольная M±m	Экспериментальная M±m	t	p
Динамометрия разгибателей бедра	Кг.	157,2±1,37	158,8±1,42	0,81	-
Пять бросков подворотом (через спину).	с	8,20±0,22	8,23±0,20	0,10	-
Лазание по канату.	с	5,03±0,06	5,05±0,06 0	0,25	-
Пятиминутный тест бросков манекена.	кол-во	53,2±1,27	54,8±1,31	0,88	-
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,9±0,20	8,0±0,23	0,33	-

Как свидетельствует анализ данных, представленных в таблице 2, уровень исходных показателей физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп был практически одинаковым. Межгрупповые различия по любому из показателей показывали лишь незначительное преимущество спортсменов одной из групп, причем эти различия носили недостоверный характер и, по всей видимости, не имели системного характера. По этой причине подробное обсуждение представленных в таблице 2 результатов не имеет смысла. Отметим только,

что результаты этого тестирования лишь подтвердили качественную однородность групп испытуемых основного эксперимента.

Таблица 3 – Результаты тестирования борцов на заключительном этапе эксперимента (n = 12).

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Достоверность различий	
		Контрольная M±m	Экспериментальная M±m	t	p
Динамометрия разгибателей бедра	Кг.	159,0±1,43	164,2±1,50	2,51	0,05
Пять бросков подворотом (через спину).	с	8,14±0,20	7,35±0,15	3,16	0,01
Лазание по канату.	с	5,02±0,04	4,91±0,03	2,20	0,05
Пятиминутный тест бросков манекена.	кол-во	54,2±1,28	59,8±1,30	3,08	0,01
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,7±0,19	8,4±0,21	2,47	0,05

Дальнейший анализ полученных экспериментальных данных осуществлялся на основе сопоставления динамики показателей физической подготовленности борцов обеих групп в отдельности. Эта динамика для борцов контрольной группы представлена в таблице 4. Как видно из содержания таблицы 4, у спортсменов контрольной группы от этапа к этапу происходило некоторое улучшение результатов в тестах. Так, сравнение данных этапов тестирования свидетельствует о том, что результаты борцов анализируемой группы улучшилось наиболее весомо в тестах: «пять бросков подворотом (через спину)» – на 0,06 с, «динамометрия разгибателей бедра» – на 1,8 кг, «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» – на 1

бросок. Однако, все эти позитивные изменения не достигают достоверных значений ($p \leq 0,05$) и отражают лишь общую тенденцию улучшения результатов, причем улучшения недостаточно интенсивного. В этой связи можно полагать, что общепринятая методика подготовки борцов, применявшаяся в контрольной группе, не является наиболее эффективной для развития физических качеств спортсменов. Это предположение нашло свое подтверждение при анализе динамики рассматриваемых показателей испытуемых экспериментальной группы. Такая динамика показателей борцов этой группы представлена в таблице 5. Анализ данных таблицы 5 свидетельствует об однонаправленной позитивной динамике всех тестируемых показателей у спортсменов экспериментальной группы от этапа к этапу эксперимента. Динамика отмечается в тесте «пять бросков подворотом (через спину)», в котором среднегрупповой результат испытуемых улучшился ко заключительному этапу эксперимента на 0,88 с ($p \leq 0,01$). Достоверные улучшения показателей (при $p \leq 0,05$) произошли к заключительному этапу эксперимента по тестам: «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» (на 5 бросков), «динамометрия разгибателя бедра» (на 5,4 кг). Весьма весомые, хотя и не достигшие статистически значимых величин улучшения отмечены по показателям в лазании по канату (на 0,14 с), в подтягиваниях на перекладине за 10 с (на 0,4 раза). Все эти данные позволяют отметить, что на заключительном этапе исследования экспериментальная программа оказала более существенное позитивное воздействие на физическую подготовленность спортсменов по сравнению с общепринятой методикой. Более интенсивный прирост показателей в тестах физических качеств испытуемых экспериментальной группы в наибольшей степени соответствует задачам подготовки борцов, сочетающих занятия борьбой курес и вольной борьбой.

**Таблица 4 – Динамика показателей физических качеств борцов
контрольной группы (n = 12)**

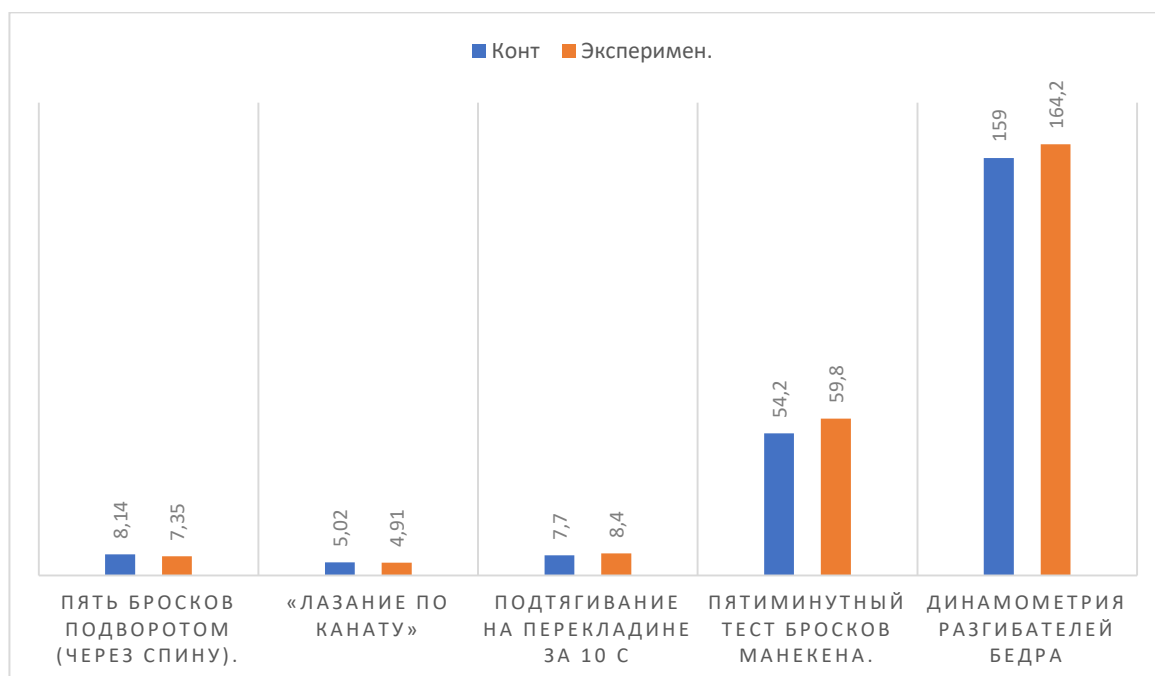
Тесты	Единицы измерения	Этапы эксперимента		Достоверность различий	
		Констатирующий M±m	Заключительный M±m	t	p
Динамометрия разгибателей бедра	Кг.	157,2±1,37	159,0±1,43	0,90	-
Пять бросков подворотом (через спину).	с	8,20±0,22	8,14±0,20	0,20	-
Лазание по канату.	с	5,03±0,06	5,02±0,04	0,14	-
Пятиминутный тест бросков манекена.	кол-во	53,2±1,27	54,2±1,28	0,55	-
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,9±0,20	7,7±0,19	0,73	-

**Таблица 5 – Динамика показателей физических качеств борцов
экспериментальной группы (n = 12)**

Тесты	Единицы измерения	Этапы эксперимента		Достоверность различий	
		Констатирующий M±m	Заключительный M±m	t	p
Динамометрия разгибателей бедра	Кг.	158,8±1,42	164,2±1,50	2,61	0,05
Пять бросков подворотом (через спину).	с	8,23±0,20	7,35±0,15	3,52	0,01

Лазание по канату.	с	5,05±0,06	4,91±0,03	2,09	-
Пятиминутный тест бросков манекена.	кол-во	54,8±1,31	59,8±1,30	2,71	0,05
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	8,0±0,23	8,4±0,21	1,29	-

Рисунок 2 – Результаты констатирующего и заключительного этапов



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

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

борцов провел в указанных видах борьбы не менее, чем по 12 поединков, В число показателей вошли:

- занятое место в соревнованиях;
- количество одержанных побед;
- количество поражений;

Результаты расчетов по выступлениям борцов в соревнованиях по борьбе курес в течение года представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Спортивно-технические показатели и спортивные результаты борцов контрольной (n = 12) и экспериментальной (n = 12) групп в соревнованиях по борьбе курес

Результаты и показатели	Группы борцов				Достоверность различий	
	Контрольная		Экспериментальная			
	Суммарные значения	M±m	Суммарные значения	M±m	t	p
Количество первых мест	9	-	15	-	-	-
Количество побед	110	9,17±0,63	175	14,58±0,98	4,64	0,001
Количество поражений	92	7,67±0,42	77	6,42±0,38	2,21	0,05

Анализ содержания таблицы 6 показывает очевидное превосходство испытуемых экспериментальной группы по спортивным результатам в борьбе курес. Так, на шести соревнованиях, в которых приняли участие спортсмены контрольной и экспериментальной групп, борцы экспериментальной группы заняли в различных весовых категориях 15 первых мест. Спортсмены контрольной группы заняли на этих соревнованиях 9 первых мест. Столь успешное выступление борцов экспериментальной группы сложилось из 175 побед. В то же время борцы контрольной группы выиграли 110 поединков (различия достоверны при $p \leq 0,001$). Количество поражений, наоборот,

достоверно больше у борцов контрольной группы и составило 92. При этом испытуемые экспериментальной группы проиграли только 77 поединков. Все это оказало существенное влияние и на достоверное превосходство испытуемых экспериментальной группы по спортивно-техническим показателям соревновательной деятельности.

Таблица 7 – Спортивно-технические показатели и спортивные результаты борцов контрольной (n = 12) и экспериментальной (n = 12) групп в соревнованиях по вольной борьбе

Результаты и показатели	Группы борцов				Достоверность различий	
	Контрольная		Экспериментальная			
	Суммарные значения	M±m	Суммарные значения	M±m	t	p
Количество первых мест	14	-	20	-	-	-
Количество побед	148	12,33±0,87	195	16,25±1,20	2,65	0,05
Количество поражений	101	8,42±0,50	94	7,83±0,44	0,89	-

Успехи борцов контрольной группы в вольной борьбе были значительно скромнее и по большинству характеристик достоверно ниже ($p \leq 0,05$). Они заняли 14 первых, одержав 148 побед, в том числе 47 побед на «туше». При этом спортсмены контрольной группы проиграли 101 поединок, в том числе у них было 50 поражений на «туше». Вероятно, более высокий уровень общей и специальной физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы, достигнутый путем применения более современной программы тренировки с сочетанием средств курес и вольной борьбы, находит свою практическую реализацию в успешном проведении высокоэффективных технических действий. Это, в свою очередь, способствует повышению спортивных результатов борцов на соревнованиях по различным видам

борьбы, имеющим между собой большое сходство в структуре проведения приемов в стойке. Выявленные обстоятельства и конкретные факты нашли свое достоверное подтверждение, как в ходе каждого этапа основного эксперимента, так и в результате всего исследования в целом.

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

Анализ результатов основного педагогического эксперимента, направленного на апробацию экспериментальной программы подготовки борцов, показывает ее существенное преимущество по отношению к традиционной методике тренировки борцов. Это проявляется в более интенсивном и достоверном приросте показателей физических качеств спортсменов экспериментальной группы, особенно специальной выносливости, скоростно-силовых и силовых качеств, ловкости и координационных способностей. Менее существенное, но все же вполне ощутимое позитивное влияние, экспериментальная программа оказывает на повышение уровня общей выносливости. Такое существенное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обеспечивает улучшение спортивно-технических показателей соревновательной деятельности испытуемых и их спортивных результатов.

ВЫВОДЫ

1. Проанализировав психолого-педагогические источники по проблеме исследования, нами выявлено, что, одним из важных аспектов проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов является целенаправленная интеграция национальных и международных видов спорта, обеспечивающая оптимальное формирование структуры подготовленности занимающихся на основе влияния особенностей тренировочной и соревновательной деятельности на эту структуру. Наибольшую значимость в структуре физической подготовленности борцов курес имеют сила, ловкость и быстрота, а выносливость имеет менее существенное значение по сравнению с другими видами борьбы. Национальные виды борьбы, имея свою специфику, во многом похожи на международные ее виды.

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

3. Наличие существенной позитивной динамики показателей физических качеств предопределило более интенсивный прирост спортивно-технических показателей испытуемых экспериментальной группы по сравнению с борцами контрольной группы. Такая положительная динамика спортивно-технических показателей является следствием воздействия экспериментальной программы подготовки борцов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдурахманов, А.И. Педагогическая диагностика в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Абдурахманов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1998. – 22 с.
2. Абрамов, Н.Ю. Таджикская народная спортивная борьба : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю. Абрамов ; Лен. научно-исслед. ин-т физ. культуры. – Ленинград, 1950. – 12 с.
3. Агеевец, В.У. Народные игры и национальные виды спорта в перспективе физической рекреации населения / В.У. Агеевец, А.А. Никитин, Г.Г. Макаров. – Санкт-Петербург : Петровская академия наук и искусств, 2012. – 20 с.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев, Е.М. Чумаков. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.
5. Аннаниязов, А.А. Туркменская национальная борьба якалашма в системе физического воспитания / А.А. Аннаниязов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 6. – С. 54–55.
6. Апойко, Р.Н. Спортивная борьба : эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения : монография / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 93 с.
7. Арефьева, М.А. Статистическая обработка данных педагогических исследований в физической культуре и спорте средствами электронных таблиц Excel / М.А. Арефьева, А.Ф. Бочаров ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1999. – 16 с.
8. Атаев, А.К. Исследование эффективности применения элементов национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнений для развития физических качеств школьников Узбекистана : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.К. Атаев ; Гос. центральный ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1969. – 21 с. 144

9. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 100 с.
10. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 221 с.
12. Байков, Р.К. Специфика структуры физической подготовленности борцов – курешистов по сравнению с представителями международных видов борьбы / Р.К. Байков, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Исследования молодых ученых в практику единоборств : Материалы VI междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Е.М. Чумакова. – Москва : РГУФКС и Т, 2006. – С. 91–96.
13. Байков, Р.К. Факторная структура физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой курэш / Р.К. Байков, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9 (31). – С. 11–15.
14. Байман, Ф.Е. Киргизская спортивная борьба «Куреш» как одно из средств физического воспитания молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.Е. Байман ; Киргиз. гос. ун-т. – Фрунзе, 1972. – 21 с.
15. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
16. Бардамов, Г.Б. Возрождение национальных традиций в системе состязательной деятельности / Г.Б. Бардамов, А.В. Фомин // Возрождение национальных культур народов Бурятии / БНЦ СО РАН. – Улан-Удэ, 1998. – С. 140–147.
17. Беккер, И.Б. Вольная борьба / И.Б. Беккер, С.В. Семенин. – Кишинев : Картя Молдовеняскэ, 1976. – 95 с.
18. Бешелев, С.Д. Математико-статистические методы экспертных оценок / С.Д. Бешелев, Ф.Г. Гурвич. – Москва : Статистика, 1980. – 155 с. 145

19. Благодаров, В.П. Молдавская национальная борьба / В.П. Благодаров, Л.С. Бальбин. – Кишинев : Госиздат Молдавии, 1956. – 88 с.
20. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш. – Москва : Физическая культура и спорт, 1982. – 165 с.
21. Блюмберг, В.А. Какое решение лучше : метод расстановки приоритетов / В.А. Блюмберг, В.Ф. Глущенко. – Ленинград : Лениздат, 1982. – 160 с.
22. Бобылев, В.С. Комплексная оценки состояния тренированности дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Бобылев ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – Москва, 1987. – 24 с.
23. Боголепов, В.А. Национальная борьба «Куреш» – одно из важнейших средств физического воспитания киргизской молодежи / В.А. Боголепов ; Киргиз. ин-т физ. культуры // Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию добровольного вхождения Киргизии в состав России. – Фрунзе, 1963. – С. 64–71.
24. Бороздин, П. Хуреш / П. Бороздин // Национальные виды спорта. – Москва : Советская Россия, 1976. – С. 55–59.
25. Бурдин, И.Ф. Исследования эффективности максимальных тренировочных нагрузок, выполняемых «интервально-круговым» методом в связи с совершенствованием специальной выносливости : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ф. Бурдин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1979. – 18 с.
26. Бурякин, Ф.Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.Г. Бурякин. – Москва, 1986. – 22 с.
27. Вардиашвили, И.Р. Подготовка борцов высокой квалификации в связи с изменениями условий соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Р. Вардиашвили ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1985. – 22 с. 146

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

- нефизкультурных вузов) / В.И. Григорьев, А.Г. Семенов, Ю.П. Замятин. – Санкт-Петербург : СПб ГУЭФ, 1996. – 312 с. 147
38. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
39. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 222 с.
40. Гуляев, В.П. Систематика техники узбекской национальной борьбы «кураш»: по бухарским правилам / В.П. Гуляев ; Узбекский ин-т физ. культуры // Рефераты и тезисы докладов 4-й итоговой научной конференции. – Ташкент, 1960. – С. 49–50.
41. Гуляев, М.Д. Особенности организации, руководства и управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях на региональном уровне: (на примере Республики Саха (Якутия) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04 / М.Д. Гуляев. – Москва, 2012. – 22 с.
42. Гуськов, С.И. Олимпийский спорт : учебник. Книга 1. / С.И. Гуськов, В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
43. Гылыжов, Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана) : дис. ... канд. пед. наук / Б.А. Гылыжов ; Туркменский гос. пед. ин-т им. В.Л. Ленина. – Чарджоу, 1991. – 183 с.
44. Гылыжов, Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.А. Гылыжов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1992. – 25 с.
45. Дадаян, А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Дадаян ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 1996. – 26 с.

46. Даупаев, М.О. Эффективность освоения техники борьбы казахша-курес студентами факультета физической культуры с учетом развития функции равновесия : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.О. Даупаев ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 18 с. 148
47. Дахновский, В.С. Факторный анализ показателей физической подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля / В.С. Дахновский, М.К. Газиявдибиров // Инновационные технологии в спортивных единоборствах : Материалы IV международной научно-практич. конф., посвященной памяти Е.М. Чумакова / РГУФКСиТ. – Москва, 2004. – С. 115–118.
48. Дашибальжиров, Б.Д. Совершенствование физической и техникотактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Д. Дашибальжиров ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 24 с.
49. Дашиноrbоев, В.Д. Борьба : тувинская «хуреш» ; якутская «хапсагай» / В.Д. Дашиноrbоев, К.С. Олзоев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 1991. – С. 10–19.
50. Дашиноrbоев, В.Д. Бурятская национальная борьба «бухэбариалдаан» : учебно-методическое пособие / В.Д. Дашиноrbоев ; Вост.-Сиб. гос. технол. ун-т. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 1997. – 81 с.
51. Carl, G. Kraftubungen mit Geraten / G. Carl // Sportverlag. – Berlin, 1975. – 160 s.
52. Choutka, M. Porus o formulaci vedy o sportu jako samostatne vendy discipliny / M. Choutka // Acta Univ. – Carol Gymn. – Praha, 1968. – S. 75–81.
53. Davis, J.A. A comparison of heart rate methods for predicting endurance training intensity / J.A. Davis, V.A. Convertino // Medicine and science in sports. – 1976. – № 7. – P. 295–298.

АНКЕТА опроса тренера-преподавателя по борьбе

Уважаемый эксперт! Кафедра теоретических основ физического воспитания ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» проводит углубленное изучение проблемы повышения физической подготовленности борцов путем целесообразного сочетания средств хакаской борьбы курес и международных видов борьбы. В этой связи просим Вас ответить на вопросы предлагаемой анкеты, касающиеся данной проблемы. Важно, чтобы Ваши ответы были искренними и отражающими именно Ваше мнение. Заранее благодарим Вас за помощь!

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

- греко-римская;
- вольная;
- дзюдо;
- самбо.

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

- недостаток;
- преимущество;
- не имеет значения.

3. Запрещение болевых и удушающих приемов в борьбе курес, это:

- недостаток;
- преимущество;
- не имеет значения.

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

- повышает;
- снижает;
- не имеет значения.

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

- сила (силовые качества) _____
- быстрота (скоростные качества) _____
- скоростно-силовые качества _____
- выносливость _____
- ловкость _____
- гибкость _____
- морфофункциональные _____

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

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

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

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

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

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

– да;

– нет;

– затрудняюсь ответить.

Пожалуйста, сообщите о себе следующие данные:

Фамилия И.О. _____

Спортивное звание (разряд) _____

Тренерское звание (категория) _____

Стаж педагогической работы _____

Должность _____