

УРОК ОБЩЕНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПЛАНИРОВАНИЮ
ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ИЛИ К УЧЕБНОМУ РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ЧАСТЬ V



Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение
города Москвы центр педагогического мастерства

Урок общения

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПЛАНИРОВАНИЮ
ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ИЛИ УЧЕБНОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

ЧАСТЬ V

Москва, 2015

ББК 74.200
УДК 371
У 68

У 68 Урок общения. Методические рекомендации к планированию третьего часа физической культуры или учебного раздела программы «Спортивная борьба» общеобразовательных организаций: Часть V / под общ. ред. И.В. Яценко. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 132 с.

Рецензент:

Панькин Аркадий Борисович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой методики начального образования, педагогики и психологии КГУ.

Составители:

Цандыков Василий Эдяшевич, ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях РФ, Федерация спортивной борьбы России, кандидат педагогических наук, доцент.

Бесполов Дмитрий Владимирович, заслуженный учитель РФ, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 2121 г. Москва

Методические рекомендации разработаны в рамках дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инновационные формы и методы работы учителя физической культуры с учетом современных требований в образовании».

Основная цель данного сборника - оказание теоретической помощи учителям физической культуры общеобразовательных организаций по планированию третьего урока предмета «Физическая культура» и расширение знаний разделов программы «Спортивная борьба»: «Единоборство», «Национальные виды спорта».

Предложенные материалы могут использоваться не только при проведении третьего часа физической культуры, но и внеклассной работы по предмету, организации соревнований, активного досуга обучающихся руководителями секций.

Данные рекомендации интересны студентам педагогических и физкультурных ВУЗов, факультетов и отделений физической культуры, а также преподавателей, тренерам и всем любителям спортивных и национальных видов единоборств.

ISBN 978-5-98594-551-5

© ГБОУ ЦПМ, 2015

© УЦ «Перспектива», 2015

Подписано в печать 10.02.2015.

Формат 60х90_{1/16}* Печ. Л. 8,25.

Тираж 500экз. Зак. №551.

Отпечатано в типографии

ООО «Учебный центр «Перспектива».

Тел. +7-499-685-01-56, e-mail: publish@ucpva.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия.	6
Раздел I. Классификации и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы.	7
Раздел II. Характеристика некоторых национальных и Спортивных видов борьбы народов России.	13
2.1. Русская народная борьба - «в схватку» с захватом накрест.	14
2.2. Татарская национальная борьба - «Кёряш».	16
2.3. Татаро-башкирская борьба - «Куреш».	20
2.4. Ненецкая национальная борьба - «Таро" ма».	21
2.5. Русская народная борьба - «Не в схватку».	27
2.6. Якутская на поясах – «Курдацан-тустуу».	28
2.7. Национальная борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш».	28
2.8. Чувашская национальная борьба – «Кёрешӹ».	30
2.9. Бурятская национальная борьба - «Бухэ барилдаан».	35
2.10. Калмыцкая национальная борьба - «Бёки барилдан».	42
2.11. Русская национальная борьба - «За вороток».	49
2.12. Тувинская национальная борьба – «Хуреш».	53
2.13. Якутская национальная борьба - «Хапсагай».	55
2.14. Греко-римская борьба.	59
2.15. Вольная борьба.	64
2.16. Борьба «Самбо».	69
2.17. Борьба «Дзюдо».	74
2.18. Национальная борьба народов ханты и манси – «Нюл-Тахли».	79
2.19. Национальная борьба ногликских нивхов – «Выскть».	83
2.20. Русская национальная борьба – «на поясах».	85
2.21. Старинный вид русской национальной борьбы – «Об одной ручке».	85
2.22. Национальные виды борьбы удэгейцев: «Мосони, Мосонаты, Дилимасы».	89
2.23. Спортивная национальная борьба удэгейцев – «Дилимасы».	94
2.24. Национальная борьба ваховских хантов – «Кольм».	98

2.25. Национальная борьба шурышкарских хантов – «Хон ики»	99
2.26. Групповая национальная борьба обских хантов.	100
2.27. Игра-соревнование по национальной борьбе сургутских хантов – «Нюл'тахл'и».	100
2.28. Спортивная национальная борьба коренных малочисленных народов Севера.	101
2.29. Славяно-горичская борьба.	106

Раздел III. Планирование прохождения программного

материала третьего урока физической культуры с элементами спортивной борьбы по годам обучения.	107
Учебный план занятий с элементами спортивной борьбы в рамках третьего урока физической культуры.	107
Учебно-тематический план для обучающихся 3-4 классов.	107
Учебно-тематический план для обучающихся 5-8 классов.	108
Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов.	109
План-график распределения учебных часов для обучающихся 3-4 классов по месяцам.	109
План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам.	110
План-график распределения учебных часов для обучающихся 9-11 классов по месяцам.	111

Раздел IV. Тестовые и контрольные упражнения

Тесты по общей физической подготовленности для обучающихся, занимающихся спортивной борьбой.	112
Тесты по специальной физической подготовленности.	114
Тесты по оценке технической подготовленности.	114
Критерии освоения технических и тактических действий.	114

Литература.	115
Рекомендуемая литература.	118
I. Бурятская национальная борьба - «Бухэ барилдаан».	118
II. Вольная борьба.	119
III. Греко-римская борьба.	119
IV. Борьба «Дзюдо».	120
V. Долганская национальная борьба – «Кур».	121

VI. Калмыцкая национальная борьба - «Бёки барилдан»	121
VII. Национальная борьба ногликских нивхов – «Выскть»	123
VIII. Национальная борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш»	124
IX. Ненецкая национальная борьба - «Таро" ма»	124
X. Русская национальная борьба - «в схватку» с захватом накрест	125
XI. Русская национальная борьба - «Не в схватку»	126
XII. Русская национальная борьба - «За вороток»	127
XIII. Борьба «Самбо»	127
XIV. Татарская национальная борьба - «Кёряш»	128
XV. Тувинская национальная борьба – «Хуреш»	129
XVI. Национальные виды борьбы удэгейцев: «Мосони, Мосонаты, Дилимаси»	130
XVII. Национальная борьба народов ханты и манси – «Нюл-Тахли»	130
XVIII. Чувашская национальная борьба – «Кёрешű»	131
XIX. Якутская национальная борьба - «Хапсагай»	131
Сведения об авторах	132

МЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Уважаемые коллеги!

Методические рекомендации разработаны в рамках курсов повышения квалификации «Инновационные формы и методы работы учителя физической культуры с учетом современных требований в образовании» и учебного раздела программы «Спортивная борьба» общеобразовательных организаций. Данные рекомендации помогут преподавателям физической культуры общеобразовательных организаций использовать предложенный материал на занятиях третьего часа урока физической культуры учебной программы «Спортивная борьба», а также использовать во внеурочной деятельности не только по предмету, но и в организации секций, клубов, кружков, написании проекта, при подготовке к интеллектуальным соревнованиям и конкурсам, да и при активном обучающихся и их родителей.

Методические рекомендации включают в себя теоретические сведения - описание традиционных видов борьбы многочисленных народов России, дошедшие до нас многовековых обычаев и традиций, краткие исторические ссылки и литературные источники по данным системам единоборств.

Предлагаемые рекомендации можно использовать как на первых занятиях с элементами борьбы в начальной школе, так и при дополнении программы в различных классах основной и старшей школы.

Надеемся, что разработанные методические рекомендации для учителей физической культуры по традиционным видам борьбы многочисленных народов России окажут методическую и практическую помощь в познании обучающихся общероссийского культурного наследия, а также послужат толчком к сбору педагогом информации и применению средств самобытных национальных систем физического воспитания при непосредственном проведении уроков.

*В.Э. Цандыков, к.п.н.,
Отличник физической культуры
и спорта РФ.*

Раздел I. Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы

1.1. Классификации некоторых спортивных и национальных видов единоборств

Борьба, как один из видов единоборств, была известна человеку с давних времен – времени становления «человека разумного» (*homo sapiens*) 30-40 тысяч лет назад. К этому времени относится выделение различных физических упражнений в самостоятельный вид человеческой деятельности (Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю., 2000) [9].

В процессе своей жизнедеятельности человек приобретал необходимые двигательные умения и навыки (охотиться, ловить рыбу, лазить по деревьям, прыгать через различные препятствия) и в том числе вести различные единоборства. Все это было вызвано реалиями жизни, в которую был поставлен древний человек. Постепенно, наряду с трудовыми навыками накапливались двигательные действия (приемы борьбы) позволяющие человеку достигать желаемого результата – победы в поединке.

Этому способствовали также многочисленные войны, исход которых во многом зависел от обученности и искусства воинов вести единоборства (Ю.А. Шулика, 2004) [4]. Накопленные знания стали передаваться из поколения в поколения.

Происхождение тех или иных видов борьбы у народов, населяющих нашу планету, связано с множеством различных факторов – климатическими условиями, географической средой, обычаями, религией и т.д. Каждый народ отражал в борьбе свою культуру, традиции и национальные обычаи.

Поиск путей модернизации современного физического воспитания в Российской Федерации вызвал повышенный интерес специалистов к изучению многочисленных национальных видов спорта, в том числе и единоборств.

Опубликованные в последние годы целым рядом авторов результаты исследований по национальным видам борьбы, вызвали необходимость дополнений и уточнений, к уже имеющимся сведениям, по целому ряду вопросов, одним из которых является - классификация и характеристика спортивных и национальных видов борьбы.

Актуальность дополнений к классификации очевидна, поскольку различные виды единоборств являются, в настоящее время, учебными дисциплинами во многих ВУЗах страны и по ним ведется профессиональная подготовка будущих специалистов и, что более отраднo, национальные виды борьбы начинают внедрять в общеобразовательные учреждения различных

регионов Российской Федерации.

Впервые классификацию различных видов спортивных и национальных видов борьбы предложили в 1968 году Галковский Н.М. и Катулин А.З. [1].

В 1988 Юшков О.П. систематизировал классификацию национальных видов борьбы, включив в нее 19 видов борьбы народов СССР и 18 видов борьбы народов других стран [36].

Данная классификация в 2006 году была дополнена и усовершенствована профессором Туманяном Г.С. [27].

Однако, в современную классификацию не вошли многие национальные виды борьбы народов России и мира, в том числе – калмыцкая национальная борьба - «Бөки барилдан», татарская национальная борьба - «Көрәш», русская национальная борьба - «За вороток», ненецкая национальная борьба - «Таро" ма», борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш», чувашская национальная борьба – «Курешу», якутская борьба на поясах – «Курдацай тустуу», Чукотско-корякская, монгольская – «Барильда», Канарская (Испания) – канарская борьба, Ланкаширская борьба – «Lancashire style», Болгарская борьба – «Суха борба», Долганская - «Кур», борьба народов ханты и манси – «Нюл-Тахли», национальная борьба ногликских нивхов – «Выскть», национальная борьба удэгейцев – «Мосони, Мосонаты, Дилимаси» и т.д.

Нами были проанализированы ряд литературных источников, описывающих национальные виды борьбы, и проведены педагогические наблюдения во время проведении соревнований, среди которых были – 6-й, 7-й и 9-й Фестивали национальных видов борьбы народов России (г. Москва -2011,2012 и 2014 гг.), а также «День Оленовода» (г. Надым 2012 и 2013 г.г.).

В литературном источнике Катыгинского С.Н., 2009 дается характеристика еще одного вида борьбы народов Крайнего Севера - долганской национальной борьбы «Кур» [12]. Вот ее краткая характеристика:

- борьба ведется только в стойке, без продолжения борьбы в партере;
- разрешаются все приемы с захватом за любую часть тела, в том числе и за ногу;
- запрещается захват ног ниже колена;
- продолжительность схватки – 6 минут.

В своих исследованиях Мандзяк А.С., 2002, 2005, 2008 описывает целый ряд национальных видов борьбы [13, 14, 15], в том числе египетскую национальную борьбу, носящую название «Мусаара», иранские региональные стили борьбы «Дастэ-Бэгал», «Лури», французскую борьбу «Кликет» (klikets) и дает им классификационные признаки:

- египетская «Мусаара» - соперники выходят на схватку одетые только в короткие штаны (длиной чуть ниже колен) и умащенные маслом или жиром. Воздействие своими ногами на ноги соперника запрещено;

- иранская «Дастэ-Бэгал» - представляет собой борьбу вольного стиля «в обхват», где воздействия ногами на ноги соперника, а также захваты руками ниже пояса запрещены. Борцы одеты в длинные белые рубахи, черные безрукавки, штаны и удобную мягкую обувь;

- иранская «Лури кошти» - борьба вольного стиля в одежде местного покроя, без обуви. Основной способ захвата – «в обхват». Можно делать захваты руками за руки, одежду, а ногами воздействовать на ноги соперника. Захваты руками ниже пояса соперника запрещены. Для победы надо заставить соперника коснуться земли спиной;

- французская «Кликет» (klikets) – соперники выходят на схватку в рубашках, коротких штанах и босиком. По установленным правилам борцы могут применять подножки, зацепы, обвивы, броски при помощи ног и т.д. Но захваты разрешается проводить только выше пояса.

Среди народов населяющих Республику Дагестана национальная борьба имеет множество разновидностей, по данным Мандзяк А.С., 2008 их насчитывается около 8 видов, и, следовательно, от специалистов в области национальных единоборств, требуется их научное изучение и описание.

Осетинская национальная борьба, носящая название «хъабысай хацын» или «хъабысай хаст», по описанию исследователя имеет три основных вида.

Первый вид, это борьба на поясах. Захват за пояс удерживается обеими руками до конца схватки. Подножки и подсечки применяются по обоюдной договоренности. Для победы необходимо бросить соперника на спину.

В другом виде борцы хватают друг друга за плечи и ведут борьбу только с помощью рук. По правилам этого вида действия ногами, захваты руками ног противника, а также обхват соперника запрещены.

Третий вид представляет собой борьбу вольного стиля с использованием захватов руками ног противника. Применяются подножки, подсечки, броски через бедро с различными захватами, броски через плечо и т.д.

У ногайцев распространена борьба на поясах «курърес», «куръесуъв». Иногда вместо пояса используется полотенце, концы которого наматывают на кисти рук, например, в таком виде она известна у астраханских ногайцев. Применяются различные подножки, зацепы, броски в стойке и с падением. Для победы необходимо, чтобы соперник коснулся земли лопатками.

Абхазская национальная борьба носит название «аикупара» или «аквпара». Борцы проводят схватку с захватом обеими руками за пояса друг друга или захват за корпус. В борьбе применяются подножки, подбивы, броски через бедро и другие приемы. Для победы в некоторых местах необходимо положить соперника на обе лопатки, а в других достаточно, чтобы соперник коснулся земли любой частью тела.

В толковом словаре спортивных терминов, 2001 приводятся краткие описание белорусских национальных видов борьбы – борьба да крыжа и борьба на крыжы [26].

Вот их характеристики.

Борьба да крыжа. Разновидность белорусской национальной борьбы. В схватке разрешается захватывать ноги и действовать ногами. Победителем признается тот, кто прижмет соперника спиной и плечами к земле и удержит его, разведя прижатые руки в стороны (крестом).

Борьба на крыжы. Разновидность белорусской национальной борьбы. Борцы обхватывают друг друга накрест и стремятся свалить один другого на землю. Захваты ног и подножки запрещены. Победителем признается тот, кто свалит противника на землю. Судя по описанию белорусской борьбы на крыжы ее можно отнести к первой классификационной группе - борьба в стойке без подножек и захватов ниже пояса.

Согласно данным Дашинорбоева В.Д., 1999, 2000 выделяют четыре признака, по которым правила соревнований по национальным видам борьбы отличаются друг от друга: 1) положение борца, определяющее его поражение; 2) разрешенные способы достижения победы (захваты, подножки, болевые приемы и т.д.); 3) одежда (форма) борцов; 4) продолжительность поединка [5, 6].

В ненецкой национальной борьбе борцы, выступающие в соревнованиях, имеют следующую форму одежды [28, 31]:

- малицу (верхняя национальная одежда, сшитая из нескольких оленьих шкур мехом вовнутрь. Сверху малица покрывается суконной рубахой с вышитым на ней ненецким национальным орнаментом);
- касы (национальная обувь);
- национальный пояс.

Характерной особенностью ненецкой национальной борьбы «Таро" ма» является то, что соперники сами завязывают пояс друг другу. Для удобства борьбы при завязывании пояса соперник приподнимает малицу, с тем, чтобы потом она не стесняла движений.

Весовых категорий в ненецкой национальной борьбе нет. Все борются в одной весовой категории, носящей название – абсолютной.

Борьба проводится в ближней стойке. Захват осуществляется следующим образом - соперники берут друг друга руками крест – накрест, одна рука хватом пояса снизу на уровне живота соперника, другая рука через плечо за пояс на спине.

Во время схватки можно отрывать соперника от земли и поднимать вверх, но нельзя делать подножки, подсечки, зацепы или проводить различные приемы с действиями ногами, а также те действия, которые грозят сопернику повреждением или травмой.

Если во время схватки у одного из соперников одна рука отпустила пояс, то судья останавливает борьбу и заставляет спортсмена сделать правильный захват, при этом данному спортсмену делается первое предупреждение.

При повторном роспуске захвата схватка останавливается и борцу объявляется второе предупреждение. При роспуске захвата в третий раз,

схватка останавливается и борцу засчитывается поражение.

Данную особенность правил ведения поединка, роспуск захвата, борцу напоминает судья в начале каждой встречи.

Борьба проходит без перерыва в течение 5 минут.

Победитель определяется:

А) по туше или «чистые лопатки» (судья определяет «чистые лопатки» только после жесткого прижатия спины борца к коврику в течение 3 секунд).

Б) по наибольшему числу бросков;

В первом круге соперничество участников одной команды не допускается.

По завершению поединка, как и во всех видах единоборств, судья поднимает руку победителя вверх, после чего соперники обмениваются рукопожатиями.

Подводя итог характеристики ненецкой национальной борьбы «Тарома» можно сделать следующие заключения:

- ненецкая национальная борьба относится к видам единоборств носящих название - поясная борьба;

- согласно классификации спортивных и национальных видов борьбы данное единоборство относится к первой группе – «Борьба в стойке без подножек и захватов ниже пояса».

В соответствии с разрешенными правилами соревнований захватов и приемов все виды борьбы ранее делились на шесть групп. В настоящее время, в связи с накоплением и расширением знаний о единоборствах, данная классификация нуждается в дополнении – деление видов борьбы на семь квалификационных групп. Об этом, в своих публикациях неоднократно, высказывались целый ряд авторов [4, 27, 29, 30, 37, 38, 39].

С учетом современных опубликованных работ, проанализированных нами и представленных выше, классификация спортивных и национальных видов борьбы, на данный момент, будет выглядеть следующим образом (таблица 1).

**Классификация некоторых спортивных
и национальных видов борьбы**

№	Группа	Виды борьбы
1	2	3
1.	Борьба в стойке без действий ногами (подножки и т.д.) и захватов ниже пояса	1. Древнегреческая 2. Молдавская - «Трынта-дряптэ» 3. Русская - «В схватку», с захватом накрест 4. Татаро-Башкирская – «Куреш» 5. Узбекская - «Кураш-ферганская» - «Бегбогли кураш» 6. Татарская - «Кёряш» 7. Чукотско-корякская 8. Иранская - «Дастэ-Бэгал» 9. Египетская - «Мусаара» 10. Ненецкая – «Таро" ма» 11. Белорусская - Борьба «на крыжы»
2.	Борьба в стойке с действиями ногами (подножки и т.д.), но без захватов ниже пояса	12. Чувашская – «Керешу» 13. Армянская – «Кох» 14. Казахская – «Казахша-курес» 15. Киргизская – «Куреш» 16. Французская «Кликет» 17. Грузинская – «Чидаоба» 18. Молдавская – «Трынта-купэдика» 19. Русская – «Не в схватку» 20. Таджикская – «Гуштингири» 21. Туркменская – «Гореш» 22. Узбекская – «Кураш-бухарская» 23. Якутская на поясах – «Курдацан-тустуу» 24. Борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш» 25. Канарская (Испания) – «Канарская борьба» 26. Иранская – «Лури»
3.	Борьба в стойке с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса	27. Английская свободная - «Кетч гольд» 28. Бурятская - «Бухэ барилдаан» 29. Таджикская – «Бухарская гуштингири» 30. Тувинская – «Хуреш» 31. Туркменская вольная – «Хивинская» 32. Швейцарская старая – «Швейцер швиген» 33. Швейцарская новая – «Сюис либр»

№	Группа	Виды борьбы
3.	Борьба в стойке с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса	34. Якутская – «Хапсагай» 35. Японская – «Сумо» 36. Монгольская – «Барильда» 37. Калмыцкая – «Бөки барилдан» 38. Русская – «За вороток» 39. Долганская – «Кур»
4.	Борьба в стойке и в партере, без действий ногами (подножки и т.д.) и захватов ниже пояса	40. Греко-римская борьба (одинаково применимы к данной борьбе «Французская», «Финско-Французская», «Классическая»)
5.	Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса	41. Азербайджанская – «Гюлеш» 42. Английская-ланкаширская – «Олд фри рэслинг» 43. Вольная борьба 44. Древнегреческая 45. Древнеегипетская 46. Иранская или персидская кошти – «Чуха» 47. Турецкая – «Гуреш» 48. Ланкаширская борьба – «Lancashire style» 49. Болгарская борьба – «Суха борба»
6.	Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.), захватами ниже пояса и болевыми приемами	50. Английская вольная – «Кетч эз кетч кэн» 51. Вольно-американская профессиональная 52. Борьба «Самбо» 53. Голландская самозащита
7.	Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами	54. Японская – «Дзюдо»

Данная классификация, на сегодняшний день, еще не является полной, поскольку в современном мире существует множество национальных видов борьбы, в том числе и в России, которые требуют дальнейшего своего изучения, описания и систематизации, а в последующем, включения в данную классификационную таблицу.

Раздел II. Характеристика некоторых национальных и спортивных видов борьбы народов России

Данный теоретический раздел написан с целью оказания методической и практической помощи учителям физической культуры, ведущим уроки программного раздела «Единоборства», «Спортивная борьба» и «Национальные виды единоборств».

Авторы надеются, что полученные учителем знания, в данной предметной области, позволят ему сформировать у учащихся представление о некоторых национальных видах единоборств народов России, что будет способствовать развитию кругозора и интереса к самобытным этносистемам физического воспитания, а в целом позволит формировать нравственные, интеллектуальные, духовные и поведенческие ценности и идеалы национальной, физической и спортивной культуры.

Первая классификационная группа.

Борьба в стойке без действий ногами (подножки и т.д.) и захватов ниже пояса.

Эта группа имеет три основные особенности:

- 1) захваты разрешается делать не ниже пояса;
- 2) запрещается работать ногами и сваливать противника через ноги;
- 3) отсутствует борьба в партере.

Характерной особенностью техники борьбы этой группы являются ее силовая направленность. С помощью силовых усилий борец приподнимает или отрывает противника от ковра или земли и бросает или сваливает его на спину.

2.1. Русская народная борьба - «в схватку» с захватом накрест

Ранее данный вид борьбы имел широкое распространение, сейчас же, проводится достаточно редко. По данным Горбунова Б.В., 1999 [2] этот вид борьбы имел много названий – «в охапки», «в обхват», «в обхватку», «на русскую», «в русский крест», «крест-накрест», «подсидки» и т.д.

Почти все названия довольно точно отражают суть этого вида единоборства.

В русских былинах довольно часто можно встретить выражение: «Они схватились во схваточку боротисе» [2].

Схватка проводится в обычной одежде на ровной травяной площадке, не имеющей ни ям, ни кочек или же на борцовском ковре. Захват в данном виде борьбы строго ограничен – он один. Борцы захватывают друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая - под плечом), сцепив руки на спине соперника. По правилам этого вида единоборства захват распускать

нельзя до окончания схватки (Фото 1). В борьбе нужно силой «сломить» противника – свалить его или, подняв, повалить на спину (Фото 2). Время схватки раньше не ограничивалось. Сейчас же устанавливаются временные интервалы - от 5 до 15 минут [4, 20, 26].



Фото 1. Русская борьба «в схватку» с захватом накрест.

Нередко данный вид борьбы называли – «мужицкой». Данный факт подтверждается фрагментом Былины «Подсокольник»:

«А схватилися удалы все в охабочку,
А по-мужицки они по-деревенски же» [2].

В борьбе - «в схватку» с захватом накрест существовали и две разновидности, согласно договоренности сторон, разрешались или запрещались подножки и другие действия ногами.

Горбунов Б.В. и Григорьев С.В., 1995, 1999 указывают на существование двух разновидностей борьбы «в схватку», отличавшиеся лишь тем, что смотря по договоренности борющихся разрешались или запрещались подножки или другие действия ногами [2, 3].

Так, например, В.И. Даль приводит описание одной из разновидностей русской борьбы «в схватку»: «Русские борются... накрест руками, через плечо и валяют через ногу».

У Терещенко А.В., 1848 мы находим описание второй разновидности этого вида борьбы: «Искусившиеся в борьбе... схватываются, жмут так крепко, что кажется, слышишь как хрустят кости. Падение противника признается, когда кто из двух поборет без лукавства и хитрости, потому что

некоторые из них подставляют ногу и сбивают» [25].

Этот вид борьбы является очень древним и относится к древнерусским культурным традициям.



Фото 2. «Слом» соперника в русской борьбе «в схватку».

2.2. Татарская национальная борьба - «Кёряш»

Согласно правил соревнований, приведенных в книге Ч.Т. Иванкова, 2007 - «Национальная борьба на поясах «Көрәш», в содержание борьбы на кушаках входит проведение приемов из стойки с захватом за кушак [8].

Исходное положение - в одноименной стойке обоюдный захват двумя руками за кушак (хватом сверху) на спине соперника. При этом правая рука с намотанным кушаком проходит под левой, а левая – поверх правой руки соперника. Расстояние рук на кушаке должно быть не менее ширины ладони и не более ширины спины соперника, а руки должны быть выпрямлены в локтях.

По правилам татарской борьбы «Кёряш» ничьей в схватке не предусматриваются.

Продолжительность схватки:

- для подростков и юношей: в предварительных схватках - 4 минуты, в финале - 6 минут без перерыва;

- для взрослых: в предварительных схватках - 6 минут, в финале - 8 минут без перерыва. Дополнительное время для всех возрастных групп - 3 минуты.



Фото 3. Момент схватки по татарской национальной борьбе «Кёряш»

По сигналу арбитра борцы сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями. Арбитр проверяет формы борцов, наличие носовых платков, отсутствие браслетов, колец, после чего вручает им кушаки и дает команду «Тотош». По этой команде борцы принимают исходное положение. До свистка арбитра борцы не должны начинать никакого действия. Арбитр, проверив готовность борцов и правильность захвата, дает сигнал свистком к началу схватки.

Схватка начинается, прерывается и возобновляется по свистку арбитра.

В ходе схватки борцам разрешается сокращать или удлинять захват (перехватывать кушак) в пределах установленной нормы.

Техническое действие оценивается, если в результате проведения которого атакуемый борец был брошен или свален на ковер, при этом атакующий упал на него или рядом в захвате.

Чистая победа присуждается за бросок, сваливание или контролируемое накрывание соперника спиной к ковра.

Три балла присуждаются за бросок, проведенный с большой амплитудой.

Четыре балла присуждаются:

- а) за бросок;
- б) при применении соперником запрещенных действий, помешавших атакующему провести прием (плюс оценка за прием).

Один балл присуждается:

- а) за сваливание;
- б) при применении соперником запрещенных действий с целью помешать атакующему провести прием (плюс + оценка за прием).

При присуждении баллов принимается во внимание амплитуда броска, независимо от положения атакуемого после падения.

Все броски и сваливания за пределы рабочей площади ковра оцениваются, если в момент падения атакуемого атакующий находился в пределах рабочей площади ковра.

Прием, начатый до звукового сигнала (гонга) или одновременно с ним и законченный после него, оценивается.

Прием не оценивается, если борцы после проведенного приема оказались в одинаковом положении.

Контрприем не оценивается, если борец начал ответное техническое действие после касания коленями или туловищем ковра.

Любое техническое действие, проведенное после свистка арбитра или звукового сигнала (гонга), не оценивается.

Запреты и запрещенные действия в борьбе на кушаках «Кёряш» запрещаются:

- скручивать кушак и делать узлы;
- наматывать кушак на обе руки;
- перехватывать кушаком ниже пояса соперника;
- упираться головой в лицо и плечо соперника;
- упираться кулаками в ребра, в бок или в живот соперника;
- умышленно распускать кушак;
- соединять руки в «замок»;
- выходить за пределы рабочей площади ковра или умышленно выталкивать соперника с ковра;
- опускаться на колени;
- захватывать соперника за одежду;
- разговаривать во время схватки;
- производить различные удары;
- наступать на ноги соперника;
- проводить прием с захватом за шею;
- проводить прием с упором ноги в живот соперника;
- проводить прием, находясь в положении «вне ковра»;
- проводить прием, когда соперник, распустив кушак, повернулся спиной к атакующему;



Фото 4. Борьбе даже возраст не помеха

- выполнять действия, угрожающие травмой сопернику;
- при проведении приема оставаться в стойке;
- после проведения приема дожимать соперника на спину;
- уходить с ковра без разрешения арбитра.

Победа в борьбе «кёряш» присуждается:

- после чистой победы одному из борцов;
- при явном техническом превосходстве одного из борцов (разница в 7 и более баллов).
- при снятии или дисквалификации одного или обоих борцов;
- по окончании установленного времени схватки.

Если по окончании основного времени схватки у обоих борцов будет равное количество баллов или ни один из них не имеет баллов, то им предоставляется дополнительное время для продолжения схватки.

Дополнительное время схватки продолжается до первого оцененного технического действия.

Если дополнительное время закончилось без оцененного технического действия, победитель определяется в следующей последовательности:

- по большему количеству приемов с оценкой 3 балла;

- по большому количеству приемов с оценкой 2 балла;
- по последнему оцененному техническому действию;
- по меньшему количеству предупреждений;
- по решению судейской бригады.



Фото 5. Эффектный бросок и победитель известен

2.3. Татаро-башкирская борьба - «Куреш»

В этом виде единоборства перед борцом стоит цель положить соперника на лопатки применением какого-либо из разрешенных приемов после принятия положения стойки.

Башкирская и татарская борьба «Куреш» – близнецы-братья. Различие, пожалуй, лишь в национальной одежде. Но сегодня все чаще батыры выходят на ковер в спортивных брюках, трикотажной рубашке и в ичигах (мягкая обувь без рантов), красный или зеленый кушак шьют из мягкой плотной ткани. Его длина не менее 150 сантиметров.

Соревнования проводятся на борцовском ковре, в кругу диаметром 10 метров или же, в теплое время года, на лужайке или ровной травянистой площадке. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить его с боков. Захватывать пояс на спине и животе не разрешается. Чистая победа засчитывается борцу, если он, оторвав

противника от ковра, бросил его спиной на ковер. Сам он при этом должен падать вместе с противником.

Если нападающий оторвал соперника от земли, а противник, мешая ему, коленями зажимает его туловище, то нападающий имеет право, не меняя захвата, «посадить» его на ковер. Противнику засчитывается поражение, если в этой ситуации он коснулся спиной ковра.

В татарском и башкирском куреше можно бросать подсадом либо с прогибом через себя. Ногами действовать не разрешается. Вместо пояса борцы иногда употребляют обычное полотенце (кушак): захватив его за оба конца, а середину наложив на поясицу соперника, прижимают противника к себе. Время схватки 4 минуты.

2.4. Ненецкая национальная борьба - «Таро” ма»

Ненецкая национальная борьба, как и другие виды национальных единоборств народов России, является частью культуры своего народа. Характерной чертой национальной борьбы «Таро” ма» является то, что пройдя многовековой исторический путь она ничуть не изменилась.



Фото 6. Еще мгновение и соперник будет туширован

В ненецкой национальной борьбе борцы, выступающие в соревнованиях, должны иметь следующую форму одежды (Фото 6, 7 и 8):

- малицу (верхняя национальная одежда, сшитая из нескольких оленьих шкур мехом вовнутрь. Сверху малица покрывается суконной рубахой с вышитым на ней ненецким национальным орнаментом).



Фото 7. Национальная одежда
ненецкого борца – малица, киси и пояс.

- киси (национальная обувь) (Фото 8);



Фото 8. Национальная обувь ненецкого борца – кисы.

- национальный пояс (фото 9).

Характерной особенностью ненецкой национальной борьбы является то, что соперники сами завязывают пояс друг другу (Фото 9). Для удобства борьбы при завязывании пояса соперник приподнимает малицу, с тем, чтобы потом она не стесняла движений и это отчетливо видно на представленной фотографии 9.



Фото 9. Завязывание пояса сопернику

Весовых категорий в ненецкой национальной борьбе нет. Все борются в одной весовой категории, носящей название – абсолютной (Фото 10).



Фото 10. Разность весовых категорий очевидна даже на глаз

Борьба проводится в ближней стойке. Захват осуществляется следующим образом - соперники берут друг друга руками крест – накрест, одна рука хватом пояса снизу на уровне живота соперника, другая рука через плечо за пояс на спине (Фото 11 и 12).

Во время схватки можно отрывать соперника от земли и поднимать вверх, но нельзя делать подножки, подсечки, зацепы или проводить различные приемы с действиями ногами, а также те действия, которые грозят сопернику повреждением или травмой.

Если во время схватки у одного из соперников одна рука отпустила пояс, то судья останавливает борьбу и заставляет спортсмена сделать правильный захват, при этом данному спортсмену делается первое предупреждение.

При повторном роспуске захвата схватка останавливается и борцу объявляется второе предупреждение. При роспуске захвата в третий раз, схватка останавливается и борцу засчитывается поражение.

Данную особенность правил ведения поединка, роспуск захвата, борцу напоминает судья в начале каждой встречи.

Борьба проходит без перерыва в течение 5 минут.



Фото 11. Осуществление захвата на уровне пояса рукой за пояс хватом снизу



Фото 12. Осуществление захвата рукой за пояс на спине соперника

Победитель определяется:

А) по туше или «чистые лопатки» (судья определяет «чистые лопатки» только после жесткого прижатия спины борца к коврику в течение 3 секунд).

Б) по наибольшему числу бросков;

В первом круге соперничество участников одной команды не допускается.



Фото 13. Момент схватки по ненецкой национальной борьбе

По завершению поединка, как и во всех видах единоборств, судья поднимает руку победителя вверх, после чего соперники обмениваются рукопожатиями.



Фото 14. Определение победителя и горечь поражения — все это есть в ненецкой национальной борьбе

Вторая классификационная группа

Борьба в стойке с действиями ногами (подножки и т.д.), но без захватов ниже пояса

Эта группа единоборств имеет следующие характерные признаки: экипировка борца имеет обязательный атрибут – пояс. В этих видах борьбы разрешаются действия ногами, такие как подножки, подсечки, зацепы, обвивы, отхваты и подхваты. Как и в первой группе единоборств, борьбы в партере нет. Схватки традиционно проводятся либо на ковре, либо на приспособленной площадке или на травяной поляне.

2.5. Русская народная борьба - «Не в схватку»

Разновидность старинной русской борьбы «не в схватку» имела еще и другие названия - «охотничья», «охотничья борьба», «за руки», «на шипок». В этом виде борьбы разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет родимая с носка» (Фото 15). Подсечки практиковались не только московскими борцами, но и петербургскими.

Время схватки не ограничивалось.

Победа присуждалась тому, кому удалось первому бросить противника на спину и прижав лопатки к поверхности и удержать некоторое время, либо пока соперник не признает себя побежденным.

В этом виде борьбы соперники имели большую свободу технических действий.

В своей статье Г. Виет, Берлинская энциклопедия 1794 года, так описывает русскую борьбу: «Русские имеют обычай показывать... свою ловкость и силу в борьбе. Они... стремятся схватить друг друга и повалить, подставляют друг другу ноги, что является одним из основных приемов для победы над противником...». «Некоторые из этих борцов обладали необыкновенной силой, но их способ борьбы не вызывал несчастных случаев: не обнаруживалось ни переломов рук или ног, ни сильных ушибов». (Г. Виет. Энциклопедия, т. 1. Берлин, 1794, стр. 402).

Русская народная борьба с подножками культивируется и сейчас [2, 20].



Фото 15. И вновь Москва бьет с носка

2.6. Якутская на поясах – «Курдацан-тустуу»

Одна из разновидностей якутской борьбы на поясах носит название – «Курдацан-тустуу». Костюм борца состоит из специальных трусов и матерчатого пояса. Захваты в данном виде борьбы разрешаются делать только за пояс. В «Курдацан-тустуу» разрешаются действия ногами, такие как подножки и т.д. Цель данного единоборства – заставить соперника коснуться поверхности земли или ковра третьей точкой. Время схватки не ограничено.

2.7. Национальная борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш»

В основу борьбы народов Северного Кавказа - «тутуш» положены правила народной борьбы двух родственных тюркских народов карачаевцев и балкарцев. Главная ее особенность в том, что основной точкой, так сказать, приложения силы является матерчатый кушак, прочно завязанный узлом на поясе. Борцы наклоняются друг к другу, одну руку просовывают под мышку сопернику, другой – обхватывают его туловище вместе с рукой и накрепко хватаются за пояс на спине партнера. Ареной служит борцовский ковер, на котором очерчен круг диаметром не менее семь метров. Бросок на лопатки,

проведенный за пределами круга, не засчитывается. Арбитр поднимает соперников и вновь сводит их в центре. Арсенал приемов достаточно обширен. Разрешаются всевозможные зацепы, подсечки, обвивы. Но есть и существенное отличие, например, от вольной борьбы: запрещено захватывать руками ноги соперника. Даже упираться ему головой в грудь нельзя – это расценивается судьями как проявление пассивности в борьбе. Схватка длится не более 7 минут. Если удалось бросить соперника на лопатки, а самому остаться стоять на ногах – это чистая победа. Она может быть присуждена и по очкам, поскольку каждый удачно проведенный прием оценивается.



Фото 16. Как танцуют лезгинку, так и проводят броски в «Тутуше».

Если соперник брошен на ковер, но не коснулся его лопатками, не разрешается «дожимать» его – такой прием не оценивается. Ну, а когда семь минут истекли, а счет ничейный? Тогда дают дополнительно 3 минуты на схватку, а потом – до первого оцениваемого приема.

В былые времена в народной кавказской борьбе не было делений на весовые категории. Теперь их восемь. В память о прошлом разыгрывается и абсолютное первенство, где имеют право участвовать борцы любого веса. Но не всегда вес имеет решающее значение, чаще всего абсолютными чемпионами становятся не тяжеловесы. Особенно популярна народная кавказская борьба. На чемпионат по борьбе, который проводится теперь ежегодно, съезжаются команды Карачаево-Черкессии, Дагестана, Адыгеи,

Осетии, Чечни, Ингушетии, Кабардино-Балкарии, Калмыкии. Так и называется этот турнир борцов: чемпионат Северного Кавказа по национальной борьбе. Победителям присваивается звание «Джигит Северного Кавказа». Прочитав список команд-участниц, не приходится удивляться, что это представители областей известных всему миру как центры подготовки борцов в сборные команды страны как по классической борьбе, так и по вольной борьбе, дзюдо и самбо. Из этих областей выходят чемпионы олимпийских игр и мира.



Фото 17. Один из распространенных приемов в тутуше – подсад бедром

2.8. Чувашская национальная борьба – «Кёreshű»

Чувашская национальная борьба «Кёreshű» как одна из сторон деятельности человека нашла свое первое применение в военной области.

Это было связано с переходом к оседлости, где основным вопросом являлся – борьба за лучшие земли и территории. Интерес, проявляемый к земледельчеству, способствовал отражению и в национальной борьбе, основанной на верованиях, связанных с плодородием. Все это в совокупности и определило название народной борьбы - «Кёreshű», являющейся древнетюркской формой слова (от «Кёр») – смелый, отважный, схватка).

Чувашский народ издавна славился своими Улыпами (богатырями). Однако наиболее яркой личностью в борцовском мире «Кёreshű» безусловно был Иван Иванович Измайлов (Тюрек). Он также как и знаменитый борец чемпион чемпионов Иван Масимович Поддубный работал грузчиком. Ежедневный тяжелый физический труд, как система тренировки, позволил ему однажды, по данным Н.И. Петрова, 2006 [18], занести на судно, поднимаясь по трапу, лежавший на берегу 30-пудовый ящик. В борьбу Измайлов попал случайно, когда на арене Казанского цирка наклоном вперед бросил на ковер «черную маску», победителя на тот момент лучших борцов России.

Борьба «Кёreshű» всегда входила в программу национальных праздников, главным из которых являлся «Акатуй», об этом вспоминал и описывал великий просветитель чувашского народа И.Я. Яковлев.

В середине 50-х годов XX века, в СССР начали возрождаться национальные виды борьбы. 16 ноября 1958 года в г. Канаше после проведения II первенства республики по греко-римской борьбе был проведен семинар по поясной борьбе с акцентом на национальную индентификацию.

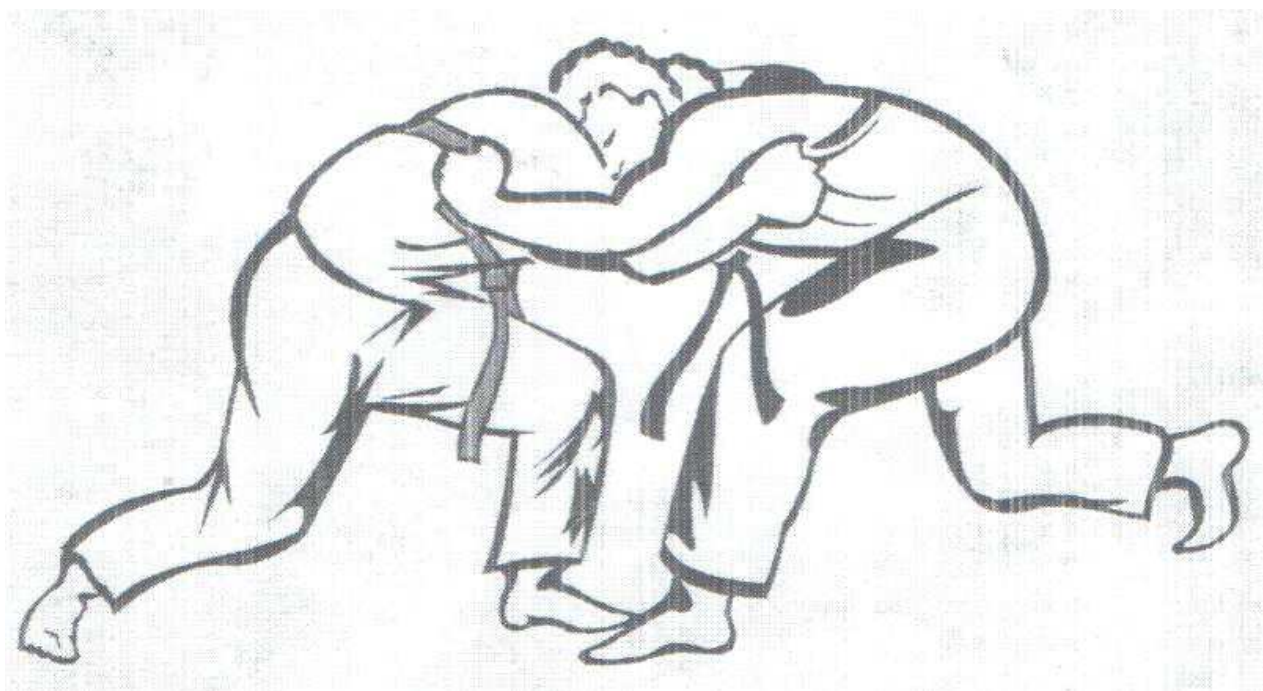


Рис. 1. Изображение чувашской национальной борьбы «Кёreshű» на официальных правилах соревнований.

Новый всплеск интереса к чувашской национальной борьбе «Кёreshű» возник в 1995 году, когда историком Н.И. Петровым, были утверждены и опубликованы официальные правила, регулирующие проведение схваток и соревнований в этом виде единоборств.

Современная история чувашской национальной борьбы «Кёreshű» такова:

- в ПУ №15 г. Новочебоксарска была открылась первая секция чувашской национальной борьбы «Кёreshű»;
- в 1996 г. начало действовать отделение чувашской борьбы при СДЮ1Л10Р № 3 Минспорта Чувашской Республики;
- в 1997 г. создана Чувашская республиканская общественная организация «Федерация чувашской национальной борьбы - «Кёreshű»;
- в 1998 г, Минобразования Чувашской Республики включила чувашскую борьбу в систему школьного обучения как вариативную часть;
- в 1999 г. РОНО Челно-Вершинского района Самарской области включило чувашскую национальную борьбу «Кёreshű» в систему школьного обучения;
- в 2000 г. Центр детского творчества Засвияжского района г. Ульяновска включил чувашскую национальную борьбу «Кёreshű» в систему дополнительного образования;
- 2005 г. «Федерация» оформилась в Межрегиональную общественную организацию «Федерация чувашской национальной борьбы - «Кёreshű» (МОО «ФЧНБ-«Кёreshű») с трехступенчатой структурой: межрегиональная федерация - региональные федерации (например, Ульяновская областная, Татарская республиканская, г. Москвы и Московской области) - секции.

В чувашской национальной борьбе «Кёreshű» борцы, выступающие в соревнованиях, должны иметь обнаженный торс и шаровары с поясом. Борются борцы босиком. Такой костюм борца имеет и свое народное иносказание. Например, сбрасывая верхнюю одежду или рубашку, борец как снимает материальную оболочку и приобретает духовную и бессмертную сущность.

Шаровары у спортсменов белого цвета, символизируют чистоту в мыслях (мӑн) и поступках. Кант на шароварах, ломаная линия голубого цвета, означает дождь.

Пояса черного и красного цвета означают: противопоставление добра и зла, борьба между которыми, составляет содержание мирового процесса и вера в конечную победу добра, олицетворяемого в образе верховного божества Турӑ. Пояс завязывается на талии простым узлом, свободно, так чтобы не сломать кисть руки противника. Пояс является оберегом небесной энергии (мӗнкӗ).

Босые ноги символизируют связь с земной энергией, которая снимает усталость и дарит радость, ощущения силы и здоровья.

Правилами соревнований предусматриваются следующие способы их проведения: олимпийский или круговой.

Перед началом схватки борцы занимают свой угол следующим образом: атлет с черным поясом в красный круг, с красным поясом в черный квадрат и там же завязывают пояса простым узлом. По свистку судьи на ковре они сходятся на середине ижимают друг другу руки в знак дружеского отношения и обязательства бороться честно, по установленным правилам. Потом, осуществляют захват пояса руками крест-накрест. Предварительный захват даст равные возможности противоборствующим сторонам перед началом поединка. Каждый из борцов имеет право попробовать правильность завязывания пояса. Если пояс завязан не правильно, то борец может заявить об этом судье на ковре о необходимости затянуть пояс в один кулак. Затягивают пояс свободно на талии, чтобы не сломать кисть руки противника. Левая рука у борцов должна быть свободной, а правая рука внутри захвата. Убедившись, что борцы к схватке готовы и правильно осуществили захват, судья на ковре дает свисток и борьба начинается. Борьба ведется только стоя, партера нет.

В чувашской национальной борьбе «Кёreshű» разрешаются выполнение приемов с действиями ногами – подсечки, зацепы, подножки, подсады, обвивы и т.д.

Цель борьбы - бросить противника на ковер сразу на всю спину, то есть на одну или обе лопатки в зависимости от выполняемого приема, за что и присуждается чистая победа. Положить противника на ковер необходимо сразу, выполнив чистый бросок.

Судья на ковре останавливает борьбу, если при падении на ковер борец в захвате окажется лежащим на боку, сидящим на ягодицах или перекатится с ягодиц на лопатки. Тогда, борцы поднимаются и, приняв исходное положение, снова начинают схватку.

Схватка борцов может закончиться и по мнению судей (актив-пассив).

Активом является:

- проведение приемов, при которых противник оказывался лежащим на боку или сидящим на ягодицах, а также перекач с ягодиц на лопатки.

Пассивом же считается:

- запрещенные правилами удары коленом, локтем и головой, роспуск захвата за пояс, за захват туловища по поясу, надавливание кулаками в бок или в живот противника, упирание головой в плечо или в лицо противника, изменение положения головы на противоположное, становление на колено или на колени, при выполнении броска противника на ковер роспуск захвата и не падая вместе с соперником, за бросок противника на голову и за ковер (квадрат).

Если судья на ковре замечает, что борец нарушает правила, он останавливает схватку и делает провинившемуся - предупреждение (пассив). Борцу в течение схватки может быть сделано два предупреждения. При дальнейших нарушениях правил объявляется третье предупреждение и виновному засчитывается поражение.

Победа, по мнению судейской бригады, присуждается борцу тогда, когда она признается большинством судей обслуживающих данную схватку.

Третья классификационная группа

Борьба в стойке с действиями ногами (подножками и т.д.) и захватами ниже пояса

Характерной чертой данных национальных видов борьбы является наличие пояса, но разность костюмов борца. Борьба ведется только в стойке, партера нет.

2.9. Бурятская национальная борьба - «Бухэ барилдаан»



Фото 18. Момент схватки по бурятской национальной борьбе «Бухэ барилдаан»

Соревнования проводятся в весовых категориях: до 60 кг., до 75 кг. и свыше 75 кг.

Соревнования проводятся как личные в каждой весовой категории по олимпийской системе (проигравший схватку выбывает).

Абсолютное первенство проводится среди победителей и призеров в каждой весовой категории.

Форма одежды спортсмена:

- головной убор (малгай) (Фото 19);
- «шуудаг» трусы-плавки (монгольский вариант), сверху «шуудага» завязывается кушак красного или синего цветов (фото 20);



Фото 19. Головной убор борца «Бухэ барилдаан»



Фото 20. Трусы-плавки борца «Бухэ барилдаан»

- мягкая национальная обувь (гутал) (Фото 21).
- Одежда выводящего судьи-секунданта «засула» (Фото 22):
- «засула» - головной убор (малгай),
- национальный халат «тэрлиг»,
- мягкая национальная обувь (гутал).



Фото 21. Обувь борца «Бухэ барилдаан»



Фото 22. Одежда судьи секунданта в бурятской национальной борьбе «Бухэ барилдаан»

Ритуалы:

Перед началом соревнований проводится парад-представление борцов. Борцы выбегают на зеленое поле, исполняют «танец орла» (движения рук напоминают взмахи крыльев орла, а грудь и туловище - льва).

После этого каждый борец подбегает к своему засулу-секунданту, касается правой рукой его правого плеча и, изображая взлетающую птицу, поднятой рукой приветствует зрителей, переступая своеобразно с ноги на ногу, делает круговое движение по ходу солнца. Сделав три ритмичных шага, меняет руку и плечо, останавливается по правую руку от засула, с достоинством ожидая своего соперника (Фото 23).



Фото 23. Выполнение борцом Иваном Гармаевым (Чемпионом X-ой Джангариады) одного из ритуалов в бурятской национальной борьбе «Бухэ барилдаан»

У каждого борца свой засул (судья-секундант), который в форме своеобразного напева соло прославляет своего ученика, называя его имя и место, откуда он родом.

В ходе поединка засул помогает своему подопечному советами, отстаивает его интересы перед судьями.

Борцы, вызванные на схватку, становятся с правой и левой стороны судейского стола и начинают ритуал поединка двумя хлопками по бедрам, чередуясь по внешней и внутренней стороне, это символизирует, что «с тобой вдвоем будем, вести честную спортивную борьбу», после чего начинается схватка (Фото 24).



Фото 24. Ритуал хлопков по бедрам – «с тобой вдвоем будем, вести честную спортивную борьбу».

Победивший по окончании схватки после нескольких шагов делает прыжок с взмахом рук в стороны, как бы выражая, свою радость и всплеск эмоции, потом подходит к побежденному, помогает встать и поднимает правую руку, а проигравший проходит под нее, этим он показывает свое согласие поражению (Фото 25).

После этого победитель плавными пружинящими шагами, обходит по ходу солнца Флаг, исполняя танец победителя (Фото 26).



Фото 25. Ритуал проигравшего борца – прохождение под правой рукой победителя



Фото 26. Танец победителя в бурятской борьбе

Продолжительность схватки 5 минут.

Если победитель не выявлен в основное время, дополнительно дается 3 минуты с захватом за кушаки.

Право первого и удобного захвата определяется по жребию (бросание кубиков или фишки) (Фото 27).



Фото 27. Бросание фишки для определения очередности первого захвата за пояс

Площадка для проведения соревнований:

- борцовский ковер или квадрат 9х9 м, оборудованный с учетом техники безопасности.

Определение победителя: побежденным считается борец:

- коснувшийся земли третьей точкой (упор земли или ковра).
- разрыв захвата, умышленный уход и умышленное выталкивание за ограничительную черту наказывается предупреждением. Борец, получивший три предупреждения - объявляется побежденным;
- если победитель не выявлен по истечении дополнительного времени поражение объявляется борцу с «активным захватом» кушака.



Фото 28. Еще мгновение и победитель станет известен.

2.10. Калмыцкая национальная борьба - «Бөки барилдан»

Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» является неотъемлемой частью культуры своего народа. Она прошла свой долгий эволюционный путь и не затерялась в глубине веков, неся в себе огромный ценностный потенциал – систему воспитания подрастающего поколения, знание народных традиций и обычаев, языка и культуры.

О древности этого вида единоборства свидетельствуют дошедшие до нас многочисленные литературные источники, среди которых, величайшим памятником является калмыцкий народный эпос «Джангар» [7]. Об этом можно судить и по фрагменту картины, представленной в монографии Б.У. Китинова, 2004 [10], со стены Поталы, озаглавленный как: «Торжества по случаю провозглашения Далай Ламы V правителем Тибета». На нем изображены скачки и борьба ойрат-хошоутов, предков современных калмыков (Фото 29).



Фото 29. Фрагмент картины «Торжества по случаю провозглашения Далай Ламы V правителем Тибета»

Как следует из надписи под изображением борцовских схваток, здесь изображены именно ойратские борцы (обозначены как «сог-по», т.е. ойраты).

Уважаемый читатель, перед вами историческое доказательство, о существовании борьбы у калмыков и подтверждающее присутствие ойратских борцов на Тибете в 1642 году.

Национальная борьба «Бөки барилдан» является целостной педагогической этносистемой способствующей развитию многих качеств личности - патриотизма и интернационализма, эстетического и духовного, умственного и физического, что особо важно для подрастающего поколения.

Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» относится к поясной борьбе и согласно классификации спортивных и национальных видов борьбы относится к группе - «борьба в стойке с подножками и захватами ниже пояса».



Фото 30. Еще мгновение и накрывание соперника будет завершено

В калмыцкой национальной борьбе «Бөки барилдан» борцы, выступающие в соревнованиях, должны иметь обнаженный торс и следующую форму одежды (Фото 31 и 32):

- брюки из плотной ткани, которые закатываются выше колен (фото 31 и 32);

- борцовскую обувь («борцовки»);

- кушак (красного и синего цвета).

Делать на кушаке узлы запрещается.

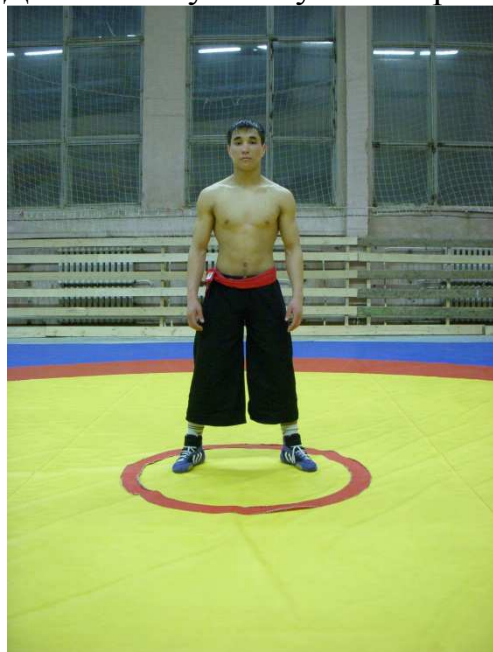


Фото 31. Одежда борца до поединка

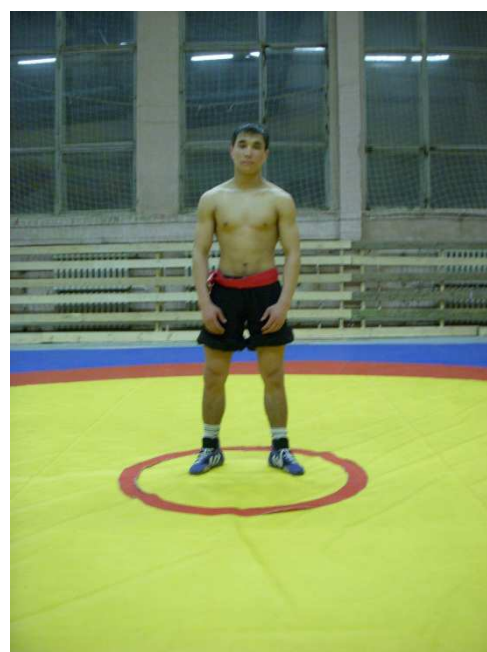


Фото 32. Одежда борца во время поединка (красный пояс)

Одной из национальных традиций, дошедшей к нам из глубины веков, в калмыцкой национальной борьбе – является вывод секундантами борцов на схватку закутанными в материю так, чтоб ни зрителям, ни сопернику не было видно атлета вызванного на ковер. Это подробно описывает Павел Небольсин, 1852: «Он, подобно своему противнику, был с головы до ног закутан в белую простыню. Вступив на арену, борцы остановились; секунданты сняли с них покрывала; воздух огласился радостными криками, которыми народ приветствовал молодых атлетов» [17].

У Пармена Смирнова, в путевых записках 1879 года, встречаем запись «...когда почетные гости явятся на место турнира, приготовленных к борьбе лиц накрывают халатом с головою и в сопровождении двух калмыков, известных в былое время упражнением в борьбе, выводят из двух противоположных кибиток. Как только введут их в середину круга и поставят одного возле другого, немедленно сдергивают с них халаты, и взору собравшихся зрителей представятся два полунагие калмыка!» [24].

Этот же ритуал мы находим в описаниях калмыцкой национальной борьбы у профессора У.Э. Эрдниева, 1980, 1985: «...выводили силачей на арену закрытыми» [34, 35].

При проведении современных соревнований по калмыцкой национальной борьбе эта традиция соблюдается и сейчас, хотя в нынешнее время носит чисто ритуальный характер, поскольку изоляция борцов, так как было в старину не возможна. Борца покрывают тканью, ведут по кругу в свой угол и только потом снимают с него покрывало (Фото 33).



Фото 33. Национальный обряд вывода секундантами борцов на схватку

Перед началом поединка проводится традиционная разминка: под темпераментную мелодию калмыцкой домбры и саратовской гармошки борцы танцуют короткий зажигательный танец, причем одной из особенностей судейства является - определение лучшего в танце, и по решению судейской коллегии данный борец может получить один выигрышный балл. Соответственно, при встрече равных соперников, это преимущество может быть определяющим и поэтому некоторые борцы танцуют как заядлые профессионалы. Если борцы танцуют примерно одинаково, то балл не присуждается (Фото 34).



Фото 34. Зажигательный калмыцкий танец

Перед началом схватки противники становятся друг против друга в середине ковра и обмениваются рукопожатием между собой, а также с судьей на ковре, обслуживающим эту встречу.

Этот ритуал означает – я уважаю соперника, судейский корпус и согласен с правилами калмыцкой национальной борьбы.

Правила борьбы очень просты.

Борьба начинается с обоюдного «крестового» захвата за кушак (Фото 35). По ходу поединка, борец имеет право, менять захваты (за кушак, за кушак и штанины, за штанины и т.д.)

Перед поединком судья и каждый из борцов имеет право проверить правильность завязывания кушака (кушак не должен болтаться, но и не быть слишком затянутым, под него должны проходить руки соперника для осуществления захвата).



Фото 35. Обоюдных «крестовой»
захват перед началом поединка



Фото 36. Проверка готовности
борцов к поединку

Судья, бросив жребий, определяет, кто из борцов первым осуществляет захват. Традиционно осуществление захвата происходит в высокой стойке, спины борцов выпрямлены и они находятся близко друг к другу. Далее спортсмены занимают исходное положение, судья при этом накладывает свои руки на спины атлетов и спрашивает каждого о готовности к схватке (Фото 36). Одновременный свисток и отрыв рук судьи от спины атлета является сигналом к началу схватки (Фото 37).



Фото 37. Отрыв рук судьи от спин атлетов - сигнал к началу схватки

В калмыцкой национальной борьбе «Бөки барилдан» разрешаются захваты за пояс, штанины, части тела, кроме захватов руками ног. Из технических действий разрешены действия ногами – подножки, подсечки, зацепы, обвивы, отхваты и подхваты.

В стойке осуществляются - броски, различные сваливания и сбивания.

В «Бөки барилдан» борьбы в партере нет.

Цель борьбы – заставить соперника коснуться спиной или лопатками ковра («туше»- чистая победа).

Выиграть схватку борец может также в результате победы по баллам, за каждое результативное техническое действие ему присуждаются выигрышные баллы (от одного до трех).

Касание ковра третьей точкой (коленом, рукой) оценивается в один балл.

Бросок, в результате которого борец упал на бок или живот, оценивается в два балла.

Три балла присуждается за технически правильно выполненный бросок с большой амплитудой, но при этом соперник, изловчившись, падает на живот или на бок.

Приемы могут выполняться как с падением, так и без падения.

Продолжительность схватки 5 минут. Если в течение данного времени борцы не набрали выигрышных баллов или они равны, то поединок продолжается - добавляется еще 3 минуты.

Сигналом для окончания схватки является удар секундометриста в гонг.

По окончании схватки объявляется победитель и судья на ковре поднимает его руку вверх в знак победы (Фото 38).

После этого соперники вновь обмениваются рукопожатием между собой, судьей на ковре и боковым арбитром.

Данный ритуал означает – я согласен с результатом поединка, судейством и уважаю победителя или побежденного.



Фото 38. Судья на ковре объявляет победителя схватки

2.11. Русская национальная борьба - «За вороток»



Фото 39. Момент броска в русской борьбе – «За вороток»

В русской национальной борьбе «за вороток» задачей борцов является перевод соперника из положения стоя в положение на четвереньках, сидя или лёжа, посредством бросков, сваливаний, сбиваний, подсечек и т.д..

Перед началом схватки производится захват одной рукой ворота куртки (обычно используются куртки для борьбы самбо), который нельзя распускать в течение всего времени схватки. В течение схватки второй рукой разрешается производить атакующий захват за любую часть тела.

В первом сходе каждый борец берет обязательный захват за ворот куртки левой рукой, во втором сходе правой рукой.

Запрещены целенаправленное травмирование соперника и травмоопасные действия в виде неконтролируемых бросков, а так же удары, болевые и удушающие приёмы.

Основное время схватки – две минуты «чистого» времени, два схода по одной минуте без перерыва со сменой захвата по истечении первой минуты. Основное время финальных схваток – четыре минуты «чистого» времени, два схода по две минуты, при этом каждый сход проводится с захватом ворота левой и правой рукой поочередно по одной минуте.

В случае ничейного результата в основное время даётся одна минута дополнительного времени, при этом захват определяется по жребью подбрасыванием монеты.



Фото 40. Фрагмент схватки по русской национальной борьбе - «За вороток»

Отсчет времени схватки начинается от команды «бой».

После истечения первого схода, секундометрист подает сигнал, после которого судья в поле останавливает схватку командой «стой» и борцы

производят захват ворота правой рукой, после чего начинается второй сход.

В случае выполнения результативных действий одним из спортсменов схватка останавливается командой - «стой».

Судья прерывает схватку в случае вынесения предупреждения одному из борцов.

После каждого прерывания схватки судья в поле оценивает действия, выполненные спортсменами, показывая эту оценку жестами.

Баллы обозначаются указательным жестом в сторону спортсмена, выполнившего оцениваемое действие, замечания и предупреждения – рукой зажатой в кулак в сторону спортсмена, получившего их.

Схватка останавливается, в случае отказа спортсмена от продолжения схватки.

Результатом схватки является победа одного из борцов и поражение другого.

Оценка схватки производится последовательно по двум показателям:

- по количеству набранных баллов;
- по предупреждениям.

Схватку выигрывает борец, набравший большее количество баллов.

В случае если оба атлета набрали одинаковое количество баллов, то побеждает борец, получивший меньшее количество предупреждений.

В случае равного количества предупреждений назначается дополнительное время. Оценка в дополнительное время осуществляется аналогично основному времени.

В случае ничейного результата в дополнительное время победитель определяется по мнению судей.

Оцениваются следующие атакующие действия:

- 12 баллов – спортсмен выполнил бросок стоя;
- 6 баллов – спортсмен выполнил бросок с колен и остался в положении верхнего, либо выполнил сваливание стоя или сбивание стоя;
- 3 балла – спортсмен выполнил бросок, сваливание или сбивание с падением.

Схватка прекращается судьёй в поле досрочно в следующих случаях:

- а) если разница в баллах достигла 12 баллов;
- б) если один из борцов отказывается от дальнейшего ведения схватки;
- в) если одному из борцов требуется медицинская помощь;
- г) если одним из спортсменов получено четвёртое предупреждение;
- д) если один из борцов имеет явное преимущество.

В случае если спортсмену требуется медицинская помощь, схватка может быть прервана по просьбе борца, решению судьи в поле, по требованию врача или представителя спортсмена.

В случае явного преимущества одного из спортсменов судья в поле может досрочно прекратить схватку только после согласия боковых судей.

Предупреждения в борьбе «за вороток» выносятся за:

- а) уклонение от схватки;

- б) выход за пределы поля;
- в) за продолжение схватки после команды «стой»;
- г) за выполнение запрещенного травмоопасного действия;
- д) за не выход на ковер после первого вызова в течение 1 минуты;
- е) за явное затягивание схватки;
- ж) за грубое и неэтичное поведение.

Уклонением от схватки в борьбе «за вороток» считается:

- а) задержка продолжения схватки после прерывания схватки судьей;
- б) воспрепятствование ведению схватки блоком рукой;
- в) отсутствие атакующих действий более 10 секунд;
- г) срыв установленного захвата за ворот, который выполнен соперником;
- д) потеря установленного захвата за ворот соперника;
- е) нырок головой под руку соперника без атаки;
- ж) выполнение оборонительного захвата свободной рукой.



Фото 41. И «отхват» приносит победу в русской борьбе «за вороток»

2.12. Тувинская национальная борьба - «Хуреш»

Хуреш - самая популярная игра тувинцев, национальный вид борьбы. Ее проводят и как часть национальных или местных праздников, музыкальных фестивалей, так и отдельно. Этот вид национальной борьбы не менее популярен в народе, чем горловое пение - хоомей, и наравне с ним является «визитной карточкой», особым знаком тувинской культуры.

Характерной особенностью тувинской национальной борьбы является отсутствие деления на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены всевозможные приемы, и захваты любой части тела соперника. Побежденным считается тот, кто коснется земли одной, двумя руками, локтем, коленом, то есть касание земли тремя точками. Для организации и проведения соревнований не требуются специальные оборудования. Борцы соревнуются как на открытой местности, так и в помещении.

Костюм борцов своеобразен, плотно облегают тело маленький жилет и плавки (содак, шуудак). Борцовский костюм шьют из крепкого материала, высококачественного шелка с национальным орнаментом. Борцы надевают шапки национального покроя (борт).

Борьба происходит по системе с выбыванием. Победитель в последней паре считается абсолютным победителем. Кроме судейской коллегии, которая подводит итоги, присуждает победу и, как правило, состоит из 3-5 человек, на поле находятся помощники судей-моге-салыкчазы (выпускающие борцов).

Хуреш начинается красивым мужественным танцем «деви́ги» - орла, в котором участвуют все борцы. Девиги проходит в быстром темпе, демонстрирует ловкость, силу, придает каждому участнику соревнований уверенность в себе, в своих силах. Девиги производит сильное впечатление и на зрителей. Исполняя его, все борцы приближаются к столу судейской коллегии, отвешивают судьям низкий поклон и в танце возвращаются в дальний конец стадиона, где ожидают вызова на схватки.

После исполнения девиги моге-салыкчазы проводят жеребьевку. Перед очередной схваткой моге-салыкчазы выбрав билет жеребьевки с именем очередного борца, выходит на середину поля и громко выкрикивает имя, фамилию и район жительства вызываемого атлета. Вызванный борец выходит и, после исполнения девиги, подбегает к своему моге-салыкчазы, кружится вокруг него и в последнем прыжке заканчивает девиги. На этом представление борца судьям и зрителям заканчивается.

В тувинской национальной борьбе «Хуреш» применяются такие технические приемы, как обивы, проходы в ноги, переводы рывком за руку, переводы нырком, подножки, броски через бедро, сбивания, захваты левой (правой) рукой, броски скручиванием и т.д.



Фото 42. Танец «Орла»

Каждая схватка в борьбе «Хуреш» сопровождается обязательным танцем «Орла». Борьба начинается с зазывом борцов на схватку судьями - секундантами и борец, выходя на поле, поправляет содак-шуудак. Затем выполняет обязательный ритуал, изображая взлетающую птицу «Орёл», подбегает к своему секунданту. Касаясь правой рукой его правого плеча, одновременно поднятой в сторону - кверху левой рукой приветствует зрителей. Когда его соперник выполнит эти же действия ритуала, то начинается следующую часть. Борцы под музыку ритмичными движениями рук, ног и головы имитируют полет птицы. Это своеобразная подготовка к схватке. Пробегая вперед 20-25 метров, делают три хлопка (по внешней и внутренней сторонам бедер и последний третий хлопок внешний). Эти хлопки символизируют, что мы, «я» и «ты», будем вести честную борьбу. Приветствуют друг друга рукопожатием, отходят на два шага назад и начинают борьбу.

Хороший борец должен знать в совершенстве все приемы хуреша и уметь применять их непосредственно в поединке. Среди них обхват корпуса соперника с последующим вращением его вокруг себя, бросок противника через грудь, броски наклоном, подножки, подсечки, зацепы, отрыв от земли и многое, многое другое. При умелом их применении они всегда приносят победу.

Но в борьбе «Хуреш» существуют и запрещенные приемы. Каждый борец должен знать их, так как применение запрещенного приема лишает атлета права на участие в соревнованиях. К таким приемам относятся: удушающие приемы, удары ногой выше колена, толчки и удары головой, удары руками и т.п.

Исход борьбы решается моментом, когда один из борцов брошен на землю или коснулся земли третьей точкой (коленом, рукой, локтем и т.д.).

По правилам победитель, танцуя, подходит к моге-салыкчазы, вместе с ним возвращается и помогает сопернику подняться. Затем победитель и моге-салыкчазы, исполняя девиги, направляются к ожидающим своей схватки борцам.

Исход соревнований решает в поединке двух борцов, победивших до этой встречи всех своих соперников. Перед тем как встретиться в финальной схватке, финалисты в сопровождении моге-салыкчазы исполняют девиги.

Хуреш стал подлинно национальным и любимым видом спорта тувинского народа. Эту борьбу любят и разбираются в ней до мельчайших деталей. Вряд ли еще где найдется земля, в которой есть столько истинных ценителей мужского единоборства.

2.13. Якутская национальная борьба - «Хапсагай»

В переводе на русский язык «хапсагай» означает - ловкость.

Так, Григорьев Н.С. в «Фразеологическом словаре якутского языка» выделяет в слове «хапсагай» два слога: «хап» – основа и «гай» – приставка, где основа составляется от слов «хап», «хабыс», «хапсар» и к ней прилагается старо-монгольская приставка. Таким образом, у него выходит: «хапса(р) + [гай]», где «хапса(р)» имеет значение – лови, хватай, схватись, а приставка «-гай», определяет какое-либо действие. В окончательном варианте можно выразить как «схватись и действуй».

В «Толковом словаре якутского языка» написано: «хапсагай» в переводе на русский язык означает – «ловкость», «быстрота», «сила» и «выносливость». В точном переводе, если разделить слово «хапсагай» на две части, то часть «хап» – лови, хватай; «сагай» – бросай, кидай, т.е. «лови момент и бросай».

В составленном Т.И. Петровой 2005 году «Кратком якутско-русском словаре» указано: «хапсагай» – проворный, ловкий, быстрый, а также синонимами выступают слова (ньымса, сымса). Это вид спорта – борьба, состязание в ловкости.



Фото 43. Второй этаж – еще не победа в хапсагае

Первое письменное упоминание о борьбе «хапсагай» на русском языке мы находим в работе профессора истории и этнографии Г.Ф. Миллера. Он дал подробное описание Ысыаха, устроенного якутских князю 31 мая 1737 года в 14 верстах от г. Якутска, где проводились состязания по борьбе «хапсагай». Ранее подробное описание состязаний по борьбе «курдаһан тустуу» произведено в двух исследованиях быта и нравов народов Якутии, датированных 1768-1769 гг. и 1785 г. Автором исследований является Туманский.

В период с конца XIX в. до начала XX в. наблюдалось активизация увлечения «хапсагаем» на всей территории нынешней республики. Появились такие известные мастера «хапсагая» как Күүстээх Уйбаан из Усть-Алдана, Бараммат Байбал – Мегино-Кангаласс, Одьоо Сэмэн – Ньурба, Бөгө Байбал – Вилуйск и многие другие.

В 1932 году состоялось первое официальное соревнование по «хапсагаю», приуроченное 10-летию образования автономной республики. Первым абсолютным чемпионом стал Степан Слепцов – Баппай, уроженец Мегино-Кангаласского улуса.

До 1955 года борцы не разделялись на весовые категории.

Время борьбы не ограничивалось. Борьба продолжалась до победы.

Победители прославлялись и в качестве главного приза обычно награждались «муһэ» (бедренной кости жеребца с мясом в верхней части).



Фото 44. Национальные костюмы судей по якутской борьбе «хапсагай»

Секреты мастерства и способы подготовки к состязаниям каждый борец держал в тайне. Тренировки проводили далеко от населенных пунктов, в одиночку.

Успех в поединках по «хапсагаю» всегда сопутствует тому, кто ловок, имеет завидную силу, необычайно вынослив, обладает мгновенной реакцией. Именно такие качества и должны быть присущи настоящему мужчине, живущему в нелегких условиях Крайнего Севера.

Раньше борцы выходили на поле обнаженными, в трусах из равдуги (мятой кожи лося, без шерсти), предварительно смазав тело маслом или жиром. Борцы обычно не знали друг друга, а среди присутствующих пусками слух, что приехал бороться батыр (силач). Для того чтобы борцы до схватки не увидели друг друга, их накрывали с головой покрывалом и в таком виде вели к месту состязаний. Когда покрывала сбрасывались, борцы начинали схватку.

Результатом ее могла быть чистая победа или ничья. В некоторых местностях принято: если один из борцов коснется земли кончиками пальцев руки, то это считается поражением.

В борьбе «хапсагай» разрешаются подножки, подсечки, захваты за ноги, за голову. Новые правила ограничивают время схватки десятью минутами, с перерывом две минуты для отдыха; предусматриваются

разделение борцов на весовые категории.

Победа присуждается тому, кто вынудит соперника коснуться земли одновременно двумя руками, коленями или любой частью тела выше колен. Удачный прием, заставивший соперника опереться о землю одной рукой, оценивается выигрышным очком.

После 2000 года ежегодно проводятся около двадцати соревнований республиканского масштаба с мастерским нормативом.

В последнее время в Якутии становится популярным, ранее забытая, групповая борьба – «хомуур хапсагай». Правила данного вида, таковы:

1. В команде должно быть не менее пяти борцов, различных весовых категорий (до 70 кг – 2 борца и свыше 70 кг – 3 атлета);

2. Соревнование начинают по 1-му борцу от каждой команды (пары определяются по жребию);

3. Далее продолжают борьбу по 2 борца от каждой весовой категории;

4. Следующим этапом соревнования - по 3 борца от каждой команды (обязательно наличие 1 борца весовой категорией до 70 кг);

По окончании всех поединков на финальную схватку выходят все борцы противоборствующих команд – «стенка на стенку».

Данный вид отличается особой зрелищностью и динамичностью, а также коммерческой направленностью и театрализованностью.



Фото 45. Азарт и страсть борьбы, аж пыль столбом

Четвертая классификационная группа

Борьба в стойке и в партере, без действий ногами (подножки и т.д.) и захватов ниже пояса.

Характерной чертой данной группы является наличие борьбы в партере, запрещение каких либо действий ногами и осуществление захватов ниже пояса.

Борьба ведется уже на специальном оборудовании – борцовском ковре.

2.14. Греко-римская борьба



Фото 46. Ничего не страшно когда прочный мост.

На протяжении всей истории существования греко-римская борьба несколько раз переименовывалась. К ней одинаково применимы названия – «Французская», «Финско-Французская», «Классическая» и «Греко-римская».

Обращаясь к истории можно констатировать, что до 30-х годов XX века данный вид борьбы назывался - «французская», затем она была переименована в «финско-французскую», в 1947 году - в «греко-римскую», далее в 1948 году - в «классическую» и в 1991 году возвращено историческое название «греко-римская».

Борьба включена в программу Олимпийских Игр с 1896 года, то есть с момента начала Олимпийских Игр современности.

Характерной чертой этого вида борьбы является – наличие борьбы в партере. Несмотря на огромное количество захватов - не разрешены захваты руками ног противника, так называемые захваты ниже пояса, а также применение бросков через ноги и действия ногами.

Международная любительская федерация борцов, FILA, присвоила борьбе наименование «Греко-римская».

В данной борьбе содержится большое количество приемов и их разновидностей, так как допускается поворачивание и переворачивание соперника на спину из положения: стоя на коленях, в высоком, среднем и низком партере, а также лежа на боку.

Местом проведения соревнований и тренировок является специальный синтетический (мягкий) ковер размером 12х12 м., с обозначенной зоной борьбы, кругом диаметром 9 метров, из которых 1 м занимает так называемая «зона пассивности». Атлеты одеты в специальное борцовское трико и ботинки, носящие название - «борцовки». Для достижения победы в этом виде борьбы необходимо положить противника на лопатки («туше») или выиграть встречу по баллам (за явным техническим преимуществом или по баллам), выполнив разрешенные оцениваемые технические действия.



Фото 47. Красота борьбы – броски прогибом

Данный вид борьбы был известен с времен глубокой древности, но более широкое распространение получил с конца XVIII в. в Европе, и в особенности во Франции.

Пробуждение большого интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зрелищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 г. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта.

Возрожденная во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса; захваты ног и приемы с действием ногами запрещались; противосуставные и болевые приемы запрещались; конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

В любительской борьбе мгновенное касание лопатками ковра считалось поражением. В профессиональной борьбе нужно было удержать противника на лопатках в течение нескольких секунд.

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год и связана она с именами деятелей любительского спорта В.Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Семь - из Петербурга, один - из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г.Петербург).

В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х стран: Австрии, Германии и России. Соревнования проходили без деления на весовые категории. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт.

Первый чемпионат мира состоялся в 1904 году в Вене в двух весовых категориях. В легком весе победил датчанин С. Альгвист, в тяжелом - австриец Б. Арнольд.

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (до 66 кг) и Александр Петров (тяжелый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшим олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшего золотую медаль.

Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА) была основана в 1912 году.

На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале по баллам победил чемпиона мира 1911 года Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 часов 15 минут и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости.

В 1904 году в период бурного развития профессиональной борьбы в Петрограде был проведен первый чемпионат России среди борцов-профессионалов. В нем участвовало 30 спортсменов, многие борцы были приглашены из зарубежных стран.

В этот период времени наибольшую популярность снискали себе всемирно известные российские борцы-профессионалы Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин, Клеменс Буль, Владислав Пытлясинский, Иван Спуть и многие другие.

В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 года в г. Киеве.

Первыми чемпионами СССР в порядке весовых категорий стали:

1. Алексей Желнин (Ленинград) - легчайший вес;
2. Владимир Иванов (Москва) - легкий вес;
3. Петр Махницкий (Киев) - средний вес;
4. Николай Сашко (Киев) - полутяжелый вес;
5. Дмитрий Горин (Киев) - тяжелый вес.

XV Олимпийские игры, проходившие в 1952 году в Хельсинки, ознаменовались небывалым вторжением в элиту греко-римской борьбы спортсменов нашей страны. Чемпионами Игр стали: Борис Гуревич (легчайший вес), Яков Пункин (легкий вес), Шазам Сафин (1-й полусредний вес) и Йоханнес Котлас (тяжелый вес).

На чемпионате мира советские борцы впервые приняли участие в 1953 году в г. Неаполе (Италия).

Первыми чемпионами мира стали: Борис Гуревич (до 52 кг.), Артем Терян (до 57 кг.), Гурген Шатворян (до 73 кг.), Гиви Картозия (до 79 кг.) и Август Энглас (до 87 кг.).

Триумфом наших борцов закончились Олимпийские игры XVI олимпиады в 1956 году в Мельбурне. Олимпийского золота удостоились: Николай Соловьев (легчайший вес), Константин Вырупаев (полулегкий вес), Гиви Картозия (средний вес), Валентин Николаев (полутяжелый вес) и Анатолий Парфенов (тяжелый вес).

За историю современных Олимпийских игр в период с 1896 по 1996 годы советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе завоевали 38 золотых, 22 серебряных и 15 бронзовых медалей. Для сравнения на втором месте по медалям - сборная Финляндии: 20 золотых, 19 серебряных и 18 бронзовых. На третьем - команда Швеции - 19 золотых, 14 серебряных, 19 бронзовых.

Отсчет олимпийским медалям продолжился и на следующих олимпиадах. В Сиднее, Австралия, 2000 году на XXVII Олимпиаде победителями стали: Вартерес Самургашев (до 63 кг) и Мурат Карданов (до 76 кг). Сборная команда России заняла первое общекомандное место.

На Олимпиаде в Афинах, 2004 году, российские борцы подтвердили утверждение, что являются сильнейшими в мире, завоевав 4 медали: две золотые и по одной серебряной и бронзовой. Чемпионами стали Алексей Мишин в весовой категории до 84 кг и супертяжеловес Хасан Бароев.

Ровно через четыре года, в 2008 году, из Пекина олимпийское золото увезли: Назир Манкиев (до 55 кг), Ислам-Бека Альбиев (до 60 кг.), Асланбек Хуштов (до 96 кг).

На играх XXX Олимпиады в Лондоне чемпионами по греко-римской борьбе в своих весовых категориях стали: Роман Власов (до 74 кг.) и Алан Хугаев (до 84 кг.).

Самым титулованным борцом греко-римского стиля является трехкратный олимпийский чемпион, девятикратный чемпион Мира, двенадцатикратный чемпион Европы - Александр Александрович Карелин, удостоенный после выступления на Олимпийских Играх в Атланте звания Герой России.



Фото 48. «Ну дай же я тебя обниму и мы с тобой потанцуем»

Пятая классификационная группа

Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса.

Для этой группы видов борьбы характерно выполнение технических действий с захватами за ноги, как в стойке, так и в партере, причем разрешается выполнять приемы с действиями ногами.

2.15. Вольная борьба

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги и приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, почти те же, что и в греко-римской борьбе, но есть и свои особенности. Конечная цель в вольной борьбе такая же - положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Однако, для технической победы в греко-римской борьбе необходимо набрать разницу в 8 баллов, а в вольной – 10 баллов.



Фото 49. Еще мгновение и «мельница» заработает.

Местом проведения соревнований и тренировок по вольной борьбе, так же как и по греко-римской борьбе, является специальный синтетический (мягкий) ковер размером 12х12 м., с обозначенной зоной борьбы, кругом

диаметром 9 метров, из которых 1 м. занимает так называемая «зона пассивности». Костюм борцов вольного стиля представляет собой специальное борцовское трико и ботинки, носящие название - «борцовки».

Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной и темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя все лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире, версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы - Англию.

В 1904 г. На III-х Олимпийских играх, которые проводились в США в Сент-Луисе, американцы, используя свое право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет принял ее и назвал борьбой свободного стиля (Free stile).

Внеочередные IV Олимпийские игры проходили в Афинах в 1906 г. Греки отдали предпочтение греко-римской борьбе, убрав из программы вольную, для них незнакомую и непонятную.

Окончательно судьба вольной борьбы решилась на V Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. Англичане безоговорочно включили в программу свою борьбу, надеясь на успех в соревнованиях. Но тут встал вопрос: как быть с греко-римской борьбой? На одной Олимпиаде две борьбы?! Такого никогда не бывало. Однако, учитывая право устроителей Олимпиады на выбор своего вида спорта и «олимпийское происхождение» греко-римской борьбы, ее необыкновенную популярность в Европе, было решено проводить соревнования сразу по двум видам борьбы: по вольной и греко-римской.



Фото 50. Ты видишь – я прошел

В 1928 году в Париже был проведен первый чемпионат Европы по вольной борьбе. Отныне чемпионаты Европы стали самыми крупными соревнованиями по борьбе на Европейском континенте после олимпийских игр. Чемпионаты мира по вольной борьбе тогда еще не проводились.

Первый чемпионат страны по вольной борьбе прошел в 1945 году в городе Ленинграде. В этом турнире приняло участие 55 борцов из 11 городов страны. Призами за лучшую технику на нем были награждены: В. Рыбалко, А. Карапетян и И. Лооаре.

С 1951 года ФИЛА стала проводить чемпионаты мира по вольной борьбе. Однако, в первых чемпионатах спортсмены нашей страны участие не принимали.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году советские борцы-вольники впервые выступили на международных соревнованиях столь крупного масштаба. Дебют оказался успешным, они завоевали две золотые и одну серебряную медали, победив также и командном зачете. Успех наших борцов был для многих неожиданным и ошеломляющим.

Чемпионами Олимпийских игр стали: Д. Цимакуридзе (до 79 кг.) и А. Мекокишвили (свыше 87 кг.).

Сборная команда страны в 1954 году впервые вышла на ковер чемпионата мира, который состоялся в Токио (Япония). Первыми борцами-вольниками, ставшими чемпионами мира в составе сборной СССР стали: В. Балавадзе (до 73 кг), А. Энглас (до 87 кг.) и А. Мекокишвили (свыше 87 кг.).

В командном зачете мы в упорной борьбе уступили всего лишь 1 очко сборной Турции и заняли 2-е место.

Начиная с 1953 года, появляются Всесоюзные соревнования среди юношей. После 1955 года – Всесоюзные соревнования среди сельских спортсменов, а с 1956 года вольная борьба вносится в список видов спорта Спартакиады народов СССР, после чего появляется в программе Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных Спартакиад школьников.

На XVI Олимпийских играх в далеком Мельбурне лишь одному представителю вольной борьбы нашей команды удалось покорить вершину Олимпа – Мариану Цалкаламанидзе (легчайший вес).

Игры XVII Олимпиады примечательны тем, что свою первую из трех олимпийских медалей в полутяжелом весе завоевал легендарный борец Александр Медведь.

С 1928 по 1949 год в проводимых чемпионатах Европы борцы вольного стиля нашей страны участия не принимали. Впервые на Европейский ковер спортсмены нашей страны вышли в 1965 году. Особенностями данного турнира являлось то, что он проводился в рамках чемпионата мира, и по его результатам определялись сильнейшие борцы континента.

Непосредственно Европейский дебют состоялся в 1966 году, где чемпионами стали шестеро советских борцов вольного стиля. Среди этих чемпионов был и Александр Медведь, титулованный борец-вольник, который стал первым трехкратным олимпийским чемпионом, в истории вольной борьбы.

Самым урожайным годом на олимпийское «золото» стали для наших «вольников» игры XXII олимпиады в Москве в 1980 году: 7 наград высшей пробы. На Олимпиадах 1972 и 1976 они завоевали по 5 золотых медалей. Олимпийскими чемпионами Игр Московской Олимпиады стали: Анатолий Белоглазов (до 52 кг.), Сергей Белоглазов (до 57 кг.), Магомед-Гасан Абушев (до 62 кг.), Сайпулла Абсаидов (до 68 кг.), Санасар Оганисян (до 90 кг.), Илья Мате (до 100 кг.) и Сослан Андиев (свыше 100 кг.).

На пекинской олимпиаде 2008 году олимпийскими чемпионами стали Мавлет Батиров (до 60 кг.), Бувайсар Сайтиев (до 74 кг.) и Ширвани Мурадов (до 96 кг.).

Героем этих Игр стал российский борец Бувайсар Сайтиев, который после очередной победы стал самым титулованным российским «вольником» - трёхкратным Олимпийским чемпионом.

Тридцатые по счёту летние Олимпийские игры проходили в Лондоне, столице Великобритании в 2012 году. Чемпионом игр по вольной борьбе стал Джамал Отарсултанов в весовой категории до 55 кг.

К 80-м годам XX века в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу XXVIII Летних Олимпийских игр став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на Олимпиаде 2004 года в Афинах.

Наталья Воробьёва (категория до 72 кг) стала первой в истории российской женской вольной борьбы олимпийской чемпионкой, произошло это на XXX Играх в Лондоне (2012 г.) после того, как в 2004 году эта дисциплина появилась на Играх в Афинах (Греция).



Фото 51. Надежна защита Олимпийской чемпионки Натальи Воробьёвой

Шестая классификационная группа

Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.), захватами ниже пояса и болевыми приемами.

В этой группе видов борьбы разрешается проведение различных бросков и переворотов, а также фиксированные удержания в положении лежа и болевые приемы на руки и на ноги. Болевые приемы преследуют цель – отказ соперника от дальнейшего продолжения борьбы, то есть его сдача.

Запрещаются удары руками и ногами, а также опасные для жизни захваты и удушения.

2.16. Борьба Самбо



Фото 52. А говорят в борьбе нет дня авиации

Борьба «Самбо» (самозащита без оружия) состоит из трех дополняющих друг друга разделов - спортивного, боевого и приемов самозащиты. В два раздела, боевой и самозащита, включены удары руками и ногами, удушающие приемы в стойке и партере, а также болевые приемы на различные суставы и защита от них.

В спортивном разделе самбо правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. Как указывает П.А. Эйгминас [33] в этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения.

Технические действия в самбо делятся на приемы борьбы стоя и лежа. В нее входят также приемы при переходе спортсмена из положения стоя в положение лежа, и наоборот.

В борьбе стоя разрешаются подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, броски наклоном и с захватом ног руками и другие технические действия. Все основные броски имеют множество вариантов, а также ответных контрдействий. Каждый из них представляет собой сложный комплекс движений, включая и падения.

Борьба лежа состоит из болевых приемов, удержаний и переворотов. К наиболее эффективным относятся болевые приемы, так как они приносят в

схватке чистую победу. Болевые приемы проводятся как захватом рук, так и ног противника. Их можно применять, находясь над противником и под ним. Борьба лежа имеет много способов ухода от удержаний, защиты от болевых приемов, комбинаций, а также переходов от одного болевого приема к другому.

Проводится борьба самбо в специальной одежде, позволяющей произвести крепкий захват противника. Костюм борца-самбиста состоит из куртки (самбовки), трусов-шорт и специальной обуви – борцовок.



Фото 53. «Мельница» в самбо

Этот вид борьбы является сплавом накопленного практический опыты многих национальных и спортивных видов борьбы. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, не похожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо (самооборона без оружия) возникла в Советском Союзе в конце 30-х годов.

Основными организационными этапами развития самбо, по мнению П.А. Эйгминаса, следует считать:

- 1938 г. - приказ Спорткомитета СССР об офисном признании борьбы самбо;
- 1957 г. - советские самбисты провели в Москве первые международные соревнования по борьбе самбо. Команды самбистов «Динамо» и «Буревестник» встретились с венгерскими дзюдоистами клуба «Дожа». Во всех встречах победили советские спортсмены.
- 1966 г. - на конгрессе Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) в Толидо (США) самбо получило права гражданства в ФИЛА, в рамках которой создан Всемирный комитет самбо. Он занялся вопросами развития и пропаганды этого вида спорта в мире;
- первый международный турнир по борьбе самбо состоялся в 1967 г. в Риге;
- 1972 г. - проведен первый открытый чемпионат Европы в Риге;
- 1973 г. — в ноябре состоялся первый чемпионат мира в Тегеране (Иран). На данном чемпионате подавляющее преимущество было на стороне родоначальников борьбы самбо – борцов СССР. Звание чемпионов планеты завоевали: Г. Георгадзе, А. Шор, М. Юнак, Д. Рудман, А. Федоров, Ч. Езерскас, Л. Тедиашвили, Н. Данилов, В. Кливоденко. В командном зачете места распределились следующим образом: первое место заняла команда СССР, далее расположились команды Монголии, Ирана, Болгарии, США и Японии;
- 1977 г. в Овьедо (Испания) состоялся первый турнир самбистов на Кубок мира. В соревновании принимали участие по одной команде от каждого континента. От Европы выступала команда СССР, от Азии - команда Японии, от Америки - команда Канады. Была допущена команда страны организатора соревнований – Испании. В командном зачете места распределились следующим образом: 1) СССР; 2) Испания; 3) Япония; Канада;
- 1979 год впервые в Мадриде (Испания) проводится первенство мира среди юниоров;
- популярность самбо выросла в мире до такой степени, что к нему стал приобщаться и «слабый пол». В 1983 г. в Мадриде был проведен первый чемпионат мира по борьбе самбо среди женщин. Места в командном зачете распределились так: 1) Испания; 2) США; 3) Венесуэла; 4) Норвегия; 5) Франция; 6) Швейцария. Советские спортсменки в этих состязаниях участия не принимали;
- 1985 г. - в Бильбао (Испания) прошел учредительный конгресс нового международного спортивного объединения, на котором была создана Международная любительская федерация самбо (ФИАС);
- 1986 году в Токио (Япония) проводится первый Кубок Азии по борьбе самбо;

- 1987 году впервые Кубок Мира по самбо проводят в Африке (г. Касабланка, Марокко);
- 1989 году впервые проводится Первенство мира среди юношей (г. Нью-Джерси, США).



Фото 54. Руками хватаю, ногами подсекаю

Развитие женского самбо у нас в стране начинает свой отсчет с 1938 года, с организацией первой секции в московской школе №17. Тренером данной секции был Лев Борисович Турин [32]. Просуществовала данная секция до начала Великой Отечественной войны.

Возрождение женского самбо началось лишь в 1956 году.

Первые официальные соревнования между учебно-тренировочными группами самбисток были проведены в 1970 году.

Массовое развитие самбо привело к тому, что в 1982 году Испания, Аргентина и США провели чемпионаты своих стран по борьбе самбо среди женщин.

Чемпионаты Европы и Мира по борьбе самбо среди женщин стали проводиться с 1984 года.

В 1987 году Госкомспорт РСФСР впервые официально провел первый Всероссийский турнир по борьбе самбо среди женщин.

Современные турниры и соревнования по борьбе самбо среди женщин проводятся в различных возрастных группах:

- подростки - 11-12 лет;
- младший возраст - 13-14 лет;
- средний возраст - 15-16 лет;
- старший возраст – 17-18 лет;
- Юниорки – 19-20 лет;
- взрослые – с 20 лет и старше.



Фото 55. Сейчас мы выясним кто из нас красивее

Седьмая классификационная группа

Борьба в стойке и в партере с действиями ногами (подножки и т.д.) и захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами.

В этой группе видов борьбы характерной особенностью является проведение различных бросков, переворотов, фиксированные удержания в положении лежа, болевые приемы на руки и на ноги, а также проведение удушающих приемов. Болевые и удушающие приемы преследуют цель – отказ соперника от дальнейшего продолжения борьбы и его публичная сдача.

2.17. Борьба Дзюдо

Существует немало легенд о возникновении борьбы дзюдо. Документально подтверждается, что уже в 1200 г. н.э. в Японии была распространена борьба, родственная джиу-джитсу. Джиу-джитсу была широко распространена среди привилегированных слоев населения Японии. В этом виде борьбы применялись многие болевые приемы и удары, которые могли пригодиться только в боевых поединках. Использование этих приемов в спортивных соревнованиях грозило травмами, увечьями и т. п. Поэтому джиу-джитсу не могла стать видом спорта, направленным на физическое воспитание подрастающего поколения.

В конце XIX века молодой преподаватель Дзигаро Кано и врач Токийского университета Эрвин Бельи создали новую систему борьбы. Они вывели опасные приемы и удары, применяемые джиу-джитсу в специальные раздел системы дзюдо, а возможные в спортивном поединке – в борьбу дзюдо.



Фото 56. Еще мгновение и прозвучит команда - «Ипон»

Дзигаро Кано в 1882 г. создал «Кодокан» – первую в мире школу дзюдо. Там изучали «секреты» японской борьбы.

Первым россиянином, поступившим в школу «Кодокан» в 1911 году является Василий Ощепков.

Кано стал первым президентом Олимпийского комитета Японии, членом МОКа, основателем Японской атлетической ассоциации.

В 1904 г. борьба дзюдо стала известна и на Европейском континенте. Популярность ее начала расти необыкновенно быстро. Пропаганда строилась на том, что, зная приемы дзюдо, слабый человек может победить сильного. Это многим импонировало. Еще бы, изучив всего несколько приемов таинственной японской борьбы, можно стать непобедимым. Повсюду стали организовываться школы по изучению дзюдо. Росту популярности способствовал бурный поток литературы, посвященный дзюдо.

В Европе появились «специалисты» по дзюдо (и европейцы, и японцы), которые за известную плату брались научить таинственным приемам. Многие из них величали себя «профессорами». Некоторые даже брались обучить борьбе по переписке. Дельцы от дзюдо утверждали, что в этой борьбе важно знать приемы, а тренировка и физическая подготовка решающей роли не имеют. Это направляло европейцев по заведомо ложному пути, ибо японские борцы физической подготовке и тренировке уделяли самое большое внимание. Они проводили многочасовые изнурительные тренировки, шлифуя свое мастерство. При встречах с европейскими борцами их преимущество оказывалось столь значительным, что невольно возникали мысли о какой-то таинственной методике тренировки, сверхсекретных приемах японских борцов-дзюдоистов.

Из Японии разъезжались специалисты в разные страны преподавать дзюдо. Стало модным иметь тренера японца, даже если его услуги стоят дорого.

Благодаря рекламе и кипучей деятельности «профессоров» дзюдо, японская борьба получила широкое распространение. В особенности большую популярность приобрело дзюдо во Франции, Бельгии, Голландии, Испании, Англии. Вот почему спортсмены именно этих стран являются сильнейшими на проводимых в настоящее время чемпионатах Европы и мира.

В 1917 году Василий Ощепков выполняет второй дан, и возвратившись в Россию открывает первый в стране кружок – дзюдо.

Первый чемпионат мира был проведен в 1956 г., второй – в 1958 г. Как должное было воспринято то, что победителями во всех весовых категориях стали японцы.

Международная федерация дзюдо (ФИД) была основана в 1957 году.



Фото 57. Выполнение удержания в дзюдо

Первый сокрушительный удар по престижу японских дзюдоистов нанес голландец Антон Гессинк. На очередном чемпионате мира в 1961 г. в Париже он стал чемпионом в тяжелом весе.

Раньше в дзюдо не было деления на весовые категории, японцы категорически восставали против всяких попыток вмешаться в традиционные правила. Затем было введено деление на весовые категории. Их стало три: до 68, до 80 и свыше 80 кг. Кроме этого, оставалась абсолютная категория, в которой могут бороться спортсмены любого веса.

Наступило время, когда соперничество европейских борцов стало настолько серьезным, что японцы начали проигрывать не только в тяжелых весовых категориях.

Президиум федерации самбо СССР утвердил в 1962 году состав сборной команды СССР для выступлений по дзюдо.

Впервые советские борцы выступили на первенстве Европы в 1962 году в городе Эссене. Тогда первым советским чемпионом Европы стал Анзор Кикнадзе (абсолютная весовая категория). Кроме этого наши спортсмены завоевали еще две серебряные и две бронзовые медали.

В 1964 г. Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио. Естественно, японцы не смогли пройти мимо открывшейся возможности на правах хозяев включить дзюдо в программу игр.

На первой для советских дзюдоистов Олимпиаде в японской столице четверо борцов стали бронзовыми призерами: Олег Степанов (до 68 кг.), Арон Боголюбов (до 68 кг.), Анзор Кикнадзе (свыше 80 кг.) и Парнаоз Чиквиладзе (свыше 80 кг.).

В 1972 году была создана Федерация дзюдо СССР.

На Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. в программу вновь было включено дзюдо. Японцы проиграли в абсолютной категории голландцу Рюске и нашему Виталию Кузнецову, а в среднем весе – Шоте Чочишвили.

Нашим первым Олимпийским чемпионом по дзюдо стал Шота Чочишвили из города Гори. Серебряную медаль в абсолютной весовой категории завоевал В. Кузнецов, двух бронзовых медалей удостоились - А. Новиков (до 70 кг.) и Г. Онашвили (до 93 кг.).

В дальнейшем количество весовых категорий продолжало увеличиваться. Всем, в том числе и японцам, была видна выгода от этого. Теперь за победы могли бороться не только борцы тяжелого веса. Было принято деление на пять весовых категорий: до 63, до 70, до 80, до 93 и свыше 93 кг. При этом продолжались соревнования в абсолютной категории.

Первую золотую медаль чемпионата мира завоевал для нашей страны Владимир Невзоров и случилось это в 1975 году.

На монреальской олимпиаде в 1976 году олимпийскими чемпионами стали: Владимир Невзоров (до 70 кг.) и Сергей Новиков (свыше 93 кг.).

В 1977 г. правила снова изменились: было введено уже семь весовых категорий – до 60, до 65, до 71, до 86, до 95 и свыше 95 кг. Абсолютная категория также осталась.

Чемпионами мира в 1979 году стали Н. Солодухин и Т. Хубулури.

На XXII Олимпийских играх в 1980 году в Москве олимпийскими чемпионами стали: Николай Солодухин (до 65 кг.) и Шота Хабарели (до 78 кг.).

В 1981 году на чемпионате мира Т. Хубулури повторил свой успех 1979 года став в очередной раз чемпионом мира.

Чемпионат мира 1983 года вновь порадовал нас двумя золотыми медалями. Чемпионами мира стали Н. Солодухин и Х. Тлецери.

Датой рождения женского дзюдо у нас в стране считается 1984 год.

На Олимпиаде в Барселоне впервые в истории российская дзюдоистка Елена Петрова (до 61 кг.) завоевала бронзовую медаль.

Олимпийскими чемпионами на Олимпиаде стали: Назим Гусейнов (до 60 кг.) и Давид Хахалешивили (свыше 95 кг.).

2001 год вошел в историю тем, что впервые российский дзюдоист Александр Михайлин завоевал на одном чемпионате мира две золотые медали: в тяжелом и абсолютном весе.

На XXX Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году олимпийское золото в копилку нашей команды принесли: Арсен Галстян (до 60 кг.), Мансур Исаев (до 73 кг.) и Тагир Хайбулаев (до 100 кг.).



Фото 58. Проведение удушающего приема в дзюдо

Соревнования по дзюдо проводятся на специальном ковре носящем название – татами. Татами бывает двух размеров - 14x14 и 16x16 м. Участники соревнований делятся на два разряда: ученический и мастерский. Ученический (по международной терминологии называемый кью) имеет шесть ступеней: 6 кью – белый пояс; 5 кью – желтый пояс; 4 кью – оранжевый пояс; 3 кью – зеленый пояс; 2 кью – синий пояс; 1 кью – коричневый пояс.

Мастерский (называемый дан) имеет десять ступеней: с 1-го по 5-й дан – черный пояс; с 6-го по 8-й дан – красно-белый пояс; с 9-го по 10-й дан – красный пояс.

Костюм дзюдоиста называется дзюдоги и состоит из двух частей: куртки, носящей название – уваги и штанов, называемых - дзубон. Так как в дзюдо много бросков, различных захватов и резких движений, то костюм дзюдоиста шьется из плотной и прочной ткани.

Дзюдоги используемая на соревнованиях должна отвечать определенным требованиям, предъявляемым Международной федерацией дзюдо, чтоб исключить использование более плотной ткани.

Правилами установлены требования к костюму: кимоно должно прикрывать половину бедер, а рукава - 2/3 предплечий, брюки прикрывают 2/3 голени и ширина их внизу 5-7 см.

Кроме того существует правильный способ ношения дзюдоги. Левая пола уаги должна запахиваться поверх правой. Если куртка запахнута наоборот, то по японским традициям это означает, что человек мертв и данный факт часто вызывает нежелательную реакцию зрителей.

Дзюдо прочно вошло в олимпийскую программу. Мастерство борцов различных стран постоянно растет. Теперь нет и речи о явном преимуществе японских борцов перед другими, хотя они по-прежнему сильны, особенно в легких весовых категориях.

2.18. Национальная борьба народов ханты и манси – «Нюл-Тахли»



Фото 59. Исходное положение перед началом борьбы «Нюл-Тахли»

Публикуемый материал дается из литературного источника - Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. - 16 с.

Традиционная борьба у народов ханты и манси известна в нескольких вариантах - на-вольную, на-поясах и в-обхват.

Борцы подражали технике борьбы медведя, образ которого был тотемом. Некоторые из борцов даже решались на противоборство с медведем. Интересно отметить, что и русская борьба в-обхват называлась медвежьей борьбой.

В борьбе в-обхват борцы предварительно обоюдно схватывались крест-накрест: одну руку - над правым плечом, а другую - под левым плечом соперника (или наоборот). Руки сцепляли на спине, сохраняя захват до конца поединка, время проведения которого не ограничивалось. Такая разновидность борьбы встречается в традиционной культуре всех финно-угорских народов, при этом особую популярность она имела у финнов, эстонцев, удмуртов, коми-пермяков, а так же у народов ханты и манси.

Финский исследователь, автор монографии «История борьбы» Х. Лехмусто, приводит примеры финно-угорской борьбы в-обхват в Скандинавии у викингов. Исследования распространения борьбы в-обхват у русского народа, демонстрируют наличие этого вида состязаний преимущественно в контактной зоне с финно-угорскими народами, что так же может служить дополнительным аргументом в пользу родословной этой борьбы.

У хантов и манси соревнования борцов устраивались во время различных обрядов и праздников, а иногда и просто на отдыхе. Они были неотъемлемой частью медвежьего праздника, который у хантов носил название вой як, а у манси яних йикв. Этнографами описаны состязания борцов на медвежьих играх у сургутских хантов.

Это свидетельство стало основой стилевого направления традиционной борьбы, получившего общее название нюл-тахли.

Существовало несколько видов состязаний. В одном виде выбирали пять лучших борцов, самого сильного называли лэкл-анки (самый сильный борец). С этими пятью борцами боролись по очереди все участники медвежьего праздника. В случае поражения борец из пятёрки выбывал из борьбы. Целью этого состязания было победить лэкэл-анки. В этом случае состязание прекращалось.

В другом виде противоборствующими партиями выступали фратрии (объединение родов). У северных хантов и манси существовало две группы: Пор и Мось. Члены одной фратрии считались кровными родственниками и вели свое происхождение от одного мифологического предка: у Пор предком считался медведь, у Мось – женщина Калтась, которую представляли в виде зайца или гусыни. У восточных хантов было три рода, которые назвались Лосем, Бобром и Медведем. При этом борцы одной партии встречались с борцами другой. Состязания начинали младшие, а затем в борьбу вступали зрелые борцы. Состязание завершалось борьбой самых ловких и сильных борцов. Побеждала та фратрия, борцы которой одержали больше побед.

Отголоски этого древнего обычая сохранились в состязаниях двух групп борцов, известных под названием хон (князь, царь) и хон-ики (царь-мужчина) у шурышкарских и обских хантов.

Наряду с групповой борьбой существовала борьба на-вызов, в которой могли принимать участие представители разных фратрий. Но в любом случае победа отдельного борца воспринималась как победа всей партии, всего общества.

Состязания в борьбе проводились на особых площадках, расположенных в сакральных местах. Есть сведения, что в борьбе непосредственно возле идолов и священного лабаза принимали участие только женщины и девочки. Мужчины не имели права приходить к женским сакральным местам. (Соколова З.П. Страна Югория, 1977). Данные факты свидетельствуют о явно выраженном ритуальном характере борьбы у хантов и манси и её глубокой связи с мифологическими представлениями.



Фото 60. Еще мгновение и лопатки соперника коснутся земли

Локализация и разновидности борьбы народов ханты и манси

Борьба в-обхват известна у хантов и манси в нескольких вариантах, определяемых территориальными особенностями. Различия определялись главным образом в форме проведения самого состязания и в определении победителя.

Например, в одних местах борьба была чисто силовой, без использования приёмов с воздействиями на ноги соперника. Такая борьба была распространена у шурышкарских хантов. В этом варианте борьбы большое значение имела физическая сила, ловкость же стояла на втором месте.

В других местах борцы активно использовали подножки и зацепы ногами, в частности так боролись обские ханты. Для того чтобы стать победителем в этом случае достаточно было повалить соперника на землю, но иногда проигравшим считался лишь тот, кто упал на спину.

Состязания в этой борьбе проводились по правилу «до трёх раз». В этом случае победитель определялся по результатам трёх схваток.



Фото 61. Цель достигнута – лопатки прижаты к земле

Спортсизация борьбы народов ханты и манси – «Нюл-Тухли»

Спортивное руководство СССР, реализовавшее гомогенный проект «борьба народов Севера, Сибири и Дальнего Востока», было заинтересовано в продвижении спортивной (вольной) борьбы, разновидность которой и представлял собой этот симбиоз: схватки проводились с ограничением времени на выбывание, присуждались очки и распределялись места, - что в совокупности полностью противоречило традиции и потому не выдержало проверки временем.

Впервые научно обоснованная спортсизация традиционной борьбы хантов и манси была осуществлена Федерацией исконных забав и этноспорта России на основе широкого анализа этнографических источников и метода сравнительного изучения с другими финно- угорскими народами.

Борцы выходят на схватку с голым торсом или в традиционной верхней одежде. На ногах борцов традиционные вязаные штаны пать надевали шорты каш из беличьей кожи, к которым привязывали сапоги с высоким голенищем кисы из камусов (лап) оленей с аппликацией орнаментов из полосок меха.

Борец которому предоставляется первым сформировать захват определяется по жребию.

В схватке побеждает тот, кто первым заставит принять соперника положение сидя, лёжа на боку или на спине. В командных состязаниях побеждает команда, борцы которой одержали больше побед.

2.19. Национальная борьба ногликских нивхов – «Выскть»

По данным Прокопенко В.И., 1993 у ногликских нивхов такая борьба проводилась в любое время года на воздухе, чаще всего на специальном месте, которое называлось – выскф. Борцы боролись одетыми в национальную одежду [21].

По мнению нивхов борьба вырабатывает быстроту реакции, развивает ловкость и сноровку, тренирует силу, воспитывает волю и настойчивость в достижении победы.

Борьба проходила следующим образом: двое соперников сходились, брали друг друга в обхват через плечо, кисти рук при этом сцепляли «в замок». Заняв исходное положение по команде судьи они начинали поединок. Задача борющихся заключалась в том, чтобы повалить (бросить) своего партнера на землю (на бок, на спину или лицом вниз). Одержавший победу должен был сесть сверху на поверженного соперника. Во время борьбы разрешалось только «мотать» партнера из стороны в сторону или,

крепко зажав его руками, бросать (валить) на землю. Других приемов ведения борьбы у ногликских нивхов не было. Победитель определялся не в парах, как это делается в настоящее время на всех соревнованиях по национальным и спортивным видам борьбы, - сильнейший должен был положить на землю всех участников данных состязаний, при этом все боролись в одной весовой категории (абсолютной) и конкретный вес борца никто не учитывал [21].

У ногликских нивхов существует и специальный вид борьбы для детей.

Поединки среди мальчиков проводились в любое время года: летом - на песке, зимой - в доме. Мальчики боролись несколько необычным способом - стоя на коленях. Они обхватывали друг друга через одно плечо, как это делалось у взрослых, и начинали бороться. Соперника надо было повалить на бок или на спину. Победителем считался тот борец, который оказался сверху или сел на своего соперника.

Традиционные национальные виды борьбы восточных славян

В своей работе [2] Горбунов Б.В., 1999 указывает, что достоверные сведения о традиционных состязаниях борцов у наших предков относятся к эпохе Древней Руси и датируются X-XI веками. Так, в «Повести временных лет» [19], рассказывается о поединке в борьбе русского юноши Яна Усмаря с печенежским богатырем. Там же сообщается о состязании в борьбе князя Мстислава Удалого с касожским князем Редедей.

По мнению выдающегося русского историка С.М.Соловьева, следующий фрагмент «Повести» также является известием о соревновании борцов: «Видим бо игрища утолочена и людей множество на них, яко упихати начнут друг друга, позоры деюще от беса замышленного дела. А церкви стоят пусты».

Древнейшее на Руси изображение борцов датируется XI в. и находится на рельефах Дмитровского собора во Владимире.

Описания состязаний в борьбе очень часты в древнерусских былинах и сказках. Былина «Василий Буслаев и новгородцы» сообщает о поединках борцов как об обычном явлении в быту: «А и будет день ко От малого до старого Начали уж ребята боротися».

У восточных славян были распространены четыре традиционных народных вида борьбы, включавших несколько разновидностей.

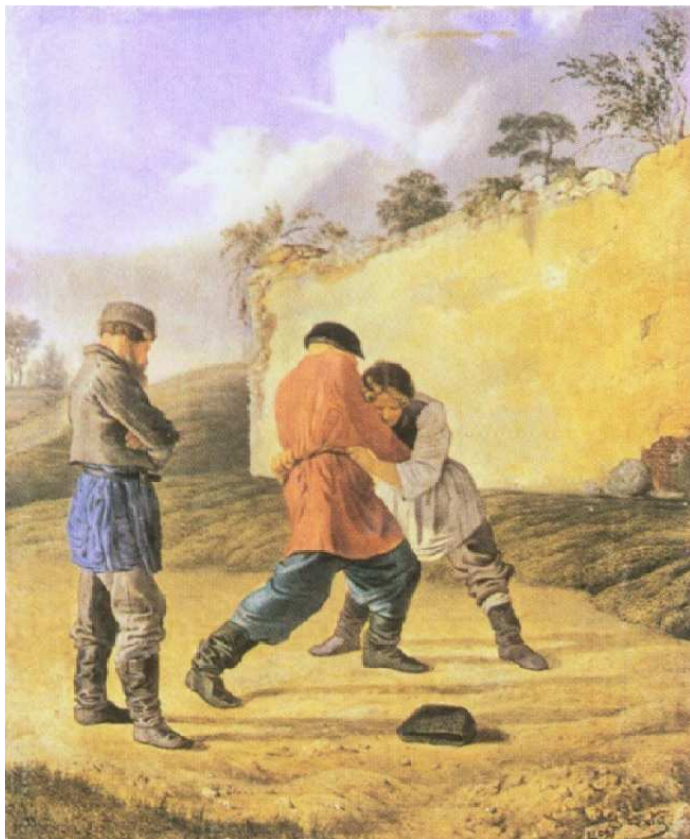
Русская национальная борьба - «в схватку» с захватом накрест и борьба - «Не в схватку» уже описаны в первой и во-второй квалификационной группе.

2.20. Русская национальная борьба – «на поясах»

Данный вид борьбы был распространен у всех трех восточно-славянских народов. Наибольшее распространение этот вид единоборства получил на юге Центральной России, в Среднем и Нижнем Поволжье, на Южном Урале, юге России и Украины. Широта распространения обусловила вариативность названий: «в пояски», «на кушаках», «на ремни», «на ламка» и другие. Этот вид борьбы был общим для славянских и тюркских народов.

В этом виде единоборства соперники обоюдно захватывали друг друга крест-накрест (как в борьбе «в схватку»), взяв на спине пояс партнера обеими руками. Такой захват сохранялся до конца поединка и каждый из борцов в поединке стремился свалить или бросить соперника на землю, что и считалось главной целью – победа над соперником.

У «борьбы на поясах» было и две разновидности борьбы, которые отличались тем, что разрешалось или запрещалось использовать в ходе поединка подножки.



Щедровский И.С. Борьба. Государственный русский музей, 1837 г.

2.21. Старинный вид русской национальной борьбы «об одной ручке»

Говоря об этом виде борьбы Горбунов Б.В. и Григорьев С.В., 1995 в своей работе [3] приводят пример:

«Ай же вы, богатыри святорусские!

Кто из вас горазд бороться об одной ручке?» - такую фразу неоднократно встречаем мы, обратившись к разным изданиям древнерусских былин. Этот вид борьбы известен и под другими названиями: «в одноручку», «наперекосок», «на одну руку», «за вороток», «с носка», и, наконец, «московская борьба».

Традиционные народные правила этого вида борьбы обязывали противников перед началом поединков сделать обоюдный захват правой рукой за ворот одежды своего соперника. При этом другой рукой какие-либо захваты делать не разрешалось. Из этого положения необходимо было повергнуть соперника наземь.

Время схватки не ограничивалось.

В.И. Даль, описывая этот вид борьбы, отмечал: «Русские борются... с носка - одной рукой друг друга за ворот, а другою не хватать».

Борьба «за вороток» хорошо описана Д.Н. Маминым-Сибиряком в очерке «Три конца»: «Боролись не в охапку, по-мужицки, а за вороток... Борцы ходили по кругу, взявши друг друга за ворот чекменей правою рукою... Вся суть заключалась в том, чтобы сбить противника на землю».

Особенно почетной считалась победа, когда повергнув соперника на землю, победитель оставался стоять на ногах.

Обычно для борьбы использовался традиционный русский кафтан с твердым воротом. Сегодня можно использовать куртку для спортивной борьбы самбо из плотной ткани с воротником. В народном быту поединки проводились обычно на травяной площадке, покрытой сеном или песком. Сегодня состязания можно проводить на стандартном борцовском ковре или на специально подготовленной для этого площадке размером 12х12 метров.

Перед началом поединка противники обмениваются рукопожатием, после чего производят правой рукой захват ворота куртки партнера. Захват этот категорически запрещается распускать до конца поединка. Борцу, распустившему захват во время борьбы, немедленно засчитывается поражение. При этом левой рукой какие-либо захваты во время борьбы делать не разрешается.

Борьба начинается и заканчивается по сигналу судейского гонга, который дублируется свистком судьи на ковре. По его же свистку поединок может быть прерван.

Продолжительность схватки для подростков и юношей до 18 лет - 6 минут, для юниоров и взрослых - 10 минут без перерыва.

В пределах указанного времени схватка прекращается в случае чистой победы одного из борцов. Чистая победа присуждается тому из соперников, кто первым:

- а) бросит своего противника на спину, оставаясь при этом на ногах;
- б) наберет за технические действия столько баллов, чтобы разрыв между набранными баллами у соперников составлял 6 очков;
- в) проведет удержание соперника на лопатках в течение 30 секунд.

Удержание разрешается проводить обеими руками. Время отсчета удержания начинается с момента, когда повергнутый на землю борец находится на лопатках, а противник удерживает его в этом положении, прижавшись к его груди своим корпусом. Как только один из борцов взят на удержание, судья на ковре должен громко объявить: «Удержание считаю!» По истечении 10 и 20 секунд судья-секундометрист громко объявляет соответственно: «Прошло 10 (20) секунд». После истечения 30 секунд он же объявляет: «Время удержания».

Если во время удержания возникнет ситуация, при которой удерживаемый уходит из опасного положения и поворачивается на бок, то отсчет времени удержания прекращается на то время, пока он вновь не будет возвращен в положение на лопатки. Если же удерживаемый сможет из положения на лопатках перейти в положение лежа на животе, то поединок прерывается и затем продолжается в стойке.

Победа по очкам присуждается борцу, набравшему по сравнению со своим противником большую сумму очков за время схватки. Технические действия оцениваются следующим образом:

В три очка оцениваются:

- а) бросок противника на спину («на лопатки») с тем, что проводивший его остается стоять на ногах;
- б) бросок противника на бок с тем, что проводивший прием остается стоять.

Положение «на боку» определяется как касание одной лопаткой либо всей плоскостью от ягодицы до плеча.

В два очка оцениваются:

- а) всякий бросок, в результате которого противник падает на живот с тем, что проводивший прием остается стоять на ногах;
- б) неполное удержание, продолжавшееся 20 и более секунд.

В одно очко оценивается:

- а) всякий бросок, в результате которого противник падает на живот, а проводивший прием не устоял на ногах;
- б) неполное удержание, продолжавшееся от 10 до 20 секунд.

Если после истечения времени схватки судьями зафиксировано равенство сумм очков, то для выявления победителя борьба продолжается

сверх установленного времени и ведется без перерыва до первого оцениваемого технического действия.

Техника борьбы «об одной ручке»

Как отмечал известный этнограф прошлого века А.И. Терещенко, 1848 [24] «искусные борцы берут не силой, а ловкостью: противник старается схватить своего противника так, чтобы он потерял равновесие - тогда смело можно повалить его на землю как игрушку». В борьбе «об одной ручке» пять групп приемов, достаточно известных по современным учебным пособиям по спортивной борьбе:

1. «Мельница», «с крутой спускать».
2. Подножки, в числе которых принято различать задние и передние подножки.
3. Подсечки, или в их народных вариантах названия «удар с носка», «взять на косой носок». Так в былинах «Иван Годинович»:
«Иванушко Годинович
Ай взял татарина за шиворот,
Ай положил-то ведь правой ногой
Татарина по левой ноги,
Ай бросил-то его на сыру землю».
4. Зацепы: изнутри, снаружи и зацепы-обвив.
5. Броски через бедро, или в народном словоупотреблении «взять на косу бедра», «ударить о свое бедро» и другие.

Разумеется, выше указаны только основные варианты приемов. Каждый из них имеет многочисленные варианты. Вместе с тем, существуют защиты, а также контрприемы от каждого приема. Все они сочетаются с разными обманными и отвлекающими движениями.

Способы проведения соревнований

Соревнования по борьбе «об одной ручке» могут проводиться двумя способами; круговым и с выбыванием проигравшего. В первом случае каждый участник состязаний встречается с каждым из других участников в данной весовой категории и в заключение определяется итоговый результат. При проведении соревнований с выбыванием борец выбывает из состязаний сразу же после своего первого поражения.

Для каждого конкретного соревнования должно быть разработано «Положение о соревновании», в котором оговариваются и разъясняются все детали, связанные с его организацией и проведением.

2.22. Национальная борьба удэгейцев – «Мосони, Мосонаты, Дилимасы»

Вот как в литературном источнике [23] Прокопенко В.И. описывает следующие разновидности национальной борьбы удэгейцев.

Весной, после завершения охотничьего сезона, удэгейцы-промысловики обычно несколько дней отдыхали, а бикинские удэгейцы, например, - почти целую неделю. Этот отдых был активным и заключался в том, что охотники участвовали в разного рода играх и состязаниях. Особенно популярны у них были всевозможные силовые единоборства включая борьбу. Такие поединки обычно устраивались прямо на улице, у костра, где собиралось много народу - и болельщиков, и самих участников состязаний, желавших проверить свою силу. Нередко принять участие в поединках приезжали удэгейцы из других селений. Силовые единоборства имели целью не только выявить наиболее сильного удэгейца-охотника, но и создать у остальных настрой на ежедневную тренировку, выработку силы, воспитание воли, решительности, смелости.

Из единоборств у удэгейских охотников-промысловиков в большом почете была национальная борьба, особенно у самаргинских и иманских удэгейцев. Ее приемам удэгейские дети обучались с самого раннего возраста, едва мальчики становились на ноги. Состязания по борьбе проводились чаще всего в праздничные дни среди взрослых промысловиков, которые отличались жилистостью, силой и силовой выносливостью, смелостью и расчетливостью в движениях при проведении борцовских приемов. Тут же боролись и дети разных возрастов, подражая взрослым и стараясь ни в чем не уступить своим соперникам.

Национальная борьба, наряду с различными состязаниями, была обязательной составляющей праздника «Аня», который проводился в январе и был посвящен встрече нового года по удэгейскому календарю. Длился праздник почти целую неделю. На него съезжались гости из различных селений и родов. Они хотели не только встретить Новый год вместе со всеми, но и посостязаться друг с другом.

Обычно на борцовские поединки отцы приходили со своими дочерьми, чтобы выбрать для них будущих мужей. Именно в таких поединках, как удэгейские юноши, так и мужчины могли лучше всего продемонстрировать присущую удэгейским борцам мужественность, силу и ловкость, изворотливость, расчетливость.

Обширный арсенал единоборств, бытовавших ранее у удэгейцев различных групп и родов, взаимосвязан с подобными единоборствами других

коренных жителей юга Дальнего Востока России - ульчей, нанайцев, нивхов, орочей и других (Прокопенко, 1990, 1992, 1993, 2000). Ценность данного вида единоборств заключается в том, что он практически полностью может быть использован и сегодня - в национальных общеобразовательных школах, школах-интернатах, на всевозможных удэгейских праздниках, как традиционных, так и новых. Некоторые единоборства могут стать основой национальных видов спорта.

Вариант национальной борьбы удэгейцев проживающих на реке Самарга

Данный вид борьбы у удэгейцев проживающих на реке Самарга носит название «Масони».

В своей интереснейшей работе «Северо-Уссурийский край» И. Надаров (1887, С.98-99) достаточно подробно описал традиционную борьбу удэгейцев. Обычно такая борьба проводилась в свободное время или на праздниках. Единоборства вовлекали в свою орбиту не только взрослых, но и самых маленьких: как утверждает автор, дети 3-4 лет также боролись, подражая взрослым.

Вот как И. Надаров описывает эту борьбу. Борцы берут друг друга за поясицу и стараются, приподняв соперника, бросить его на землю. Во время поединка борцы постоянно произносят слово «га». «Все искусство борьбы состоит в том, чтобы не дать оторвать себя от земли». Повалить своего соперника на землю через ноги или делая ему подножку считалось неправильным. Обычно борьба продолжалась до отдышки - до момента, когда один из борцов садился отдыхать. Другой борец в это время продолжал бороться с очередными соперниками, каждый из которых, вступая в поединок, ударял в ладоши и произносил слово - «га». Такая борьба продолжалась часто до двух и более часов. После отдыха борец снова вступал в поединок, ударив в ладоши и произнеся слово - «га».

Второй вариант борьбы удэгейцев проживающих на реке Иман и Самарга

На снежный «ковер» выходили два обнаженных по пояс борца. Каждый был подпоясан ремнем из кожи сохатого. Соперники сходились, брали друг друга за ремень - крепким захватом – левой рукой спереди снизу, а правой сверху, в обхват через плечо. По команде борцы начинали поединок (рис. 2). Задачей было повалить соперника на снег на спину и, придавив его, продержат в таком положении некоторое время. Сделавший это становился победителем. Во время поединка разрешалось совершать броски соперника через голову, то есть через себя, разрешалась и подсечка ногами. За честным ведением борьбы всегда внимательно следили болельщики.

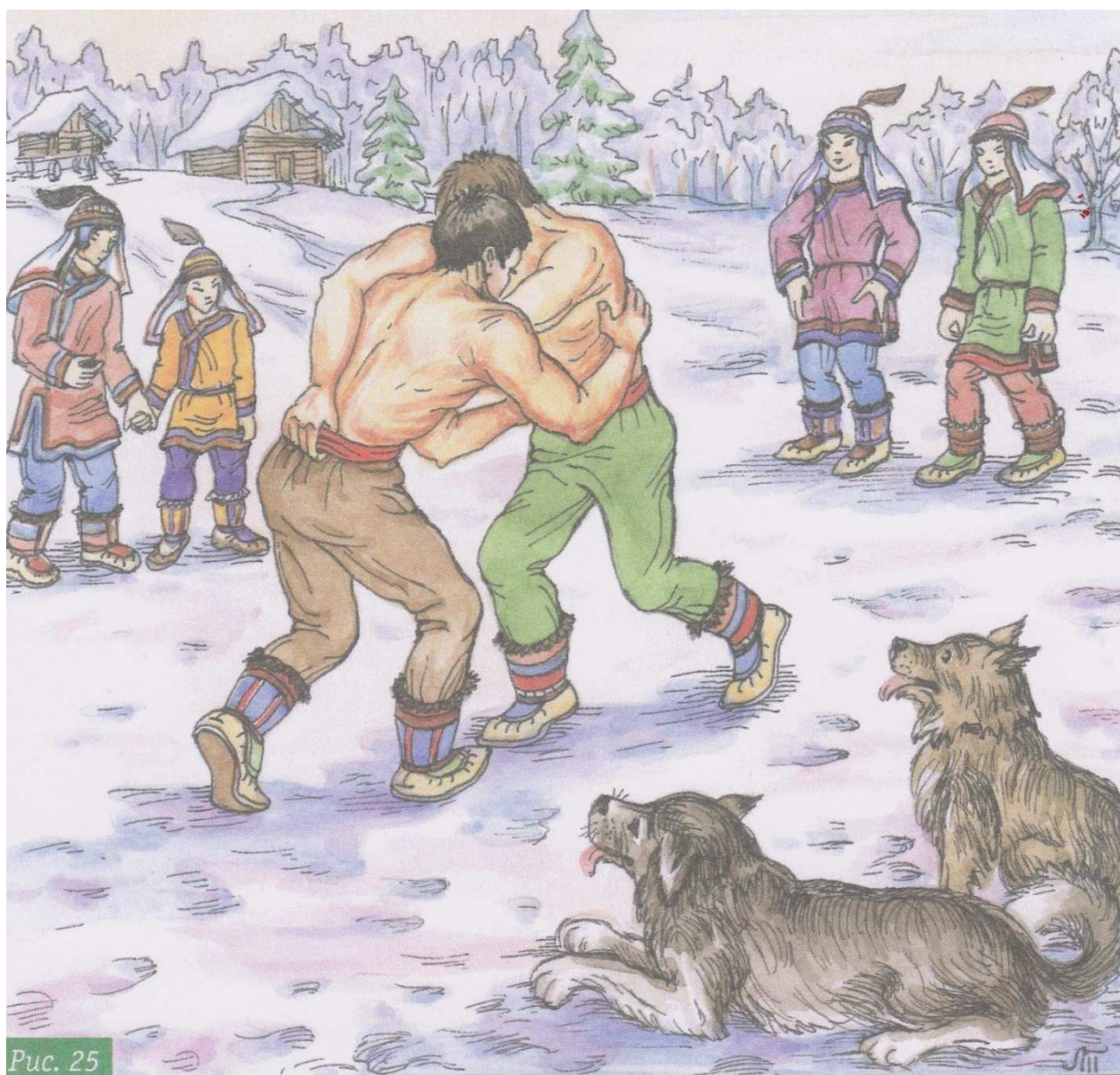


Рис. 25

Рис 2. Национальная борьба удэгейцев проживающих на реке Иман и Самарга.

Третий вариант борьбы удэгейцев проживающих на реке Бикин

Данный вид борьбы у удэгейцев проживающих на реке Бикин носит название «Масонаты».

Два борца сходились лицом к лицу, обхватывали друг друга за туловище, кисти при этом сцеплялись в замок. Такой захват позволял соперникам расслабляться и выжидать удобный момент для молниеносного проведения приема. Это была ближняя борьба с применением активных силовых элементов. В ней разрешалось использовать сложные и опасные приемы – броски соперника через себя, поднимание его вверх и бросок на снег, подножки или нанесение удара ногой по ноге.

Четвертый вариант борьбы удэгейцев проживающих на реке Бикин

У бикинских удэгейцев был свой вариант борьбы на поясах. Она проводилась летом и зимой (на снегу) во время отдыха, когда семьи удэгейцев приезжали друг к другу в гости. Обычно состязались удэгейцы молодого возраста, мужчины после 40 лет в борьбе участвовали редко. Пожилые и старые удэгейцы следили за ходом схваток, выступая в роли судей.

Борцы брали друг друга руками за пояс и по команде судьи начинали вести схватку. Разрешалось делать бросок противника через бедро - это был коронный прием удэгейцев; можно было также поднять ноги соперника вверх, схватившись за них руками, либо положить его на лопатки, либо бросить на землю, припечатав лопатками к земле. В этой борьбе удэгейцы проявляли силу, ловкость, быстроту, находчивость и расчетливость, волю к победе. Проигравший выбывал из борьбы, на смену ему выходил другой соперник.

Пятый вариант борьбы удэгейцев проживающих на реке Хунгари

Удэгейцы, проживавшие на реке Хунгари, любили устраивать борьбу на поясах. Она проводилась обычно в весенне-летнее время и осенью на песке. Борцы состязались в национальной одежде или раздетыми по пояс. Каждый был подпоясан кожаным ремнем. Противники брали обеими руками друг друга за пояс. Их задачей было повалить соперника, припечатав его спиной к песку. Кто этого добивался, тот и становился победителем.

Шестой вариант борьбы удэгейцев проживающих на реке Хор

Данный вид борьбы у удэгейцев проживающих на реке Хор носит название «Дилимаси».

У хорских удэгейцев тоже проводилась борьба на поясах. Ее участники состязались в национальной одежде. Борьба проходила в два этапа. Сначала использовалась дальняя стойка, то есть соперники брали друг друга обеими руками за пояс. Затем применялась ближняя стойка, то есть выполнялся хват руками за пояс через спину соперника. Задачей борца было повалить соперника на землю. Это считалось победой.

Шуточный вариант борьбы удэгейцев проживающих на реке Бикин

Шуточный вариант борьбы у удэгейцев проживающих на реке Бикин носит название «Айва уэндэси маси».

Это шуточное состязание бикинских удэгейцев часто устраивали после охотничьего сезона. Оно было очень популярно у молодежи. Участники боролись в национальной одежде на снегу.

Два соперника подходили друг к другу, наклонясь вперед, захватывали друг друга руками у поясницы и по команде начинали единоборство. Задачей было приотрвать от земли соперника, что требовало не только ловкости, но и силы (рис. 3). Судьями и болельщиками обычно были дедушки и бабушки, они ревностно следили, чтобы не нарушались правила борьбы, и всячески старались подбодрить своих внуков. Победителем становился тот, кому удавалось приподнять соперника над землей.

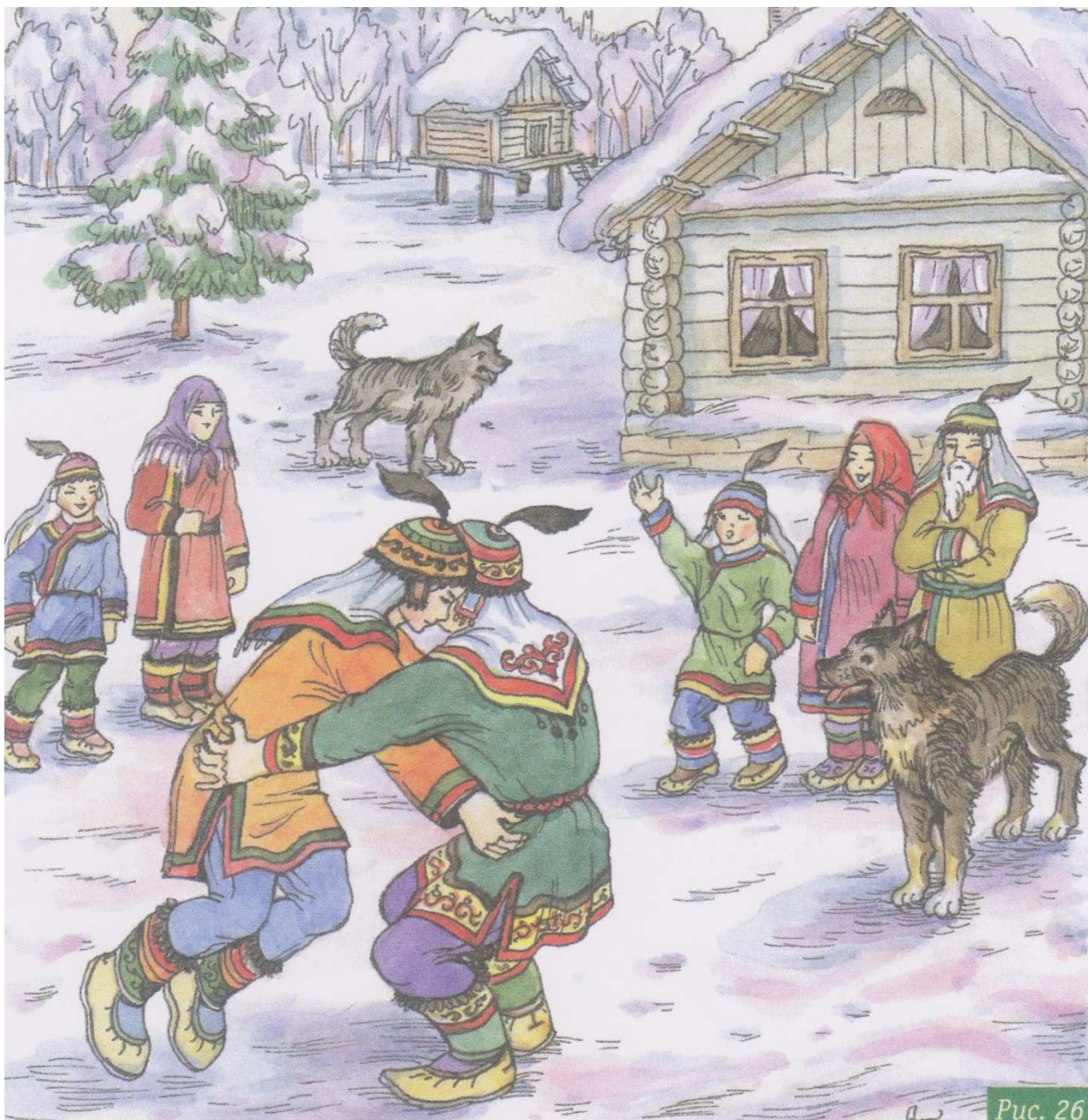


Рис. 26

Рис 3. Изображение шуточного вариант борьбы удэгейцев проживающих на реке Бикин - «Айва уэндэси маси».

2.23. Спортивная национальная борьба удэгейцев – «Дилимаси»

Данный вид национальной борьбы практикуется у удэгейцев проживающих на реке Хор и носит название - «Дилимаси».

По данным Прокопенко В.И. [23], как и у других коренных малочисленных народов Севера - нанайцев, ульчей, нивхов, орочей, негидальцев, у удэгейцев спортивная национальная борьба проводится в настоящее время по единым правилам соревнований, которые были

разработаны и утверждены еще в 1984 году. Без этих состязаний, которые любят удэгейцы всех возрастов, не обходится ни один национальный праздник или какие-либо торжества.

Соревнования по национальной борьбе у удэгейцев проходят как на воздухе, так и в помещении. Местом для проведения борцовских схваток представляет собой площадку размером 5х5 метров или борцовский ковер аналогичного размера. Противоположные по диагонали углы борцовского ковра обозначают различным цветом – красным и синим. В этих углах ставят по табурету или стулу для отдыха борцов между периодами. Если состязания проводятся на воздухе в летнее время, то «ковром» обычно служит травяной газон или песчаная площадка указанных размеров. Если борьба проходит в помещении (спортивном зале), «ковром» становятся спортивные маты (борцовские или гимнастические), чтобы место борьбы было мягким. Маты кладут на пол, связывают между собой, чтобы они не разъезжались в стороны во время поединка, сверху их покрывают борцовской крышкой или специальным матерчатым покрытием.

Для проведения соревнований необходимы: звуковой сигнал (гонг или колокол), секундомеры, фиксирующие время схватки, а также весы, исправные и хорошо выверенные, для взвешивания борцов и распределения их по весовым категориям.

Взвешивание проводится в первый день соревнований за час до их начала, в последующие дни - за 30 минут до начала борцовских поединков. Все борцы взвешиваются обнаженными в специально отведенном для этого месте. Результаты взвешивания заносятся в протокол. Обычно взвешивание проводит комиссия в составе секретаря соревнований и врача.

Участники соревнований делятся на весовые категории по возрастным группам. На младшие юношеские группы 12-13 и 14-15 лет весовые категории не распространяются. Главным критерием для них является возрастной ценз и определенная техническая подготовка. Старшая юношеская группа (16-18 лет) имеет такие весовые категории:

легчайший вес - до 50 кг;

легкий - до 55 кг;

полутяжелый - до 60 кг;

тяжелый вес - свыше 60 кг.

Весовые категории взрослых (19-39 лет):

легчайший вес - до 55 кг;

легкий - до 65 кг;

полутяжелый - до 75 кг;

тяжелый - свыше 75 кг.

Участник состязаний имеет право бороться только в своей весовой категории, переход его в другую категорию строго запрещен.

Форма одежды борца: верх – обнаженный торс, низ – брюки из плотной ткани, подпоясанные борцовским поясом.

Продолжительность схватки для старшей юношеской группы и для взрослых - 4 минуты. После трех минут ведения борьбы у старшей юношеской группы делается перерыв для отдыха в одну минуту, у взрослых - две минуты борьбы после которых делается перерыв в одну минуту.

Соревнования по национальной борьбе у удэгейцев проводятся двумя способами: круговым и с выбыванием участников.

Первый способ позволяет более объективно выявлять сильнейшего спортсмена в каждой весовой категории.

Перед началом схватки борцы становятся на противоположных по диагонали углах «ковра», обозначенных красным и синим цветом. Судья-арбитр движением рук через стороны вперед приглашает участников схватки на середину «ковра». Он осматривает у них тело и руки (запрещается натирать тело или руки каким-либо жирным или клейким веществом, ногти на руках должны быть коротко подстрижены). Участники поединка приветствуют друг друга рукопожатием, каждый берет за пояс соперника, и только после этого дается сигнал к началу поединка. В национальной удэгейской борьбе соперники должны показать свою ловкость, силу и выносливость, а также тактическую смекалку. Задача борющихся - повалить противника на четыре точки - на две руки и оба колена или положить его на лопатки (туше).

Победа засчитывается:

- а) при фиксированном прикосновении соперника к «ковру» двумя коленями и двумя руками одновременно либо лопатками (победа на туше);
- б) при снятии соперника со схватки из-за нарушения им правил;
- в) при отказе соперника от продолжения схватки из-за полученного повреждения или других причин;
- г) при превышении соперником времени (3 минут), отведенного на оказание ему врачебной помощи или устранение беспорядка в его одежде;
- д) при неявке соперника на схватку.

Если в установленное для схватки время не была зафиксирована чистая победа одного борца над другим, результат схватки объявляется согласно следующему:

- а) ничья - если оба борца по окончании схватки не имеют замечаний, повреждений или если они набрали одинаковое количество баллов;
- б) победа по баллам - если один борец набрал больше баллов, чем другой, либо, при равных баллах, если один из борцов имеет замечание или предупреждение.

Оценка приемов по баллам такова:

- за выполнение полноценного приема с удержанием противника в критическом положении в течение 5 секунд борец получает 3 балла;
- за полноценный прием без удержания в критическом положении - 2 балла;
- за контрприем с удержанием противника в критическом положении борец получает 3 балла, без удержания - 2 балла;
- неполноценным считается прием, который не угрожает борцу одновременным прикосновением к «ковру» двумя руками и двумя коленями либо прикосновением лопатками;
- за полученное борцом предупреждение его противнику дается один балл.

Борцам строго запрещается:

- а) касаться руками лица соперника;
- б) упираться ногами или головой ему в лицо;
- в) надавливать на горло;
- г) производить различные удары, щипки и шлепки;
- д) выкручивать руки;
- е) ударять соперника головой о «ковер»;
- ж) производить приемы, грозящие сопернику повреждениями;
- з) опускать и бросать соперника, находящегося в отвесном положении вниз головой;
- и) умышленно наступать на ноги сопернику;
- к) хватать или держать соперника за брюки;
- л) держаться за «ковер», если борьба проходит в спортивном зале на борцовском «ковре».

Соревнования по национальной борьбе удэгейцев - «Дилимаси» обслуживает судейская бригада. Старший судья отвечает за весь ход состязаний. Секундометрист следит за временем поединка и временем отдыха между поединками, он же подает сигнал к началу ведения схватки после перерыва. Судья-арбитр на «ковре» следит за ходом поединка, два боковых судьи оценивают поединок в баллах. Во время состязаний обязательно присутствие врача со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Желательно также иметь санитарную машину на случай опасных повреждений у борцов.

2.24. Национальная борьба ваховских хантов – «Кольм»

Прокопенко В.И. в своем литературном источнике [22] описывает национальную борьбу ваховских хантов, носящей название – «Кольм», следующим образом. Борьбу устраивали летом на ровных площадках мальчишки-подростки и взрослые мужчины. Боролись две команды, состоящие из 5-10 человек. На земле отмечали границы площадки для борьбы: проводили две параллельные линии на расстоянии 10 м одна от другой. Длина линий зависела от количества игроков в команде.

Борьба, по мнению хантов, способствовала развитию силы рук, плечевого пояса, мышц всего туловища и ног, ловкости, силовой выносливости и воспитывала волевые качества.

Игроки команд располагаются лицом друг к другу на своих линиях. По команде судьи они сходятся попарно на середине площадки для единоборства, принимают исходное положение, характерное для хантыйской национальной борьбы - обхватывают друг друга за туловище (пояс) и после этого начинаются поединки борцов (рис. 43). Цель состязания - перенести или перетянуть соперника за свою линию. Команда, перетянувшая (перенесшая) большее количество игроков-соперников на свою сторону, становится победительницей.

Данная игра может проходить как борьба за личное первенство.



Рис. 4. Национальная борьба ваховских хантов – «Кольм»

2.25. Национальная борьба шурышкарских хантов – «Хон ики»

Данный вид борьбы у шурышкарских хантов носит название «Хон ики» и в литературном источнике [22], Прокопенко В.И. описывает его

следующим образом.

Борьбу устраивали летом на ровных площадках как мальчики, так и взрослые мужчины в количестве 6-10 человек.

Борьба развивала силу рук, плечевого пояса, ног, мышц всего туловища, ловкость, силовую выносливость и воспитывала волевые качества.

Перед началом состязания все его участники делились на две команды. Каждой командой выбирался «царь» - *хон*. Это был самый сильный борец. Борцы обеих команд разбивались на пары так, чтобы соперники были примерно равны по силе. Начинали борьбу самые младшие по возрасту и наименее сильные. Победитель первой пары, которому удалось положить соперника спиной на землю, боролся затем со следующим противником. Если же на этот раз он проигрывал, то уступал место другому борцу из своей команды. И так далее с обеих сторон. В самом конце боролись «цари». Бороться надо было без подножек, только руками, обхватив друг друга за туловище. Побеждала команда, которая выиграла большее количество схваток.

2.26. Групповая национальная борьба обских хантов

Как пишет Прокопенко В.И., 2005 эта борьба устраивалась на священных местах. Участвовали в ней только мужчины. Перед состязанием выбирался «царь» - *хон*. Затем борцы делились на две равные команды.

Один из борцов (любой команды) обращался к «царю» со словами: «Хон нянь вокс, хон сул вохас» («Царь хлеб просит, царь соль просит»). «Царь» отвечал: «Нянь вух, сул вух» («Хлеб бери, соль бери»). После этого словесного ритуала начиналась борьба. Правила в ней были такие: боролись в парах, в охотничьих поясах, во время схватки можно было применять подножки и броски. Цель поединка - свалить соперника на землю так, чтобы он обязательно коснулся ее лопатками. Команда, добившаяся преимущества в такой борьбе, становилась победительницей [22].

2.27. Игра-состязание по национальной борьбе сургутских хантов – «Нюл'тахл'и»

Прокопенко В.И., 2005 указывает, что эта игра-состязание была традиционной частью медвежьего праздника. Для ее проведения выбирались 5 сильных мужчин, один из них должен был быть самым сильным, его называли – «лэкэл-анки» («самый сильный борец»).

Игра-состязание способствует развитию ловкости, силы рук, плечевого пояса, силовой выносливости и воспитанию волевых качеств.

Все участники медвежьего праздника поочередно вступали в единоборство с пятью сильнейшими борцами. Если кто-нибудь из этой пятерки борцов, кроме сильнейшего, терпел поражение, то он выбывал из борьбы. Во время таких поединков разрешалось применять любые приемы, даже болевые. Их целью было победить «лэкэл-анки» - самого сильного борца. Как только это удавалось кому-нибудь сделать, игра-состязание прекращалась.

2.28. Спортивная национальная борьба коренных малочисленных народов Севера

Соревнования по спортивной национальной борьбе малочисленных народов Севера, как указывает Прокопенко В.И., 2005, проводятся как в зале, на борцовском ковре (круг диаметром 9 м), так и на открытом воздухе. В последнем случае площадка представляет собой квадрат 9х9 м, огороженный матерчатой тесьмой, отстоящей от края площадки не менее чем на 1 м. Зимой покрытием площадки служит утоптаный снег, летом - земля.

Борцы борются обнаженными до пояса. Участник состязаний одет в брюки из плотной ткани с поясом и спортивную мягкую обувь. Разрешается бороться в торбасах.

До начала соревнований необходимо подготовить весы, два секундомера, гонг, сигнализацию для бокового судьи, демонстрационный щит.

Для показа оценки технических действий борцов необходима судейская электросигнализация или диски красного, синего и белого цветов с рукоятками. Диаметр дисков 10-20 см. Цифры наносятся яркой краской с обеих сторон диска и должны быть хорошо видны на расстоянии 15-20 м.

Комплект на один ковер:

диски красного цвета с цифрами 1, 2, 3 (два комплекта);

диски красного цвета без цифр - 2 штуки;

диски синего цвета с цифрами 1, 2, 3 (два комплекта);

диски синего цвета без цифр - 2 штуки;

диски белого цвета без цифр - 2 штуки;

указатели предупреждений - по 3 штуки красного и синего цвета.

Для информации зрителей и участников соревнований устанавливается электронное табло или щит, где фиксируются технические баллы, получаемые спортсменами в ходе схватки. Левая половина щита окрашивается в красный цвет, правая - в синий. Цифры и текст должны быть хорошо видны зрителям.

Соревнования по национальной борьбе могут и должны начинаться только в присутствии медицинского работника.

В соревнованиях участвуют следующие возрастные группы:

дети 10-11 лет;

подростки 12-13 лет;

юноши младшего возраста 14-15 лет;

юноши старшего возраста 16-17 лет;

юниоры 18-19 лет; взрослые 20 лет и старше.



Рис 5. Спортивная национальная борьба коренных малочисленных народов Севера

Соревнования проводятся для одной заранее определенной возрастной группы. Иногда допустимо проведение соревнований одновременно для двух или трех возрастных групп. Но в этом случае каждая группа соревнуется отдельно. Схватки между участниками разных возрастных групп категорически запрещены. Старшие юноши с разрешения врача и тренера организации, проводящей соревнования, могут допускаться к соревнованиям с юниорами и взрослыми при наличии у них спортивного разряда и хорошей физической подготовки (допуск оформляется индивидуальной справкой, подписанной врачом и тренером).

Спортивная национальная борьба народов Севера предусматривает деление на весовые категории:

- для подростков (12-13 лет) и юношей младшего возраста (14-15 лет) определены следующие весовые категории: 35 кг - легкий вес; 40 кг - средний; 50 кг - полутяжелый; свыше 50 кг – тяжелый;
- для юношей 16-17 лет: 45 кг - легкий вес; 50 кг - средний; 60 кг - полутяжелый; свыше 60 кг – тяжелый;
- дети 10-11 лет борются без соблюдения весовых категорий;
- для юниоров (18-19 лет) и взрослых: 50 кг - легкий вес; 60 кг - средний; 70 кг - полутяжелый; свыше 70 кг - тяжелый.

Взвешивание борцов проводится накануне соревнований. Участник соревнований имеет право выступать только в той весовой категории, которая устанавливается при взвешивании. Борец, опоздавший или не явившийся на взвешивание, к соревнованиям допускается. Борцы взвешиваются обнаженными.

Ход и продолжительность схватки таковы: борцы становятся напротив друг друга, обхватывают соперника через плечо (крест на крест) и берутся руками за пояса. По команде судьи они начинают вести схватку (рис. 5). Во время ведения поединка можно применять только определенные приемы, регламентируемые правилами соревнований. Главная задача соперников заключается в том, что с помощью ловкости, силы, смекалки, а также смелости и решительности в проведении атакующего приема положить соперника на лопатки или достичь победы в результате оговоренных правилами соревнований требований. Продолжительность схватки (без перерыва для юношей младшего возраста - 3 мин., среднего - 4 мин., для юношей и взрослых - 5 мин.

При получении травмы или из-за неопорядка в костюме борца схватка может прерваться, но не более чем на 2 минуты для каждого единоборца за все время поединка. При этом каждая минута объявляется. Если по истечении 2 минут борец не может продолжать прерванную схватку, ему

засчитывается поражение. Если схватка прерывается одним и тем же борцом несколько раз по разным причинам, то время перерывов суммируется и в общей сложности не должно превышать - 2 минут.

Действия борцов во время схватки оцениваются руководителем ковра, арбитром и боковым судьей в зависимости от их качества – 1, 2, 3 балла.

Пассивность.

Под пассивностью понимаются такие действия борца: он парирует действия атакующего соперника, приняв и долго сохраняя защитную стойку или положение, которое блокирует действия соперника; с целью защиты продолжительно удерживает руки, (ноги) соперника в одной позиции; не проявляет реальных попыток провести техническое действие для разрушения атакующих действий соперника - уходит за ковер или явно выталкивает соперника с площадки (ковра).

За нарушение правил борцу может быть сделано предупреждение. При грубом нарушении правил он может быть снят с одной схватки или с соревнования в целом.

Предупреждение объявляется:

- а) за пассивность;
- б) неправильную борьбу;
- в) опоздание с выходом на ковер более чем на 1 мин.;
- г) нарушение дисциплины;
- д) грубое нарушение правил.

Арбитр имеет право сделать замечание участнику соревнований без остановки поединка, не спрашивая на это разрешения или согласия бокового судьи.

За грубую борьбу предупреждение может быть сделано обоим борцам одновременно. Оба борца получают предупреждение и за пассивное ведение борьбы, в этом случае схватка начинается с обоюдного перекрестного захвата за пояс. За уход из перекрестного захват за пояс без технического действия борец получает один проигрышный балл.

В течение одного дня разрешается участие в схватках юношам младшего возраста - до трех раз, старшего возраста - до четырех раз, юниорам и взрослым - до шести раз.

Перед каждой схваткой борцы должны отдыхать не менее 20 минут.

Если борец выходит за пределы круга одной ногой без захвата соперника, схватка прекращается и возобновляется в центре круга. За умышленный выход за пределы круга (ковра) борец получает замечание, за каждый последующий выход - предупреждение. Прием, начатый в зоне ковра и законченный за его пределами, засчитывается как проведенное техническое действие, а если соперник при этом коснулся площади за ковром любой частью тела, расположенной выше колен, локтей и ниже шеи, то ему засчитывается поражение.

Во время борьбы запрещается:

а) разговаривать борцам между собой; касаться лица соперника, упираться руками, головой в его лицо, надавливать сопернику на горло и зажимать его, производить различные удары, держать за пальцы рук, держать за волосы, выкручивать руки в направлении, противоположном их сгибанию в суставах;

б) бросать противника, находящегося в вертикальном положении вниз головой.

Результатом схватки является победа одного борца и поражение другого. В отдельных случаях поражение может засчитываться обоим борцам.

Схватка может быть выиграна:

1. В результате чистой победы (оценка 0:4). Чистая победа засчитывается в том случае, если противник хотя бы на мгновение коснулся площади ковра бедром, ягодицей, спиной, животом и т.д. (любой частью тела, расположенной выше колен, локтей и ниже шеи);

2. В результате победы по баллам (оценка 1:3). Если в установленное для схватки время чистая победа не была зафиксирована, то судья определяет победителя, исходя из преимущества одного борца над другим, выраженного в баллах.

Один выигранный балл дается за прикосновение соперника к площади ковра (площадки): а) одной рукой; б) одним коленом.

Два выигранных балла даются за прикосновение соперника к площади ковра (площадки): а) одной или двумя руками; б) одним или двумя коленями одновременно.

При равном количестве баллов по окончании схватки спортсменам дается дополнительное время: юношам младшего возраста - 30 сек., старшего возраста - 1 мин., юниорам и взрослым - 2 мин.

Борьба продолжается до первого технического действия. При равном количестве баллов в дополнительное время борцам засчитывается поражение.

2.29. Славяно-горицкая борьба

Славяно-горицкая борьба родилась как сплав трех отечественных традиций состязательной культуры славян: общеродовое направление, воинское, земледельческое. Также в нее вошла техническая база русской борьбы («в схватку», «в крест», «на поясах», «за вороток» и др.), полочного боя, линейного боя, охотничьего боя [20].

В наше время популярно славянское единоборство тризна, в котором проводятся броски, удары руками и ногами, борьба в партере включает удушающие приемы, болевые приемы и удержание [20].

Раздел III. Планирование прохождения программного материала третьего урока физической культуры с элементами спортивной борьбы по годам обучения

Планирование прохождения программного материала по годам обучения представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебный план занятий с элементами спортивной борьбы в рамках третьего урока физической культуры

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		3-4 кл.	5-8 кл.	9-11 кл.
Знания о физической культуре на спортивной борьбы				
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4
Способы двигательной деятельности				
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12
3.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16
Физическое совершенствование				
4.	Контрольные испытания	2	2	2
5.	Общее количество часов	34	34	34

Учебно-тематическое планирование по годам обучения представлено в таблицах 3, 4 и 5.

Таблица 3

Учебно-тематический план для обучающихся 3-4 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Краткий обзор истории развития спортивной борьбы и национальных видов единоборств народов России	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	1		1

Продолжение таблицы 3

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.	0,5		0,5
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике греко-римской или вольной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

Таблица 4

Учебно-тематический план для обучающихся 5-8 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12

Продолжение таблицы 4

7.	Обучение основам базовой технике спортивной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

Таблица 5

Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении.	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике спортивной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

План-график распределения учебных часов для обучающихся по месяцам обучения представлен в таблицах 6, 7 и 8.

Таблица 6

План-график распределения учебных часов для обучающихся 3-4 классов по месяцам

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7

Продолжение таблицы 6

3	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					1
6.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего										34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам обучения представлен в таблице 7.

Таблица 7

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
3	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14

Продолжение таблицы 7

5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					2
6.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего										34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам обучения представлен в таблице 8.

Таблица 8

План-график распределения учебных часов для обучающихся 9-11 классов по месяцам

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
3.	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	15
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					2
6.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего										34

Раздел IV. Тестовые и контрольные упражнения

В начале и в конце каждого учебного года занимающиеся на уроке физической культуры с элементами спортивной борьбы, должен пройти тестирование для определения уровня физического развития, для чего необходимо выполнить представленные ниже тесты по общей, специальной и технической подготовке.

Тестирование по специальной и технической подготовке в начале учебного года проводится с учащимися только после проведения нескольких занятий, с тем, чтобы прошел процесс «вработываемости и адаптации организма занимающегося» к занятиям, данным видом единоборств.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по общей, специальной и технико-тактической подготовке, представленных в таблицах 9, 10, 11 и 12.

Учитель физической культуры, в зависимости от возраста занимающихся, материально-технической базы образовательного учреждения и инвентаря составляет батарею тестов (из предложенных в таблице 16) для мониторинга учащихся и определяет индивидуальную динамику роста физической подготовленности.

Таблица 9

Тесты по общей физической подготовленности для учащихся, занимающихся спортивной борьбой

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 10 м (с)
	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), 100 м (с) согласно возраста
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)
	Челночный бег 5x10 м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
	Бег 500 с (мин., с), бег 1000 м (мин., с), 3000 м (мин., с) согласно возраста
	6 минутный бег (м)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча назад (м) (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.

Продолжение таблицы 9

	Бросок набивного мяча от груди двумя руками (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 3 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса ноги вперед за 10 (с), 20 (с) согласно возраста
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) (отжимание)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь (см)
	Наклоны вперед из положения ноги вместе (см)
	Гимнастическая складка сидя (с)
	Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (см)

Таблица 10

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, (с).		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с).		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз (для борцов вольного стиля)		
5.	Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, (с). (согласно возраста)		
6.	Лазание по канату 3-4 м. без помощи ног, (с). (согласно возраста).		

Таблица 11

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Броски манекена через спину, 5, 10, 15 бросков, с.		
2.	Броски манекена «мельницей», 5, 10, 15 бросков, с		
3.	Броски манекена прогибом, 5, 10, 15 бросков, с.		

Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица 12

Контрольных испытаний по технико-тактической подготовке

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

ЛИТЕРАТУРА

1. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: учебник для ИФК.- М.: Физкультура и спорт, 1968.- 584 с.
2. Горбунов Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских. Историко-этнографическое исследование / Институт этнологии и антропологии РАН. – М., 1999. – 379 с.
3. Горбунов Б.В., Григорьев С.В. Удаль – молодецкая, сила – богатырская. Традиционные народные игры и состязания. – М., ОДИ-International, 1995. – 39 с.
4. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва./Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.
5. Дашинорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы) / Монография. – Улан-Уд: Изд-во ВСГТУ, 1999. – 304 с.: ил.
6. Дашинорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: Дис. ... докт. пед. наук./ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - 2000. - 383 с.
7. Джангр: Калмыцкий народный эпос / Пер. с калм. С.И. Липкина.- 5-е изд. Элиста: Калмыцкое книжное издательство, 1989.- 363 с.
8. Иванков Ч.Т. Национальная борьба на поясах «Көрөш». - М.: Ипсан, 2007. - 384 с.
9. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп.- М.: Физкультура и спорт, 2000. - 423 с., ил.
10. Китинов Б.У. Священный Тибет и воинственная степь: буддизм у ойратов (XIII-XVII вв.). М.: Товарищество научных изданий КМК, 2004. – 190 с.
11. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. - 16 с.
12. Катygинский С.Н. Долганская национальная борьба «Кур». - 2009, 44 с.
13. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под общей ред. А.Е. Тараса. - Мн.: Харвест, Мн.: АСТ, 2002. - С.172-174.
14. Мандзяк А.С. Боевые искусства Европы /А.С.Мандзяк .- Мн.: «Соврем. Слово», 2005.- 352.
15. Мандзяк А.С. Воины ислама: Воинские и боевые искусства мусульманских народов / А. Мандзяк; Под общ. ред. А.Е. Тараса. – Мн.: Книжный Дом, 2008. – 416 с.: ил. – (Боевые искусства).

16. Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира / А.С. Мандзяк, О.Л. Артеменко. - Минск, 2010. - С.76-78.
17. Небольсин П. Очерки быта калмыков Хошеутовского улуса. – С. - Петербург, 1852. – с. 114.
18. Петров Н.И. Правила соревнований. Чувашская национальная борьба «Кёрешӹ». Чебоксары, 2006. – 32 с.
19. Повесть временных лет / Литературные памятники / Подг. текста Лихачева Д.С.. – Ч.1. – М. – Л., 1950. – 404 с.
20. Полько Г.М. Обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе куреш: Дис. ... канд. пед. наук. - УГАФК, 2000. - 172 с.
21. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта нивхов Амура и Сахалина: Учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1993. – 136 с.
22. Прокопенко В.И. Этнопедагогика народа ханты: физическое воспитание и игры: Учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ин-та. 2005. – 296 с.: ил.
23. Прокопенко В.И. Традиционное физическое воспитание и игры удэгейцев: Учеб.-метод. пособие / В.И. Прокопенко. – Екатеринбург: Изд-во АМБ. 2009. – С.129-132, С.180-184.
24. Смирнов П. Путевые записки по калмыцким степям Астраханской губернии. / Тексты статей по изданию: Астраханские Епархиальные Ведомости, 1879. - Элиста: Калмыцкое книжное издательство, 1999. - 248 с.
25. Терещенко А.В. Быт русского народа. – М., 1848.
26. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
27. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.
28. Цандыков В.Э. Описание и классификационные признаки ненецкой национальной борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский: Чайковский гос. Институт физической культуры, 2012 г. - С.93-95.
29. Цандыков В.Э. Дополнение к классификации спортивных и национальных видов борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский: Чайковский гос. Институт физической культуры, 2012 г. - С.96-100.
30. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» в информационных источниках прошлого и настоящего [Текст] / В.Э. Цандыков. - Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2013. - 120 с., ил.

31. Цандыков В.Э., Ледков Г.П. Популяризация ненецкой национальной борьбы как один из методов пропаганды здорового образа жизни и толератного отношения друг к другу среди обучающейся молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаев, О.Н. Савинковой. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. - С.187-190.

32. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с. ил.

33. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992 г. – 112 с., ил.

34. Эрдниев У.Э. Калмыки: Историко-этнографические очерки.- 2-е изд., перераб. и доп. - Элиста: Калмыцкое книжное издательство, 1980. - С.257-258.

35. Эрдниев У.Э. Калмыки: Историко-этнографические очерки.- 3-е изд., перераб. и доп.- Элиста: Калмыцкое книжное издательство., 1985.- 251 с.

36. Юшков О.П. Богатырские забавы // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С.69-73.

37. Электронный ресурс: <http://slavanthro.mybb3.ru/viewtopic.php?t=9128>

38. Электронный ресурс: <http://uralross.ru/enciklopedia/51-russkoe-boevoe-iskusstvo/299-russian-borba-ne-v-shvatku>

39. Электронный ресурс: <http://www.russtil.ru/1files/books/bogatiigri.pdf>

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

I. Бурятская национальная борьба - «Бухэ барилдаан»

1. Дашиноорбоев В.Д. Бурятская национальная борьба «бухэ барилдаан» // Улан-Удэ, ВСГТУ, 1997. - 81 с.: ил.
2. Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы) / Монография. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999. - 304 с.: ил.
3. Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: Дис. ... докт. пед. наук./ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - 2000. - 383 с.
4. Дашиноорбоев В.Д. и др. Правила соревнований и новая единая классификация по бурятской национальной борьбе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. - Сб. - Улан-Удэ: ВСГТУ, 1998.- С.53-63.
5. Калмыков С.В., Калмыков Св.В. Бурятская национальная борьба // Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1986. - С.91-92.
6. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. - 16 с.
7. Махачкеев А.В., Нагуслаева Т.М. Бухэ барилдаан. Особенности бурятской национальной борьбы. - Улан-Удэ: Изд-во ООО «НоваПринт», 2011. - 156 с.: ил.
8. Сурхарбан // Улан-Удэ. - «Домино», 2012. – 68 с.
9. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгмадзе Р.Г. Спортивная борьба. - Москва. - 1997. - С.84.
10. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба.- М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

II. Вольная борьба

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с., ил.
2. Дашиноорбоев В.Д. Вольная борьба / Методическое пособие в помощь тренерам ДЮСШ. - Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1987. - 48 с.: ил.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011.- 292 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.- Красноярск: Платина, 1998.- 236 с.

5. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев. - М.: Советский спорт, 2012. - 528 с.: ил.
6. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П.Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с., ил.
8. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.: ил.

III. Греко-римская борьба

1. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. – М.: РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.
2. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки истории. – М.: Изд-во «Юго-Восток-Сервис». – 192 с.
3. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н.Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.
4. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.
5. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В. Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. М., «Физкультура и спорт», 1978.- 280 с., ил.
7. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С. Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 112 с.
8. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.
9. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
10. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Новиков В.Д., Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]; худож. – оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил. – (Боевой спорт).

IV. Борьба Дзюдо

1. Борьба дзюдо / Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М..- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 160 с., ил.
2. Дзюдо от спорта до самообороны: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. - М.: Советский спорт, 2006.- 133 с.: ил.
3. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.: ил.
4. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов.- Майкоп: Адыг. Отд. Краснодар: кн. изд-ва, 1990.- 448 с.
5. Лайшев Р.А., Тиновицкий К.Г., Емельянова И.В. Учебник дзюдо. – М.: ООО «Эльфа-К», 2010. – 282 с.: ил.
6. Отаки Т., Дрэгер Донн Ф. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэгер. – пер. англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.: ил. – (Спорт).
7. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов).- Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.- 304 с.
8. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 328 с.
9. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. - 154 с.: ил.
10. Тиновицкий К.Г., Емельянова И.В. Дзюдо, говорящее по-японски.- М.: Физкультура и спорт, 2005.- 168 с., ил.
11. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.
12. 600 «убойных» приемов дзюдо: Секреты подготовки бойцов-разведчиков.- М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2008.- 221 с.

V. Долганская национальная борьба – «Кур»

1. Катygинский С.Н. Долганская национальная борьба «Кур». - 2009, 44 с.

VI. Калмыцкая национальная борьба – «Бөки барилдан»

1. Жемчуев А.А. Борьба. – Элиста: Калмиздат., 1975. - 42 с.

2. Жемчуев А.А. Калмыцкая национальная борьба // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.90-91.
3. Калмыкия спортивная / Автор-сост. А.П.Лактионов. - Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2007. - 480 с.: ил.
4. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.
5. Удаль молодецкая / Под ред. С.А.Преображенский, А.В.Иваницкий, А.Б.Бобров.- М.: Физкультура и спорт, 1987.-176 с.
6. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба как целостная этносистема в современном физическом воспитании студентов калмыцкого государственного университета // Дети России образованны и здоровы: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009 г.- М.:2009.- С.185-187.
7. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба: традиции от прошлого к настоящему // Молодежь и наука: реальность и будущее: Материалы II Международной научно-практической конференции (г. Невинномысск, 3 марта 2009): Т. III. - Невинномысск: НИЭУП, 2009. - С.169-171.
8. Цандыков В.Э. Техника выполнения отдельных приемов калмыцкой национальной борьбы «Бөки барилдан» [Текст] / Цандыков. - Элиста: Изд-во КГУ, 2009. - 60 с.: ил.
9. Цандыков В.Э. Страницы истории и основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бөки барилдан».- Элиста: ЗАОр НПП «Джангар», 2009.- 190 с., ил.
10. Цандыков В.Э. Исторические вехи развития калмыцкой национальной борьбы с 20-х годов XX века по настоящее время.- Издательство Калмыцкий Государственный университет; Сост.: В.Э.Цандыков. - Элиста, 2010. - 34 с.
11. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» как предмет изучения и сохранения этнокультурных традиций народа // Национальные традиции как основа устойчивого развития системы профессионального образования: II-я Международная научно-практическая конференция: сборник статей / под автор. ред.- Горно-Алтайск: Горно-Алтайский гос. политех. колледж, 2010. - С.22-25.
12. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан»: история и современность. «Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2011.- 184 с., ил.

13. Цандыков В.Э. Использование средств калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры в образовательных учреждениях // Национальное образование как фундаментальная составляющая государственной политики и стратегического ресурса стран мирового сообщества: заочная Международная научно-практическая конференция: сборник статей под авторской редакцией – Горно-Алтайск: Горно-Алтайский ГПК, 2012. - С.76-79.

14. Цандыков В.Э. Методическое обеспечение проведения третьего урока физической культуры по калмыцкой национальной борьбе // Физическая культура и спорт: Интеграция науки и практики. Материалы IX международной научно-практической конференции.- Ставрополь: АГРУС, 2012. - С.252-254.

15. Цандыков В.Э. Дополнение к классификации спортивных и национальных видов борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский: Чайковский гос. Институт физической культуры, 2012 г. - С.96-100.

16. Цандыков В.Э. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений // Модуль VIII. «Игры народов России» / под общ. Ред. Е.М. Светловой.- М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С. 23-42.

17. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» в информационных источниках прошлого и настоящего [Текст] / В.Э. Цандыков. - Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2013. - 120 с., ил.

18. Юшков О.П. Богатырские забавы // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С.69-73.

19. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба. - Москва. - 1997. - С.84.

VII. Национальная борьба ногликских нивхов – «Выскть»

1. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта народностей Севера – нивхов: науч.-метод. рек. М., 1988.

2. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта нивхов Амура и Сахалина: Учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1993. – 136 с.

VIII. Национальная борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш»

1. Кодзоков А.Т. Северокавказская национальная борьба.- Нальчик: Издательский центр «Эль-Фа», 1997. - 144 с.

2. Синявский В. Джигиты в шляпах. Национальные виды спорта / Сост. А.Н.Пискарёв.- М.: Советская Россия, 1976. - С.29-40.
3. Тайсаев К.У. Этнография традиционного спорта у народов Северного Кавказа. – Москва, 2001. - 206 с.
4. Теретин В.И. Национальные виды спорта народов Северного Кавказа.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 104 с.
5. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.
6. Удаль молодецкая / Под ред. С.А. Преображенский, А.В. Иваницкий, А.Б. Бобров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.

IX. Ненецкая национальная борьба – «Таро” ма»

1. Абсолямов. Г.Ш. Национальные виды спорта ненецкого народа по материалам ненецкого округа Архангельской области: Дис. ... канд. пед. наук. М. – 1977.- с.
2. День оленевода в Надыме // Ямальский меридиан. - 2011. - №3 (179). - С.97-99.
3. Цандыков В.Э. Описание и классификационные признаки ненецкой национальной борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. - Чайковский: Чайковский гос. Институт физической культуры, 2012 г. - С.93-95.
4. Цандыков В.Э. Классификация захватов в ненецкой национальной борьбе // Современное общество, образование и наука: Сб. науч. трудов по материалам Международной заочной научно-практической конференции 25 июня 2012г.: в 3 частях. Часть 2; Мин. образования и науки РФ. Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2012. - С.160-162.
5. Цандыков В.Э., Ледков Г.П. Популяризация ненецкой национальной борьбы как один из методов пропаганды здорового образа жизни и толератного отношения друг к другу среди обучающейся молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаев, О.Н. Савинковой. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. - С.187-190.
6. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба. - Москва. - 1997. - С.84.
7. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. - М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

Х. Русская национальная борьба - «в схватку» с захватом накрест

1. Горбунов Б.В. Народные виды спортивной борьбы в традиционно-бытовой культуре восточных славян XIX – начало XX вв. Историко-этнографическое исследование: Дис. ... канд. ист. наук. – М., 1990.
2. Горбунов Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских: Историко-этнографическое исследование: Дис ... докт. ист. наук., М., 1997. – 547 с
3. Горбунов Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских. Историко-этнографическое исследование / Институт этнологии и антропологии РАН. - М., 1999. - 379 с.
4. Горбунов Б.В., Григорьев С.В. Удаль – молодецкая, сила – богатырская. Традиционные народные игры и состязания. – М., ОДИ-International, 1995. – 39 с.
5. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.
6. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.: ил.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие в четырех книгах: I Пропедевтика. - М.: «Советский спорт», 1997.

XI. Русская национальная борьба - «Не в схватку»

1. Горбунов Б.В. Народные виды спортивной борьбы в традиционно-бытовой культуре восточных славян XIX – начало XX вв. Историко-этнографическое исследование: Дис. ... канд. ист. наук. – М., 1990.
2. Горбунов Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских: Историко-этнографическое исследование: Дис ... докт. ист. наук., М., 1997. – 547 с
3. Горбунов Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских. Историко-этнографическое исследование / Институт этнологии и антропологии РАН. - М., 1999. - 379 с.
4. Горбунов Б.В., Григорьев С.В. Удаль – молодецкая, сила – богатырская. Традиционные народные игры и состязания. – М., ОДИ-International, 1995. – 39 с.

5. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.

6. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричёр. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.: ил.

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие в четырех книгах: I Пропедевтика. - М.: «Советский спорт», 1997.

ХII. Русская национальная борьба – «За вороток»

1. Горбунов Б.В. Воинская состязательно-игровая традиция в народной культуре русских. Историко-этнографическое исследование / Институт этнологии и антропологии РАН. - М., 1999. - 379 с.

2. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. - 16 с.

ХIII. Борьба - «Самбо»

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я.Гаткин.- М.: Астрель: АСТ, 2007.- 220 [4] с.: ил.- (Спорт).

2. Гаткин Е.Я. Все о самбо / Евгений Гадкин. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.- 349, [3] с.: ил.- (Боевые искусства).

3. Рудман Д.Л. Самбо.- М.: Терра-Спорт, 2000.- 216 с., ил. (Первый шаг).

4. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов / Давид Рудман; худож. А.Штыхин.- М.: Дет. лит., 2007.- 173 с.: ил.

5. Селиверстов С.А. Самбо. (Спортивный, боевой и специальные разделы): Учебно-методическое и наглядное пособие. - М.: «Оригинал», 1997.- 510 с., ил.

6. Сто уроков борьбы самбо.- Изд. 3-е. испр., доп. / Под ред. Чумакова Е.М.. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 304 с., ил.

7. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.

8. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.- 528 с.: ил. - (Спорт).

9. Хижевский О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гревцова, 2014. – 352 с.: ил.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- 224 с.
11. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. - Под редакцией С.Е.Табакова.- Изд. 5-е, испр. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 2002. – 448 с., ил.
12. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с. ил.
13. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992 г. – 112 с., ил.

XIV. Татарская национальная борьба - «Кёрэш»

1. Борьба Көрэш: Учебно-методическое пособие / Под ред.В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007. - 121 с.
2. Дашиноrbоев В.Д., Валеев Р.Г., Баймеев Г.Б. Татаро-башкирская национальная борьба // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Улан-Удэ: РИО ВСГТУ, 1999. – С.3-10.
3. Гайнанов Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
4. Иванков Ч.Т. Национальная борьба на поясах «Көрэш». - М.: Ипсан, 2007. - 384 с.
5. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. - 16 с.
6. Полько Г.М. Обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе куреш: Дис. ... канд. пед. наук. - УГАФК, 2000. - 172 с.
7. Сахабутидинов М.М., Шарафутдинов Д.Р. Татарская борьба куреш. - Казань, Татарское книжное издательство, 1974. - 112 с.: илл.
8. Удаль молодецкая / Под ред. С.А.Преображенский, А.В.Иваницкий, А.Б.Бобров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.

XV. Тувинская национальная борьба – «Хуреш»

1. Аг-оол Е.М. Тувинские игры, элементы национальных видов спорта и танцев на уроках физической культуры в начальной школе / Е.М. Аг-оол. - Кызыл, 2004. - 54 с.
2. Дашиноrbоев В.Д., Олзоев К.С. БОРЬБА: тувинская «ХУРЕШ»; якутская «ХАПСАГАЙ» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. - Улан-Удэ: РИО ВСГТУ, 1999. - С.10-21.

3. История Тувы: В 3 т. - Т.П /Под общ. ред. В.А. Ламина. - Новосибирск: «Наука», 2007.- 430 с.
4. Маркус С.В. Тува: Словарь культуры. – М.: Академический Проект, Трикста, 2006. – 832 с [цв.илл.].
5. Ондар О.Ч. Что такое «хуреш» // Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.63-66.
6. Ондар О.Ч. Роль и значение ритуала для борца в национальных видах борьбы: Тезисы / О.Ч.Ондар. - Кызыл, 1989. - С.13-19.
7. Ооржак Х.Д-Н. Подвижные игры народов Южной Сибири / Х.Д-Н. Ооржак. - Кызыл. - 1995. – 207 с.
8. Ооржак С.Ы. Начыннарнын хурежи (Спорт сильнейших). Учебное пособие для занятий с борцами. Кызыл, Тувинское книжное издательство, 1985. - 96 с.
9. Ооржак С.Ы. Шуглуп оорен (Учись побеждать). Учебное пособие для начинающих борцов. Кызыл, Тувинское книжное издательство, 1990. - 79 с.
10. Ооржак С.Ы. Хуреш. Баштайгы базымнар (Хуреш. Первые шаги). Учебное пособие для борцов. Кызыл, Рестипография, 2005. – 80 с.
11. Ооржак С.Ы. Знаменитые борцы Тувы. История борьбы хуреш: борцы, турниры, результаты. Кызыл, Тувинское книжное издательство, 2005. - 171 с.
12. Ооржак С.Ы. Тувинская национальная борьба "Хуреш" как средство физического воспитания учащихся во внеучебной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук. - Кызыл, 2009. - 150 с.
13. Курбатский Г.Н. Тувинские праздники / Г.Н. Курбатский.- Кызыл, 1973. - 31 с.
14. Родевич В.М. Очерки Урянхайского края (Монгольского бассейна р. Енисея) / В.М. Родевич.- СПб., 1910. - 206 с.
15. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 592 с.
16. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» и тувинская национальная борьба «Хуреш»: история, традиции, обычаи: Издательство Калмыцкий Государственный университет; Сост.: В.Э. Цандыков. - Элиста, 2010. - 32 с.

XVI. Национальная борьба удэгейцев – «Мосони, Мосонаты, Дилимаси»

1. Прокопенко В.И. Традиционное физическое воспитание и игры удэгейцев: Учеб.-метод. пособие / В.И. Прокопенко. – Екатеринбург: Изд-во АМБ. 2009. – С.129-132, С.180-184.

XVII. Национальная борьба народов ханты и манси – «Нюл-Тахли»

1. Красильников В.П. Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов: Учеб. пособие для учителей. - Екатеринбург: Изд-во Свердл. гос. пед. ин-та, 1992. 69 с.
2. Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2002. – 121 с.
3. Кыласов А.В., Теодорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. - 16 с.
4. Кыласов А.В., Теодорадзе А.С. Проблемы сохранения и развития традиционной борьбы нюл-тахли / А.В. Кыласов , А.С. Теодорадзе // Вестник угрюдения. - 2014. - № 4(19). - С.156-174.
5. Прокопенко В.И. Этнопедагогика народа ханты: физическое воспитание и игры: Учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ин-та. 2005. – 296 с.: ил.
6. Синявский Н.И. Этнопедагогика физического воспитания народов Севера ханты и манты в современной системе образования: Дис. ... док. пед. наук. - Сургут, 2004. - 375 с.

XVIII. Чувашская национальная борьба - «Керешу»

1. Петров Н.И. Правила соревнований. Чувашская национальная борьба «Кёрешү». Чебоксары, 2006. – 32 с.
2. Орлов А.И. Чувашская национальная борьба как средство физического воспитания: Дисс. ... канд. пед. наук. - Чебоксары, 2000. - 164 с.
3. Чувашская национальная борьба Керешу: возрождаем традиции // Спортивная панорама Чувашии. - №4 (10) октябрь (осень) 2014. - С.56-57.

XVII. Якутская национальная борьба – «Хапсагай»

1. Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: Дис. ... докт. пед. наук / ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - 2000. - 383 с.
2. Дашиноорбоев В.Д., Олзоев К.С. БОРЬБА: тувинская «ХУРЕШ»; якутская «ХАПСАГАЙ» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта.- Улан-Удэ: РИО ВСГТУ, 1999.- С.10-21.

3. Коркин Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай / Д.П. Коркин // Спортивная борьба: Сб.статей. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - С.29-30.
4. Кочнев В. П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания: дис. в виде науч. докл ... д-ра. пед. наук. - М., 1998. - 92 с.
5. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. - 16 с.
6. Национальные виды спорта. - М., «Сов. Россия», 1976. - 80 с.
7. Савинов С.П. Хапсагай. Очерки и зарисовки о мастерах якутской национальной борьбы. - Якутское Книжное изд-во 1978.
8. Степенев В.Г. «Хапсагай» // Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- С.66-68.
9. Сыроватский Я.С. Этнопедагогические основы национального спортивного единоборства Саха «Хапсагай»: Дис. ... канд. пед. наук. / Якутск. - 1998. - 192 с.
10. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.
11. Юшков О.П. Богатырские забавы // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С.69-73.
12. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгмадзе Р.Г. Спортивная борьба. - Москва. - 1997. - С.84.
13. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. - М.: МГИУ, 2001. – 92 с.
14. Яковлев Я. И. История возникновения национальной борьбы «хапсагай» [Текст] / Я. И. Яковлев // Молодой ученый. - 2012. - №5. - С.584-587.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ



Цандыков Василий Эдяшевич

Ведущий специалист по развитию спортивной борьбы в образовательных организациях Российской Федерации, Федерация спортивной борьбы России, кандидат педагогических наук, доцент, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, мастер спорта СССР по вольной борьбе, мастер спорта Российской Федерации по национальной борьбе.



Бесполов Дмитрий Владимирович

Заслуженный учитель РФ, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 2121, г. Москва

Методические рекомендации разработаны в рамках дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Инновационные формы и методы работы учителя физической культуры с учетом современных требований в образовании».

Основная цель данного сборника - оказание теоретической помощи учителям физической культуры общеобразовательных организаций по планированию третьего урока предмета «Физическая культура» и расширению знаний разделов программы «Спортивная борьба»: «Единоборство», «Национальные виды спорта».

Предложенные материалы могут использоваться при проведении третьего часа физической культуры, внеклассной работы по предмету, организации соревнований, активного досуга обучающихся руководителями секций.

Данные рекомендации интересны студентам педагогических и физкультурных ВУЗов, факультетов и отделений физической культуры, а также преподавателям, тренерам и всем любителям спортивных и национальных видов единоборств.

