

22
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА

На правах рукописи

Мягас Мубаракшинович
САХАБУТДИНОВ
Мастер спорта СССР

**ИССЛЕДОВАНИЕ САМОБЫТНЫХ
СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ТАТАР**

(13.00.04 — теория и методика
физического воспитания и спортивной тренировки)

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

г. Ленинград
1976 г.

Работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта (ректор института кандидат философских наук, доцент В. У. АГЕЕВЕЦ).

Научный руководитель —
доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Арм.
ССР Г. С. ТУМАНЯН.

Официальные оппоненты:

заслуженный мастер спорта СССР, профессор **К. Т. БУЛОЧКО**,
кандидат педагогических наук, доцент **В. И. ЭЛАШВИЛИ**.

Ведущее учебное заведение — Омский Государственный институт физической культуры.

Автореферат разослан «03» мая 1976 г.

Защита состоится «03» декабря 1976 г. на
заседании Ученого Совета института физической культуры им.
П. Ф. Лесгафта по адресу: г. Ленинград, ул. Декабристов, 35. к 15ч.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь Совета,

доцент:

(**Г. И. ЧЕРНЯЕВ**)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Для сохранения самобытной культуры каждой национальности проживающей в СССР важно сохранить ее традиции. В физической культуре это может проявляться в сохранении и дальнейшем развитии национальных видов спорта. Кроме этого принципиально важно исследовать и установить значимость национальных видов спорта для достижений в международных видах спорта, включенных в программу Олимпийских игр, первенств Мира и Европы.

Исследование было направлено на выяснение указанных положений применительно к татарской борьбе курэш, чем и определяется актуальность настоящей работы.

Научная новизна. Собраны и классифицированы материалы, связанные с историей и развитием национальных видов спорта татар. Экспериментально показано воспитательное, образовательное и оздоровительное значение занятий борьбой курэш. Разработаны теоретические основы культивирования этого вида борьбы. Установлено наличие взаимосвязи между приемами татарской борьбы курэш и классической борьбы, в результате чего получено научное обоснование для направленного совершенствования технической подготовленности борцов классического стиля в процессе занятий борьбой курэш.

Гипотеза. Определение характера взаимосвязи между классической борьбой и борьбой курэш позволит определить значение борьбы курэш для подготовки борцов классиков и повысить эффективность подготовки курэшистов с позиций требований классической борьбы.

Практическая значимость. Полученные результаты позволили более эффективно, с научной направленностью проводить тренировочный процесс курэшистов и борцов классиков.

В результате внедрения полученных материалов в практику нами были подготовлены в течение 1973 по 1976 г.г. 22 мастера спорта РСФСР по борьбе курэш и 9 мастеров спорта СССР по классической борьбе, а спортсмен А. Бозин включен в состав кандидатов сборной команды СССР для поездки на Олимпийские игры в Монреаль.

Разработка теоретических, методических и организационных основ культивирования борьбы курэш позволила издать программу и учебно-методическое пособие для спортивных секций коллективов физкультуры с учетом условий настоящего времени. После издания указанных пособий число занимающихся борьбой курэш в Татарской АССР в 1975 г. увеличилось вдвое и достигло 14 тысяч человек. Кроме этого, национальная борьба курэш уже второй год включена в программу школьной спартакиады Татарской АССР.

Объем работы. Диссертация состоит из введения, обзорной главы, трех экспериментальных глав, главы, освещающей научный аппарат исследования, и выводов. Общий объем диссертации 169 страниц машинописного текста, она содержит 18 рисунков, 18 таблиц и пять приложений. Библиографический указатель насчитывает 254 наименований, в том числе 12 на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении дается краткая аннотация диссертации и излагаются те новые положения в исследовании проблемы, которые выносятся на защиту. В первой обзорной главе (истоки популярности самобытных физических упражнений) обсуждаются литературные данные о происхождении физических упражнений, самобытных систем физического воспитания, спорта и спортивных состязаний. В частности, указывается на то, что на протяжении многовековой истории человечества забота о физическом воспитании занимала одно из важнейших мест в быту народов всех стран мира (В. И. Элашвили, 1973).

Процессы становления и развития самобытных систем физического воспитания раскрываются на основе литературных данных большого числа советских авторов, которые едины в том, что каждая народность, опираясь на социально-экономические и климато-географические условия, вырабатывала самобытную систему физического воспитания. Такие

системы имели много общего; в то же время они различались по целям, задачам, применяемым средствам, методам и формам организации физического воспитания населения. Своеобразие также прослеживается в терминах, инвентаре, в специфике проведения соревнования и т. д.

Физическое воспитание с самого начала имело общественный характер, и его цели обуславливались потребностью общества в специфически развитой рабочей и военной силе. Общественный опыт физического воспитания первоначально закреплялся в виде обрядов, обычаев, фиксировался в пословицах и поговорках. Человечество накапливало знания о физических упражнениях, проникая в явление упражняемости (Г. Г. Наталов, 1974). При этом физическое воспитание систематически совершенствовалось за счет уточнения цели, задач, средств, методов, форм организации занятий упражнениями и таким образом оформлялись самобытные системы подготовки людей к труду и обороне, т. е. такие системы физического воспитания, которые предусматривали сознательное управление процессом формирования личности человека посредством физических упражнений. Именно поэтому отношение к унаследованным народным традициям должно определяться известным положением В. И. Ленина, согласно которому «... без использования лучших достижений прошлой культуры нельзя создать пролетарскую культуру».

Общеизвестно, что самобытные системы физического воспитания не могли функционировать без наличия института воспитателей, так как в процессе трудовой деятельности возникает объективная потребность в передаче старшими накопленного опыта младшему поколению, т. е. появляется необходимость воспитания, в том числе и физического, которое первоначально осуществлялось непосредственно в самом процессе труда и было неотделимо от него.

Анализ истоков популярности самобытных физических упражнений позволил установить, что важнейшими показателями самобытных средств физического воспитания являются подлинная народность (с учетом климатических, географических и социально-экономических условий) и эффективность воспитательного воздействия этих средств на занимающихся.

В настоящее время, когда стоит задача всестороннего и гармоничного развития личности в нашей стране, использование этих средств в физическом воспитании населения должно получить свое дальнейшее развитие (с учетом) науч-

ного подхода и связи с видами спорта, включенными во Всесоюзную единую спортивную классификацию.

Цель настоящей работы — исследование самобытных средств физического воспитания татар, определение характера взаимосвязи борьбы курэш с классической борьбой и совершенствование системы подготовки курэшистов.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить значение и содержание самобытных физических упражнений в современной жизни татар, систематизировать и классифицировать их.

2. Определить эффективность занятий наиболее популярным видом национального спорта — борьбой курэш для специализации в классической борьбе.

3. Разработать теоретико-методические и организационные основы борьбы курэш (классификацию, систематизацию, терминологию техники) и предложения по совершенствованию действующих правил соревнований.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач использовали следующие методы:

1. Интервьюирование и изучение документов, в ходе которых определялись специфические средства физического воспитания татар и особенности их использования.

2. Педагогические наблюдения, позволившие установить специфику занятий борьбой курэш и другими самобытными средствами физического воспитания татар.

3. Тестирование, в ходе которого определяли уровень физической подготовленности и особенности телосложения курэшистов и занимающихся международными видами борьбы.

4. Фотосъемка и киносъемка, позволившие зафиксировать технику самобытных физических упражнений татар и броска прогибом в классической борьбе и борьбе курэш.

5. Биомеханический анализ, применявшийся для выявления особенностей технических приемов курэшистов и борцов классиков.

6. Эксперимент, в ходе которого определялось влияние многолетних занятий борьбой курэш и других видов спорта на уровень физической подготовленности занимающихся.

7. Статистические методы.

При изучении документов использовались архивы Спорткомитета Татарской АССР, Спорткомитета при Совете Министров РСФСР, материалы республиканской периодической печати 1920—1970 гг.

Интервьюирование проводилось в период 1970—1974 гг.

В ходе интервьюирования по специально разработанной анкете опрошены 84 старейших жителя Татарии, в прошлом прославленных батыра.

Педагогические наблюдения проводились с 1968 по 1975 гг.

В качестве объектов наблюдения выделялись:

- а) особенности организации и судейства;
- б) содержание и техника самобытных упражнений;
- в) традиционные формы занятий;
- г) специфичность народной методики преподавания.

В ходе наблюдения составлены протоколы, а в отдельных случаях наблюдения сопровождалось фотографированием.

Экспериментальная часть работы проводилась в период 1973—75 гг. В ходе эксперимента фиксировался уровень развития физических качеств испытуемых с учетом использованных тренировочных программ.

Зафиксированные данные сопоставлялись с результатами участия курэшистов в соревнованиях по классической борьбе.

Тестированию подверглись 316 студентов Казанского Государственного ветеринарного института и Чистопольского сельскохозяйственного техникума, распределенных в трех экспериментальных и одной контрольной группах. Контингент обследованных представлял однородную массу и в то же время различался тем, что одни испытуемые до поступления в учебное заведение вообще не занимались спортом (80 чел.), другие увлекались национальной борьбой курэш (78 чел.), третьи занимались международными видами борьбы — классической и вольной (81 чел.) и, наконец, четвертые имели спортивные разряды по другим международным видам спорта (77 чел.).

Определялись следующие показатели телосложения: вес и длина тела, обхваты груди, талии, таза, бедра, голени, плеча, предплечья и шеи; и уровня развития физических качеств с использованием тестов: станова и кистевая динамометрия, динамометрия при притягивании противника, подтягивание на станом динамометре, прыжок вверх, прыжок вверх с

усложненной координацией движений, наклоны туловища вперед самостоятельно и с помощью партнера, удержание принятого положения в наклоне самостоятельно и с помощью партнера, бег на дистанцию 400 м и 3000 метров.

Все измерения проводились по методикам принятым в НИИ Антропологии МГУ им. М. В. Ломоносова (В. В. Бунак, 1925, 1931) и в науке о спорте (Х. Бубэ, Г. Фэж и др. 1968).

Необходимость определения эффективности занятий борьбой курэш при специализации в классической борьбе требовала установления структуры физической подготовленности отдельно у курэшистов и борцов-«классиков» и сравнения техники выполнения приемов борьбы.

Структура физической подготовленности указанных групп спортсменов устанавливалась с помощью факторного анализа, позволяющего представить показатели тестов небольшим числом факторов.

При этом видна доля каждого фактора, являющегося частью рассматриваемой структуры, и значимость тестов в каждом факторе.

Сравнение техники выполнения приемов борьбы курэш и классической борьбы проводилось на основании кино съемки, биомеханического анализа и статистических расчетов.

Конкретным движением, по которому осуществлялось сравнение, являлся бросок прогибом.

Кино съемка проводилась с помощью кинокамеры со скоростью 64 кадра в секунду с расстояния от объектива до испытуемых 6 м.

Циклограммы были составлены по отдельным кинокадрам путем их проецирования и схематического изображения тела борцов.

Анализировались траектория движения центра тяжести, а также зависимости:

— измерений проекции тела противника на продольную ось от угла поворота;

— угловой скорости вращательного движения и угла поворота продольной оси противника от времени;

— угла поворота вектора, соединяющего центр тяжести противника с центром опорной площади;

— пройденного пути центром тяжести противника от времени;

— скорости движения центра тяжести противника; от времени;

— действующей силы от пройденного пути о. ц. т. противника.

Фотосъемка исследовалась в условиях лаборатории (регистрация основных технических действий с привлечением сильнейших мастеров курэша) и в условиях официальных состязаний.

Последующий анализ фотоматериалов позволил отобрать лучшие из них, на основе которых затем были изготовлены графические иллюстрации.

Статистическая обработка проводилась по общепринятой системе (Н. А. Плохицкий, 1970) с дополнительным определением критерия **W** (Shapiro, Wilk, 1965).

Факторный анализ проводился по методу главных компонент (В. Д. Небылицын, 1961; Н. В. Аверкович, В. М. Зациорский, 1966; Я. Окунь, 1974 и др).

ОБЩЕНАРОДНЫЕ И САМОБЫТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТАТАР

В результате длительного жизненного опыта татарский народ создал самобытные физические упражнения, такими являются борьба курэш, метание копья, дротика, стрельбы из лука, лазание на деревья и др. на то, что эти упражнения культивировались татарами и их предками, указывают этнографические материалы и интервьюирование старейших жителей Татарии.

Собранные материалы были систематизированы, классифицированы и представлены в трехмерном графике с учетом следующих признаков:

- цель применяемых физических упражнений;
- принадлежность физических упражнений к той или иной возрастной группе;
- общность цели физических упражнений для определенного количества выполняющих;

По цели все упражнения подразделены на три группы:

1) для совершенствования производственных навыков, умений и качеств;

2) для формирования военно-прикладных навыков, умений и качеств;

3) для развлечений.

По принадлежности и возрастным группам все упражнения делятся на две группы: 1) для детей; 2) для взрослых.

По общности цели для определенного количества участников все упражнения делятся также на две группы:

1) с личным зачетом; 2) с командным зачетом.

В системе физического воспитания татар самобытные физические упражнения имеют большое значение, о чем свидетельствуют программы национальных праздников, в частности, «сабантуй», национальные игры и др. Особенно большой популярностью среди этих упражнений пользуется борьба курэш. Это явилось причиной проведения специального исследования посвященного изучению особенностей борьбы курэш.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИИ БОРЬБОЙ КУРЭШ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТА И КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО СРЕДСТВА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-«КЛАССИКОВ»

Факторный анализ позволил установить, что структура физической подготовленности борцов-«классиков» и курэшистов складывается из 6 факторов. Показатели общей дисперсии у обеих групп борцов почти одинаковы и соответственно равны 76,5% у курэшистов и 73,4% у борцов классиков. Величина вклада каждого отдельного фактора находится в пределах от 34,5% до 5,2% у курэшистов и от 29,8% до 5,2% у борцов классиков. Такое положение свидетельствует, что среди выделенных факторов имеются факторы с преобладающим влиянием, что свидетельствует о их заметном влиянии на спортивный результат в рассматриваемых видах борьбы. Существенными для факторов являлись тесты с величиной коэффициента корреляции 0,5 и выше (Я. Окунь, 1974).

Тесты с такими коэффициентами позволили установить, что в зависимости от величины вкладов факторы располагаются в следующем порядке:

Курэшисты

1) Телосложение и общая силовая подготовленность, с вкладом 34,5%;

- 2) Гибкость, с вкладом 16%;
- 3) Аэробная производительность, с вкладом 8,5%;
- 4) Запас гибкости, с вкладом 6,5%;
- 5) Анаэробная работоспособность, с вкладом 5,8%;
- 6) Ловкость, с вкладом 5,2%;

Борцы-«классики»

- 1) Телосложение и общая силовая подготовленность, с вкладом 29,8%;
- 2) Гибкость, с вкладом 17,2;
- 3) Становая сила, скоростно-силовые возможности рук, ловкость, с вкладом 8,5%;
- 4) Анаэробная производительность, с вкладом 6,7%;
- 5) Аэробная работоспособность, с вкладом 6%;
- 6) Запас гибкости, с вкладом 5,2%.

Результаты факторного анализа позволяют утверждать, что в структурах физической подготовленности курэшистов и борцов классиков много общего. Так, одинаковы не только сами первые факторы — телосложение и общая силовая подготовленность, но и вклад этих факторов в общую дисперсию (34,5% у курэшистов и 29,8 у борцов-классиков). Аналогичное положение и с фактором гибкости, который равен у курэшистов 16%, а у борцов-классиков 17,2. Значение и содержание других факторов физической подготовленности у рассматриваемых представителей борьбы также близки друг к другу.

Полученные данные свидетельствуют, что занятия борьбой курэш являются эффективным средством физической подготовки борцов классического стиля, о чем говорит сходство рассмотренных выше структур физической подготовленности.

Сопоставление усредненных результатов тестирования, характеризующих уровень физической подготовленности курэшистов и борцов классиков (табл. 1) показывает, что курэшисты превосходят борцов классиков по скоростно-силовым и силовым показателям рук и становой силе.

Скоростно-силовые показатели нижних конечностей, ловкость, гибкость, аэробная работоспособность у курэшистов оказались несколько ниже. Показатели телосложения и анаэробной работоспособности представителей обоих видов борьбы примерно одинаковы.

Таблица 1
Средние значения и дисперсия результатов тестирования испытуемых четырех групп (n = 316)

№№ тестов	Тесты	Группы испытуемых			
		Курьешты	Борцы	Спортсмены	Неспортсм.
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1.	Вес тела, кг.	70,4 : 8,51	68,4 : 7,85	68,8 : 7,68	69,3 : 7,94
2.	Длина тела, см	171,3 : 6,44	169,3 : 8,50	171,5 : 5,9	170,2 : 7,22
3.	Обхват груди, см	95,8 : 4,28	95,6 : 4,88	92,8 : 5,26	93,5 : 3,96
4.	—»— талии, см.	80,1 : 5,31	78,9 : 5,71	76,4 : 6,57	80,1 : 9,35
5.	—»— таза, см.	93,2 : 1,18	92,6 : 12,6	90,4 : 4,85	93,3 : 3,77
6.	—»— бедра, см.	53,1 : 3,18	52,0 : 3,15	54,5 : 2,75	51,6 : 13,1
7.	—»— голени, см.	36,6 : 2,27	35,5 : 2,27	37,0 : 2,45	35,3 : 2,74
8.	—»— плеча, см	29,9 : 5,35	30,6 : 2,53	29,3 : 2,45	28,9 : 2,09
9.	—»— предплечья, см.	28,6 : 1,82	28,0 : 1,78	27,5 : 2,11	27,8 : 1,61
10.	—»— шеи, см.	39,3 : 1,72	39,2 : 2,10	37,5 : 1,78	37,6 : 1,90
11.	Становая сила, кг	178,2 : 37,8	162,0 : 22,8	118,1 : 17,7	145,5 : 21,1
12.	Сила прав. кисти, кг.	73,1 : 7,99	66,7 : 8,30	52,0 : 8,69	66,6 : 7,82
13.	Сила лев. кисти, кг.	68,8 : 7,51	63,4 : 7,49	49,7 : 9,82	61,7 : 8,01
14.	Сила сгибания рук (протягивая и протягив.), кг	105,7 : 16,7	93,4 : 20,7	97,1 : 18,7	84,3 : 19,4
15.	Ск — сил. возм. рук (подтяг. на динам.)	0,921 : 0,181	0,813 : 0,211	0,621 : 0,130	0,387 : 0,21
16.	Ск — сил. возм. ног (высота прыжка) см.	64,3 : 25,1	65,5 : 23,3	68,8 : 23,8	58,3 : 29,8
17.	Высота прыжка в прыжке с осложн и свобод. коорд. движ.), см.	47,5 : 5,66	48,4 : 3,41	50,7 : 4,12	45,6 : 5,65
18.	Актив. статич. гибкость (глубин. накл. вперед), см.	12,0 : 3,80	13,6 : 3,57	17,0 : 3,89	13,1 : 4,48
19.	Актив. динам. гибк.	17,2 : 3,94	19,3 : 3,50	21,7 : 4,18	17,7 : 4,26
20.	Пассив. стати. гибк.	15,5 : 4,09	17,0 : 3,52	20,0 : 4,25	15,6 : 4,65
21.	Пассив. динам. гибк.	20,4 : 4,34	22,8 : 3,48	24,4 : 4,20	20,3 : 4,55
22.	Запас гибк., см.	8,36 : 2,31	9,21 : 1,73	7,47 : 1,49	6,86 : 1,95
23.	Бег на 40 м, сек.	65,4 : 5,21	65,8 : 4,18	66,2 : 6,02	65,2 : 4,93
24.	Бег на 300 м., сек.	569,8 : 21,4	608,5 : 190,0	563,7 : 214,3	571,3 : 232,9

Очевидно тренировочные программы борцов различного стиля должны составляться с учетом выявленных особенностей.

Занятия по борьбе курэш целесообразно сочетать с подготовкой и участием в соревнованиях по классической борьбе.

Биомеханический анализ техники бросков прогибом выполненных курэшистами и борцами классического стиля показал, что кривая зависимости момента сил от угла поворота имеет различие у представителей классической борьбы и курэшистов. Показатели направления, амплитуды и других характеристик техники броска прогибом свидетельствуют, что для поворота тела противника вокруг собственного центра тяжести прилагается больше усилий, чем в классической борьбе. Это, видимо, объясняется тем, что в классической борьбе прием проводится большим подбивом туловища, что дает выигрыш в силе.

Величина совершенной работы при вращательном движении в национальной борьбе оказалась меньшей, так как под воздействием приложенных сил тело противника оказывается повернутым на гораздо меньший угол и дальнейший поворот осуществляется по инерции.

Работа, совершенная атакующим для перемещения центра тяжести противника, в национальной борьбе оказалась большей, чем в классической.

Кривая $\frac{F}{m} = F(S)$ имеет несколько подъемов и снижений. Первый пик по времени соответствует моменту отрыва; резкое увеличение силы при этом объясняется большим касательным ускорением.

При отрыве противника от ковра второй подъем кривой обуславливается изменением кривизны траектории движений и, следовательно, ростом, нормального ускорения; образованный при этом пик соответствует моменту времени, при котором кривизна траектории наименьшая. Это соответствует примерно наивысшей точке подъема центра тяжести противника. Далее наблюдается падение и образованный минимум на кривой соответствует началу свободного падения борцов, т. е. началу уменьшения высоты центра тяжести противника. Влияние ускорения свободного падения обуславливает, видимо, дальнейший рост приложенной силы.

Поскольку отдельные элементы выполняются за разные промежутки времени и с различной степенью напряжения

мышц, структуры приемов несколько отличаются. Так, например, выведение противника из состояния равновесия и его отрыв совершается курэшистами за 0,70 сек., а в классической борьбе за 0,47 сек.

Некоторые различия наблюдаются и для других моментов, однако общая картина кривых для национальной и классической борьбы примерно одинаковы. Следовательно, отдельные элементы выполняются в обоих видах борьбы с одинаковой последовательностью, что, безусловно, свидетельствует о положительном переносе навыка.

Соотношение величин совершенной работы у указанных групп борцов показывает, что оба варианта броска прогибом по экономичности примерно одинаковы ($P = 0,95$).

Следовательно, броски прогибом, выполняемые курэшистами и представителями классической борьбы, весьма сходны по структуре движения, в частности по величинам прилагаемых усилий.

Этот факт свидетельствует, что занятия борьбой курэш обеспечивают приобретение наиболее важных двигательных навыков и в последующем способствуют беспрепятственному переходу к борьбе классической.

КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА, ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ БОРЬБЫ КУРЭШ

Глава начинается с изложения общей характеристики схватки курэшистов, а затем в ней представлены основополагающие организационно-методические и научно-методические разработки, способствующие целенаправленному культивированию борьбы курэш.

В частности:

— приводятся усовершенствованные основные правила соревнований, которые переработаны с учетом самых последних изменений таковых в дзю-до, борьбе классической, вольной и самбо (в частности введены параграфы, активизирующие ход поединков: стала более строгой система наказаний, изменилась система оценки приемов и др.);

— обобщена и систематизирована применяемая в народе терминология состязаний (представлены 40 терминов, характеризующих ход и исход поединков, наименование приемов, некоторых других действий борцов);

— разработана классификация техники борьбы курэш, включающая элементарные технические действия (стойки, передвижения, дистанции), начальные технические действия (захваты, самостраховка при падениях), основные технические действия (комбинации и ответные броски);

— разработаны трехмерные классификации бросков (вперед, назад, в сторону; с воздействием или без воздействия бедром; стоя лицом, поворачиваясь боком или спиной к противнику), и ответных бросков (спереди-изнутри передней поверхностью бедра, сбоку-изнутри задней поверхностью бедра; противник находится лицом, боком, спиной к контратакующему; вперед, назад, в сторону);

— на основе разработанных классификаций определена рациональная последовательность разучивания как всей техники борьбы курэш, так и в отдельности для бросков, ответных бросков и комбинаций;

— описана и проиллюстрирована техника двенадцати наиболее результативных бросков.

ВЫВОДЫ

1. Самобытные физические упражнения до сих пор имеют большое значение в физическом воспитании татар, о чем свидетельствует число занимающихся этими физическими упражнениями; выявлено, что наиболее популярным из них является борьба курэш.

2. Разработана трехмерная классификация самобытных средств физического воспитания, включающая упражнения;

- а) производственные;
- б) военно-прикладные;
- в) развлекательные;
- г) личного или командного характера;
- д) применяемые детьми или взрослыми;

Все самобытные средства систематизированы с учетом педагогических правил; эта классификация может служить основой для выбора и включения упражнений:

- а) в школьные программы;
- б) в комплекс ГТО;
- в) в календарь спортивно-массовых мероприятий Татарской АССР.

3. Выявлено, что курэш можно использовать:

- а) как самостоятельный народный вид спорта;

б) как вспомогательное тренировочное средство при подготовке борцов-классиков.

4. Техника броска прогибом в борьбе курэш и классической борьбе имеет много общего. Так, имеется сходство по структуре выполнения движения и по величинам прилагаемых усилий. Конкретно это выражается в практически одинаковых кинематических и динамических характеристиках, что свидетельствует о наличии положительного переноса двигательного навыка.

5. Установлено, что структуры физической подготовленности курэшистов и борцов классиков имеют большое сходство, о чем свидетельствует одинаковое количество факторов, равное шести, и близкие друг к другу величины общей дисперсии (76,5% и 73,4%).

6. Уровень физической подготовленности курэшистов по сравнению с борцами классического стиля — выше по скоростно-силовым показателям рук и становой силе;

— ниже по скоростно-силовым показателям нижних конечностей, ловкости, гибкости, аэробной работоспособности;

— одинаков: по показателям телосложения и анаэробной работоспособности.

7. Занятия борьбой курэш способствуют высоким достижениям в международных видах борьбы, особенно в классической; беспрепятственный переход от борьбы курэш и классической осуществляется быстрее и эффективнее в тех секциях, где занятия национальной борьбой периодически сочетаются с подготовкой и участием в соревнованиях по классической борьбе.

Следовательно, есть основание признать эффективным культивирование борьбы курэш как вспомогательного тренировочного средства для подготовки борцов-«классиков».

8. Внесены изменения в систему подготовки курэшистов, которые сводятся к следующему:

а) обобщена и систематизирована применяемая в народе терминология состязаний;

б) разработана классификация техники борьбы курэш, включающая элементарные, начальные, основные технические действия и тактико-технические действия;

в) разработаны трехмерные классификации бросков и ответных бросков, а также двухмерная классификация комбинаций из бросков;

г) определена рациональная последовательность обучения технике борьбы курэш;

д) систематизированы основы методики обучения и совершенствования некоторым ведущим группам приемов;

е) переработаны основные правила соревнований с учетом последних изменений в борьбе дзю-до, классической, вольной и самбо.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Татарская борьба курэш. (Пособие по обучению и тренировке). Казань, 1974 (5, 77 п. л. в соавторстве).

2. Татарская борьба курэш. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Чистополь, 1974 (5 п. л.).

3. Применение элементов борьбы курэш на уроках физкультуры в средней школе. Журн. «Совет мэктэбе» (Советская школа), 1976, № 7.

4. Борьба курэш как самобытный вид спорта и как вспомогательное тренеровочное средство для подготовки борцов-классиков. Журн. «Теория и практика физической культуры», 1976, № 10 (в соавторстве).

РАБОТЫ ПРИНЯТЫЕ В ПЕЧАТЬ:

1. Методика обучения спортивной борьбе в старших классах. Журн. «Совет мэктэбе», 1976 (в соавторстве).

2. Определение некоторых понятий в спортивной борьбе. Журн. «Совет мэктэбе», 1976 (в соавторстве).

3. Правила поведения учащихся во время занятий спортивной борьбой. Журн. «Совет мэктэбе», 1976 (в соавторстве).

4. О возникновении и развитии татарской борьбы курэш. Журн. «Ялкын» (Пламя), 1976 г.

5. Манера ведения схваток и о некоторых личностных характеристиках курэшистов. Журн. «Ялкын», 1976 г.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ СДЕЛАНЫ СООБЩЕНИЯ:

1. На конференциях средних учебных заведений МСХ Татарии в 1974, 1975 г. г.

2. На республиканской федерации классической борьбы и курэш. Казань, 1974.

3. На лично-командном первенстве Татарской АССР по классической борьбе в 1973, 1974 гг.

4. На заседаниях федерации национальных видов спорта РСФСР (4 декабря 1975 г.) Казань, 1975.