

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ «ХАПСАГАЙ»

**Н. Н. Сивцев**

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,  
Чурапча, Республика Саха (Якутия), Российская Федерация  
e-mail: sivsev-nik-nik@mail.ru*

В статье представлены результаты развития физической подготовленности студентов, занимающихся якутской борьбой «хапсагай». Выявлена положительная динамика уровня физической подготовленности и представлена в контексте доказательной базы эффективности разработанного комплекса упражнений для развития физической подготовленности спортсменов, занимающихся якутской национальной борьбой «Хапсагай».

The article presents the results of the development of physical fitness of students involved in the Yakut wrestling "hapsagai". The positive dynamics of the level of physical fitness was revealed and presented in the context of the evidence base for the effectiveness of the developed set of exercises for the development of physical fitness of athletes involved in the "hapsagai" wrestling.

**Ключевые слова:** борьба «хапсагай»; учебно-тренировочный процесс; физическая подготовленность; студент.

**Keywords:** wrestling "hapsagai"; educational and training process; physical fitness; student.

Изучение прикладных аспектов развития физической подготовленности борцов хапсагаистов остается актуальной темой, так как от этого, главным образом, зависит основной исход поединка [1].

Провести схватку в быстром темпе и сохранить высокую работоспособность в течение всех состязаний, которые обычно продолжаются 2 дня, может только борец, обладающий высокой физической подготовленностью.

Недостаточно физически подготовленный борец в ходе схватки быстро теряет работоспособность, у него снижается быстрота действий и способность к силовым напряжениям и нарушается техника борьбы. Громадное физическое и нервное напряжение в схватке после ее окончания влечет за собой глубокие сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах человеческого организма, в результате чего к очередной схватке борец не успевает полностью восстановиться и начинает новую схватку утомленным [2].

Борец, который стремится показать в состязаниях высокие стабильные результаты, должен систематически и целенаправленно работать над развитием физической подготовленности [4].

Целью исследования является разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений для развития физической подготовленности борцов хапсагаистов.

Для решения поставленной цели и проверки гипотезы исследования нами были выработаны следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Провести экспериментальное исследование по выявлению эффективности разработанной методики развития выносливости борцов-хапсагаистов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ учебно-методической и научной литературы, педагогическое наблюдение, контрольные тесты, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО ЧГИФКиС среди студентов отделения якутской национальной борьбы «Хапсагай». Всего в исследовании приняли участие 10 студентов в возрасте 19–20 лет.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1-й этап. Проводился литературный поиск по теме исследования. Определялись объект и предмет исследования. Разрабатывалась гипотеза исследования, анализ результатов теоретического и практического исследования, их систематизация и обобщение. Всего было проанализировано 50 литературных источников.

2-й этап. Проводилось тестирование для выявления эффективности выносливости борцов, занимающихся национальной борьбой «Хапсагай». Комплекс упражнений выполнялся до полной отдачи сил (т. е. до отказа).

3-й этап. Обработывались и анализировались полученные данные. Показатели были подвергнуты математической обработке, проведена интерпретация полученных данных, на основе которых были сделаны обобщения и выводы по результатам проведенного исследования.

На основе изучения специальной литературы, а также консультацией с ведущими тренерами республики нами была разработана методика развития выносливости борцов, занимающихся якутской национальной борьбой «Хапсагай», состоящая из комплекса специальных упражнений, при этом упражнения должны были выполняться до полной отдачи сил (до отказа) [3]. В экспериментальной группе борцы тренировались по разработанной нами методике – один раз в неделю, в содержание тренировки были включены беговые упражнения, общеразвивающие упражнения и общефизическая подготовка.

В результате экспериментального исследования по развитию выносливости борцов-хапсагаистов мы получили следующие данные:

Во время тестирования было видно различие между результатами юных борцов двух групп.

Борцы экспериментальной группы показали лучший результат, чем в первом тестировании.

Воспитанники контрольной группы тренировались по обычной типовой программе.

В экспериментальной группе борцы тренировались по разработанному нами комплексу упражнений.

Содержание комплекса включало упражнения для развития скоростной, силовой, скоростно-силовой, статической и специальной выносливости:

1. Упражнения для развития скоростной выносливости:

броски на скорость 15 с (через спину, вертушкой);

прыжки через скакалку 10–15 с;

прыжки через партнера, стоящего в положении высокого партера, на быстроту выполнения;

ускорение 30 м из различных исходных положений.

2. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости:

выпрыгивание из низкого седа с продвижением вперед;

выпрыгивание из низкого седа вверх, руки за головой;

эстафета – переноска партнера бегом;

сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на скорость;

эстафета – прыжки на руках, партнер удерживает ноги;

сгибание, разгибание туловища в положении лежа, на скорость.

3. Упражнений для развития силовой выносливости:

подъем из низкого партера (задний пояс, обратный пояс);

приседания с партнером;

повороты в левую, правую стороны, удерживая партнера на плечах;

подбрасывание партнера перед собой.

На рисунках 1–5 показаны результаты тестирования юных борцов-хапсагаистов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

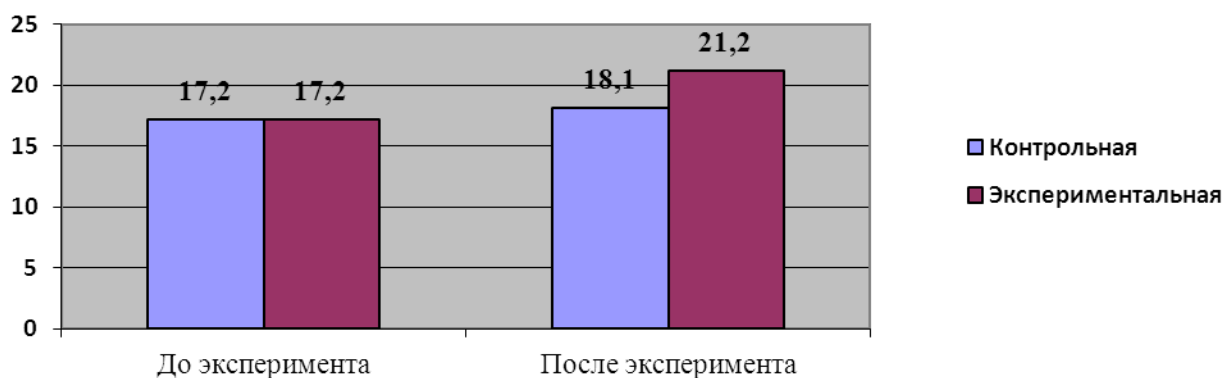


Рисунок 1. – Средние результаты теста „Подтягивание“ контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

До эксперимента результат тестирования «подтягивание» в обеих группах одинаков, после – в экспериментальной группы повысился.

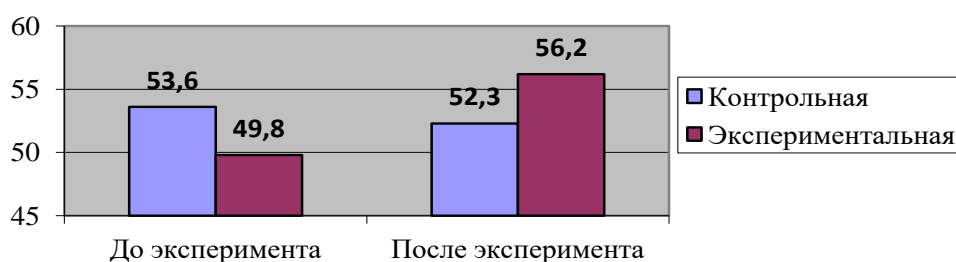
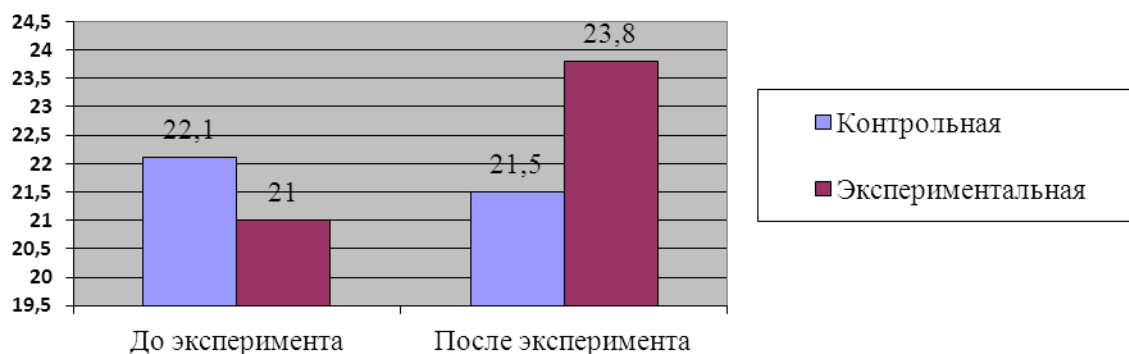


Рисунок 2. – Средние результаты теста „Подъем туловища“ контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

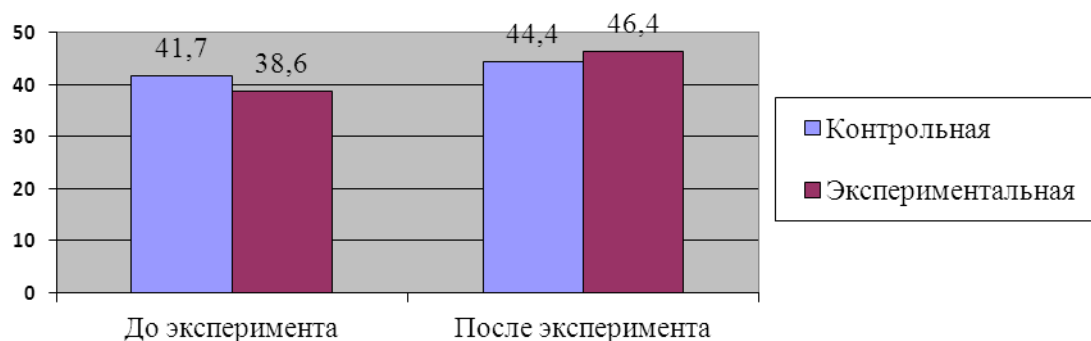
До эксперимента результат тестирования «подъема туловища» в контрольной группы выше, чем в экспериментальной, после – в экспериментальной группе повысился, а в контрольной – немного снизился (рисунок 3).



Ри

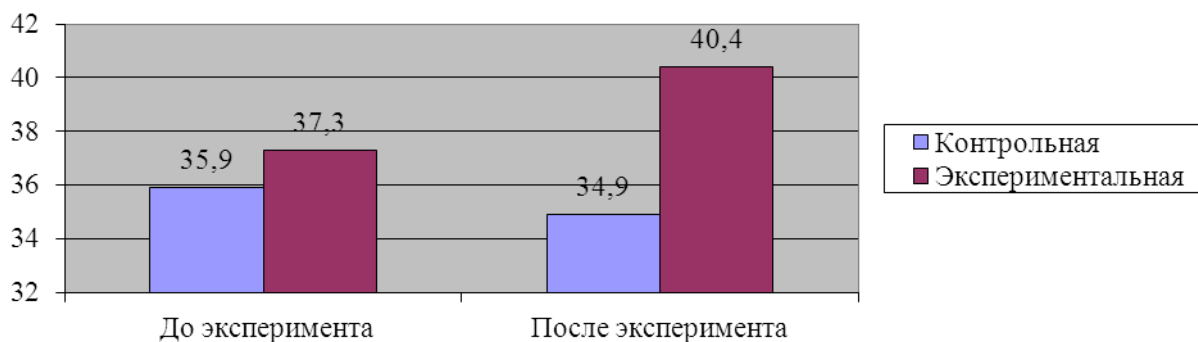
**суюнок 3. – Средние результаты теста „Упражнение с партнером“ контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента**

До эксперимента результат тестирования «упражнении с партнерами» в контрольной группе выше, чем в экспериментальной. после – в экспериментальной стал выше, чем у контрольной.



**Рисунок 4. – Средние результаты теста „Сгибание и разгибание рук в упоре“ контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента**

До эксперимента результат тестирования «сгибание и разгибание рук в упоре» в контрольной группе выше, чем в экспериментальной, после – в экспериментальной группе стал выше, чем в контрольной.



**Рисунок 5. – Средние результаты теста „Приседание“ контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента**

До эксперимента результат тестирования «Приседание» в контрольной группе чуть ниже, чем в экспериментальной, после – в экспериментальной стал еще выше, и разрыв стал больше (таблица).

Таблица – Оценка достоверности полученных результатов тестирования экспериментальной группы после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа							Тр	Р
	до			после					
	х	σ	± m	Х	σ	± m			
Подтягивание	17,2	6,0	1,9	21,2	4,5	1,4	1,6	> 0,05	
Подъем туловища	52,3	16,4	5,1	56,2	15,9	5,0	0,5	> 0,05	
Упражнения с партнером	21,5	7,8	2,4	23,8	3,2	1,1	0,3	> 0,05	
Отжимание	44,4	29,6	9,4	46,4	15,1	4,7	0,2	> 0,05	
Приседание	34,9	35,2	11,1	40,4	22,7	7,2	0,4	> 0,05	

Таким образом, мы видим динамику прироста показателей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента. Как показывают данные таблицы, результаты тестирования в экспериментальной группе улучшились в подтягивании (тест 1), упражнении с партнером (тест 3) и в приседании (тест 5). В тесте 2 „Подъем туловища“ результаты обеих групп одинаковы.

Как видно по рисункам 1–5, на которых представлены средние значения результатов тестирования до эксперимента, разницы показателей между экспериментальной и контрольной группами не наблюдается, но в экспериментальной группе видны преимущества в некоторых упражнениях.

Данные результатов выявили и подтвердили целесообразность и эффективность использования разработанной нами методики для развития физической подготовленности борцов-хапсагаистов. Если использовать разработанную нами методику для совершенствования физической подготовленности в процессе тренировки, то это может положительно повлиять на рост показателей специальной и общей физической подготовленности борцов-хапсагаистов.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Кузнецов, А. С. Результаты исследования вопросов базовой технической подготовки в якутской национальной борьбе «Хапсагай» / А. С. Кузнецов, Н. Н. Сивцев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы IX междунар. науч.-практ. конф., г. Чайковский, 1–2 апр. 2022 г. / Чайковская гос. акад. физ. культ. и спорта ; под общ. ред. В. В. Зибзеева. – Чайковский : ЧГАФКиС, 2022. – 179 с.

2. Кузнецов, А. С. Влияние определения фаз на качество усвоения приемов в якутской национальной борьбе «Хапсагай» / А. С. Кузнецов, Н. Н. Сивцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 71–77.

3. Кузнецов, А. С. Использование элементов борьбы хапсагай в вариативной части уроков физической культуры для развития скоростно-силовых способностей детей старшего школьного возраста / А. С. Кузнецов, Н. Н. Сивцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 149–153.

4. Торговкин, В. Г. Национальная борьба хапсагай : учеб.-метод. пособие / В. Г. Торговкин, В. В. Уйгуров, В. Е. Стручков. – Якутск : СВФУ, 2014. – 92 с.