**НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА “ХАПСАГАЙ” КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Автор: Сыромятников К.К,**

**учитель физической культуры**

**Введение**

1. **История развития «Хапсагай»**
2. **Правила соревнований национального вида борьбы «Хапсагай»**

**Вывод**

**Литература**

**Введение**

В каждой стране у каждого народа есть свои национальные, традиционные виды спорта. Многие из них усовершенствовались, перешли границы других государств, а некоторые даже стали официальными олимпийскими видами.

Все национальные виды спорта в любом народе несут вольно прикладную искусству. Развивая эти виды спорта, народ воспитывает молодежь здоровыми, физически крепкими, выносливыми, морально-устойчивыми и защитниками Родины. И у спорта - этой могучей ветви национальной культуры - есть свои истоки, своя история. Многовековой опыт использования национальных игр является отражением традиционных народных знаний о взаимодействии человека и природы. Как известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, не требуют большого количества инвентаря, оборудования.

Борьба «хапсагай» один из распространенных видов единоборств в нашей республике. В старину «хапсагай» являлся одним из показателей ловкости и силы мужчин.

В дословном переводе якутского языка «хапсагай» означает состязание в ловкости, то есть разными приемами нужно вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться площади или ковра любой частью тела. Даже случайное касание земли площадки или ковра считается поражением.

Народ Саха сохранил свой уникальный вид единоборства “хапсагай”, так как видит в нем средство физического воспитания, физического развития подрастающего поколения, любовь к спорту. Являясь любимым видом единоборства, борьба “хапсагай” характеризуется тем, что располагает разнообразными действиями, приемами и доступен широким массам. У народа саха были свои легендарные герои - силачи, как Маягатта Бэрт Хара, Куустээх Уйбаан - Иван Александров, Мас Мэхээлэ - Михаил Карамзин, Бо5о Тара5ай Прокопий Брызгаев, Василий Степанов Буучугурас, Никита Докторов Бычырдаан Бо5о и др. Они все были неповторимыми мастерами этого вида борьбы, каждый имел свою технику и тактику “хапсагая”.

**История развития «Хапсагай»**

«Хапсагай» в переводе с якутского языка означает «ловкий», «быстрый». Хапсагай – это вид спортивного единоборства. Применяя приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия и принудить коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное касание ковра или земли считается поражением. В отличие от других видов борьбы, в хапсагае поединок ведется только в стойке.

Якутская национальная борьба хапсагай и вольная борьба - два вида борьбы, которые на первый взгляд сходны друг с другом, но “хапсагай” имеет более древнюю историю и ведется только стоя и проигрывает тот, кто первым коснется или упадет на землю.

Именно на основе “хапсагая” стала развиваться в 50-е годы в нашей республике вольная борьба. Наши первые зачинатели и организаторы вольной борьбы Д.П. Коркин, Н.Н. Тарский, В. Румянцев, К. Григорьев стали вести секции борьбы, опираясь на свой вид национальной борьбы “хапсагай”.

В старину борцы не разделялись на весовые категории, строго соблюдалось так называемая «тайность борцов».

Признанные «хапсагаисты» приглашались из улуса в улус на «Ысыах». У каждого была своя методика тренировки, которая держалась в тайне и передавалась из поколения в поколение.

У якутского народа силовые виды физических состязаний всегда вызывали восхищение и уважение. Образ победителя борца-хапсагаиста сопоставлялся с образом героя эпоса “Олонхо” богатыря племени Айыы, защитника среднего мира. В свою очередь богатырь Айыы - это идеал совершенного человека. Не случайно, что борьба “хапсагай” в древности сыграл большую роль в воспитании боотура-воина, которые передали нам наши предки из поколения в поколение .

**Правила соревнований национального вида борьбы «Хапсагай»**

Правила борьбы хапсагай предназначены для того, чтобы: определить практические и технические условия проведения схваток;

установить значимость приемов и захватов, применяемых в борьбе хапсагай;

перечислить возможные ситуации и нарушения;

обозначить технические функции судейской коллегии;

определить систему соревнований, методы классификации, налагаемые санкции, выбывание из соревнований и т.д.

Практическое применение и исследование эффективности правил борьбы влечет за собой внесение в них поправок и изменений. Правила, изложенные ниже в этом документе, представляют собой основу для борьбы хапсагай.

**Одежда**

а) Спортивные трусы (шорты).

Участники должны выходить на ковер в спортивных трусах (шортах) не ниже колен соответствующего цвета (красного или синего).

Разрешается носить легкие наколенники, не имеющие металлических частей.

б) Реклама на одежде.

Участникам разрешается иметь наименование спонсора на спортивных шортах.

в) Ушные протекторы. Участники для защиты ушных раковин могут по желанию носить ушные прожекторы, не содержащие металлических либо других твердых элементов.

г) Обувь. Участники должны носить борцовки. При отсутствии борцовок можно бороться босиком.

Запрещено: носить повязки на запястьях, руках или лодыжках, за исключением случаев травмы либо по предписанию врача. Эти повязки должны быть покрыты эластичными лентами;

наносить скользкие или липкие вещества на тело;

носить предметы, которые могут стать причиной травмы противника, такие, как кольца, браслеты, протезы и т.д.

Во время взвешивания необходимо удостовериться, что каждый участник соответствует требованиям данной статьи. Необходимо предупредить каждого борца во время взвешивания о том, что в случае несоответствия его внешнего вида данным правилам он не будет допущен к соревнованиям. Если борец выходит на ковер в неподобающем виде, то судейская коллегия предоставляет время для того, чтобы спортсмен привел себя в порядок, но не более 1 минуты. Если по истечении этого времени внешний вид участника остается неудовлетворительным, то ему засчитывается поражение в схватке.

Ковер и площадка. Используется стандартный борцовский ковер диаметром 9 метров.

Для обозначения различных частей ковра используются следующие термины: центральный круг называется центром ковра (диаметр – 1 м);

внутренняя часть ковра, окруженная красной полосой, называется центральной поверхностью борьбы (диаметр – 7 м); красная полоса называется красной зоной – зоной пассивности (ширина – 1 м). Чтобы не допустить загрязнения ковра, его необходимо мыть и дезинфицировать перед каждым этапом соревнований. Такие же гигиенические мероприятия необходимо производить, если ковры имеют гладкую, ровную и однородную поверхность (включая брезент).

Ковер должен располагаться таким образом, чтобы оставалось широкое открытое пространство для обеспечения нормального хода соревнований. Летом во время национальных праздников или спартакиад республиканского значения соревнования могут проводиться на земляном покрове без круга или можно очертить круг диаметром 9 метров

**ПРОЦЕДУРА СОРЕВНОВАНИЙ**

Взвешивание. Взвешивание участников перед соревнованиями производится накануне вечером в течение одного часа комиссией, назначенной главным судьей, в которую входят: врач, два судьи и старший судья. Руководитель делегации должен предоставить организатору окончательный список участников не позднее чем за 30 минут до взвешивания. После этого никакие изменения не допускаются. Борцы должны предъявить паспорт или другой удостоверяющий личность документ с фотографией. Борец не будет допущен к процедуре взвешивания, если он не прошел медицинское обследование. Медицинское обследование всегда проводится во время взвешивания. Квалифицированный медицинский персонал производит осмотр спортсменов и не допускает борцов, у которых выявлены инфекционные заболевания. Затем участников взвешивают в трусах или шортах, но без обуви. Не допускается провес за счет веса трусов или шорт. Лица, несущие ответственность за взвешивание, должны проверить соответствие всех участников положениям статьи 7 – «Одежда» и сообщить каждому борцу о последствиях их выхода на ковер в неподобающем виде. Участники должны быть в отличной физической форме, их ногти должны быть коротко острижены. На любых соревнованиях взвешивание проводится по весовым категориям. Во время взвешивания участникам следует вставать на весы по очереди.

Составление пар. Составление пар производится по порядку номеров, вытянутых самими борцами во время жеребьевки. При этом составляется документ, в котором четко излагается процедура, время проведения схваток и другая информация об особенностях проведения соревнований. Образовавшиеся на каждый круг пары и результаты соревнований вывешиваются таким образом, чтобы участники могли ознакомиться с этой информации.

Церемония награждения. В церемонии награждения принимают участие первые 3 борца в каждой весовой категории и получают медаль и диплом согласно занятому месту: 1-е – золотая медаль; 2-е – серебряная медаль; 3-е – бронзовая медаль. Согласно положению соревнований могут присуждаться два третьих места. Церемония награждения проводится непосредственно после завершения финальных матчей.

**СХВАТКА**

Продолжительность схватки. На всех соревнованиях среди взрослых отсчет времени производится на табло от 0 до 4 минут, кроме абсолютного первенства, где полуфинальные схватки длятся 8 минут, а финал – 12 минут без перерыва. Время на табло останавливают во время пауз. Продолжительность времени схваток:

• для младших и средних юношей 12-15 лет – 2 минуты;

• для кадетов 16-17лет – 3 минуты;

• взрослые 18 лет и старше – 4 минуты;

• ветераны от 40 лет и старше – 3 минуты. На международных соревнованиях:

• для кадетов16-17 лет – 3 минуты;

• для молодежи 18-20 лет – 3 минуты;

• для взрослых от 21 года и старше – 4 минуты

В нашей школе с каждым годом растёт число учеников в спортивной секции «Хапсагай».

Занимаясь национальной борьбой хапсагай, человек сможет воспитать в себе все физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, а также волевые, нравственные, духовные качества.

Цели и задачи секции:

**1. Знать:**

- историю развития борьбы Хапсагай;

- техники безопасности во время занятий на спортивных снарядах;

- правила соревнований

- программный материал, соответствующий году обучения;

- физиологические основы спортивной тренировки.

**2. Уметь:**

- выполнять базовую технику борьбы Хапсагай;

- вести дневник самоконтроля;

- выполнять нормативные требования  по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП);

- управлять своим психическим состоянием.

**3.Овладеть:**

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- навыки личной гигиены;

- технико-тактическими действиями в схватках;

4. Приобретать опыт в соревнованиях.

Воспитывать скоростно-силовые качества у занимающихся следует в основном с помощью скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к своему максимуму преимущественно за счет возрастающей скорости сокращения мышц. В меньшей степени должны использоваться собственно силовые упражнения, при выполнении которых сила достигает своего максимума при большой массе отягощения.

Комплекс тренировочных средств должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, рациональное взаимодействие физических качеств и двигательных навыков, что поможет спортсмену, научится управлять своими движениями.

Во время тренировок ученикам даётся задания игрового характера на развитие ловкости, реакции, скоростно-силовых качеств. При вводной части используются национальные виды упражнений, игры такие как “кылыы”, “куобах”, “ыстана”. Здесь игровой метод является лучшим средством обучения. В игре развиваются физические и психические качества, адаптивность, т.е. способность ориентироваться в различных ситуациях. В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

Для развития гибкости мы применяем следующие виды национальных, самобытных упражнений, игр: “тутум эргиир”, “ына5ы туруоруу”, “халбас хара аты миинии”, “ойбонтон уулааЬын” и т.д.

В улусе ежегодно проводятся соревнования по хапсагаю. Ребята активно участвуют и занимают призовые места в улусных соревнованиях по этому интересному виду спорта «хапсагай».

**Вывод:**

Борьба хапсагай воспитывает ценные качества такие как: мышечное чувство, чувство ковра, умение удерживать дистанцию, чтобы не проиграть, борцу необходимо не только знать и умело применять технику, но и быть ловким, быстрым, сообразительным. Хапсагай, как вид борьбы, дает хорошую специальную подготовку атлета. Хапсагаисты – большие мастера в стойке, мастера проходов в ноги, подсечки. Наряду с технической подготовкой, хапсагай развивает силу, ловкость, быстроту, выносливость. Мышечное чувство в развитии видов борьбы в дальнейшем будет иметь исключительное место. назревает необходимость поиска эффективных путей, средств, методов развития и совершенствования мышечного чувства. Хапсагай является одним из лучших средств развития этого качества.

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

Народ Саха сохранил свой уникальный вид единоборства “хапсагай”, так как видит в нем средство физического воспитания, физического развития подрастающего поколения, любовь к спорту. Являясь любимым видом единоборства, борьба “хапсагай” характеризуется тем, что располагает разнообразными действиями, приемами и доступен широким массам.

Литература:

Андросов Г.Г. Хапса5айдаhан тустуу. – Я., 1963.

Григорьев Н.С. Фразеологический словарь якутского языка. – Я.: Бичик, 1999.

Толковый словарь якутского языка / под ред.Афанасьева П.С. – Я., 1994.

Петрова Т.И. Краткий якутско-русский словарь. – Я., 2005. Словарь якутского языка / Э.К.Пекарский. 1955.