

**ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Х. Г. ЮЗБАШЯН**

**Научно-методические основы современной системы культурно-  
спортивной подготовки танцоров-борцов в Армянской  
национальной борьбе «Кох» (на примере Самцхе-Джавахетского  
региона)**



**Ереван  
Авторское издание  
2025**

УДК 796.8(07)  
ББК 75.715.8я7  
Ю 200

Печатается по рекомендации научного совета «Ширакского государственного университета» - фонда им.  
М. Налбандяна (протокол №2.5 от 27. 09. 2024г.).

Рецензенты:

1. Генрик Геворгович Туманян  
профессор кафедры физического воспитания и спорта Ереванского государственного университета  
Армении. Кандидат педагогических наук,
2. Елена Суреновна Акопян  
профессор кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры  
Государственного института физической культуры и спорта Армении. Доктор педагогических наук,

Юзбашян Х. Г.  
Ю 200 Научно-методические основы современной системы культурно-спортивной  
подготовки танцоров-борцов в Армянской национальной борьбе «Кох» (на примере  
Самцхе-Джавახетского региона)/ Х. Г. Юзбашян. – Ереван: Авторское издание, 2025. –  
64с.

Знак информационной продукции 17+

Это фундаментальная монография возникла в результате наших 15-летних, в том числе и полевых, исследований, она является также результатом общения с неординарно мыслящими людьми. В монографии рассмотрены: теоретические и практические аспекты, вопросы о путях и средствах организации и управления в обучении национальной борьбе «Кох». Предлагается основа, раскрываются цели, задачи, принципы, средства и методы подготовки, формы организации культурно-спортивной деятельности танцоров-борцов в будущем. Весь материал представлен в виде научно-методических и логических рассуждений, поэтому, изучая его, постарайтесь рассуждать вместе с автором, и вы сможете сделать все выводы самостоятельно; в некоторых вопросах, возможно, вы пойдете даже дальше в своих размышлениях. Автор адресует монографию танцорам-борцам, исследователям, педагогам-тренерам, а также научным работникам институтов физической культуры и факультетов высших учебных заведений спортивного, педагогического и этнографического профилей

УДК 796.8(07)  
ББК 75.715.8я7

ISBN 978-9939-0-5121-5

© Юзбашян Х. Г., 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	4
Введение.....	5
Происхождение.....	6
Методы исследования.....	7
<b>Глава I. Научно-теоретические основы искусства «Кох», как учебно-тренировочного предмета:</b>	
1.1. О задачах и содержании подготовки танцоров-борцов.....	9
1.2. Ритмические движения и упражнения.....	10
1.3. Пластика телосложения танцоров-борцов.....	12
1.4. Роль, отведенная национальному танцу.....	13
1.5. Национальная борьба «Кох».....	15
1.6. Планирование подготовки в национальной борьбе «Кох» по периодам подготовки.....	18
1.7. Методические указания к подготовительному периоду танцоров-борцов.....	23
1.8. Контрольные упражнения для танцоров-борцов.....	25
<b>Глава II. Стимулирование творческих возможностей танцоров-борцов средствами прикладного искусства «Кох»:</b>	
2.1. Основные принципы подготовки танцоров-борцов в национальной борьбе «Кох».....	26
2.2. Характеристика национальной борьбы «Кох».....	27
2.3. Подготовка танцоров-борцов.....	28
2.4. Система подготовки танцоров-борцов.....	31
2.5. Составные компоненты подготовки танцоров-борцов.....	33
2.6. Организационно-управленческие факторы подготовки танцоров-борцов (составление программно-нормативной основы).....	46
Заключение.....	47
Выводы.....	49
Практические рекомендации.....	50

Вспомогательная библиография.....	52
Приложение.....	61

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

**«Познать мудрость и наставление, понять изречение разума; усвоить правила благоразумия, этикет состязания и правоты; получить знание и рассудительность. Для этого призываем заниматься национальной борьбой Кох»».**

**От автора**

Выпускаемая по инициативе автора данная монография, не претендует на полный охват всех вопросов, связанных с «Научными основами современной системы» планирования работы по армянской национальной борьбе «Кох». Существующая модель управления обучением анализируется с логико-методологической точки зрения, предлагается новый подход к моделированию дидактической системы с оптимальным механизмом управления, а также приводится ряд практических рекомендаций по путям, средствам и методам оптимизации и управления в процессе обучения. Цель настоящей монографии заключается в определении эффективности предлагаемой новой системы подготовки танцоров-борцов.

**Уверен, что данная работа внесет значительный вклад в развитие теории и практики преподавания национальной борьбы «Кох», освещая важные проблемы, возникающие в процессе обучения танцоров-борцов, и предлагая эффективные способы их решения.**

**Автор с благодарностью примет замечания и предложения по совершенствованию монографии.**

Все замечания и пожелания в связи с вопросами данной тематики просьба отправлять по электронному адресу –[koх-akademia@mail.ru](mailto:koх-akademia@mail.ru)

## ВВЕДЕНИЕ

### «Культура нового времени покоится на культуре древности»<sup>1</sup>

В культурном наследии армянского этноса одно из первых мест, по праву, принадлежит этносостоянию. Армянская национальная борьба “Кох” прошла многовековой путь развития задолго до создания армянской письменности и литературы, возникших на рубеже IV-V вв. н.э. Она ведет свое происхождение со времен седой древности и вошла в составную часть этнокультуры и этнопедагогики армянского этноса. Возникновение ее было связано с аграрным культом. «Сняв одежду, борцы мазали свое тело маслом, победитель награждался венком»<sup>2</sup> - объясняет Егише (армянский историк V в. н. э.). Питая паразитическую любовь к национальной борьбе, армянский этнос частично спас от влияния времени и донес до наших дней армянские национальные танцы, одежду-таразы, резьбу на камне. Это все возникло на рубеже XIV- XII вв. до н.э.<sup>3</sup> на Армянском нагорье и занимает ведущее место в армянской этнографии и этнокультуре в целом. «Мы не можем судить по тому комплексу обрядов, на котором строится праздник, о его относительной древности, потому что сама символика праздника создавалась, по-видимому, наложением символик отдельных обрядов».<sup>4</sup> Нужно ввести это явление в наш культурно-спортивный обиход, и, может быть, оно получит действительно массовое распространение.

В подготовке танцоров-борцов отсутствовала необходимая непрерывность в течение недельных циклов. Недельный цикл подготовки не предусматривал повышения учебно-тренировочной нагрузки от недели к неделе. В течение недели трудно было определить кривую непрерывного изменения общей нагрузки, где и за сколько дней до намеченного состязания танцор-борец должен достигнуть цели.

Существующее положение усугублялось тем, что конец каждого из циклов не обязательно завершался прикидкой и зачастую танцор-борец после проведения недельной подготовки, не проверив себя, вновь начинал повторение пройденного, занимаясь (по существу) «вслепую». Такое понимание цикличности в подготовке не обеспечивало повышения подготовленности, непрерывного его совершенствования, лишало педагога-тренера возможности контролировать подготовку танцора-борца и управлять

---

<sup>1</sup>Уссинг И. Л., Воспитание и обучение у греков и римлян. Санкт-Петербург: 1878. – С. X.

<sup>2</sup>Журнал «Теория и практика Физической культуры» №1, Том-2, Галустян А. О. История физической культуры в древней Армении. Москва: 1938. – С.56.

<sup>3</sup>Журнал «Армянский гуманитарный вестник», №2/3-1, Петросян А. Е., О происхождении Армянского народа: проблема идентификации протоармян; (критический обзор). Гипотеза Хайасы. Ереван – Москва - Степанакерт: «Зангак -97», 2009. - С.66-102.

<sup>4</sup>Журнал «Советская этнография», №1, Абрамян Л. А., О некоторых особенностях первобытного праздника. Москва: 1977. - С. 30.

учебно-тренировочно-воспитательным процессом. Кроме того, в существующей системе воспитательной работы почти не уделялось внимания теоретической подготовке танцоров-борцов. **«Народное искусство никогда не исчезает, так как его материальные и духовные богатства настолько велики и жизнеспособны, что возможно возрождение забытых и дальнейшее развитие существующих отраслей народного искусства»<sup>5</sup>.** Фактически игнорировался педагогический принцип сознательности, что тормозило воспитание моральных качеств и усвоение знаний. А также развитие самостоятельности и творческого подхода танцора-борца к овладению культурно-спортивным мастерством.

Главной целью в нашем очередном исследовании были узловые вопросы и положения, которые влияли бы на совершенствование действующей системы подготовки и ее эффективность. **Мы считаем, что такими принципиальными вопросами являются:**

1. теоретическая подготовка танцоров-борцов;
2. система планирования круглогодичной подготовки, определение основных положений изменения объема и интенсивности учебно-тренировочно-воспитательной нагрузки для танцоров-борцов;
3. разработка и внедрение в практику системы общефизической и специальной подготовки танцоров-борцов различной специализации.

**«Вся чрезвычайно многообразная деятельность человека в своем развитии подчиняется определенным закономерностям: любая деятельность человека требует регулярного и систематического тренинга, отдыха и восстановления».**

**Воробьев А. Н., доктор медицинских наук, заслуженный тренер СССР**

**ПРОИСХОЖДЕНИЕ** – История «Кох» сложна и полна загадок, а корни этого культурно-состязательного искусства восходят к древнейшему периоду истории Армении; на протяжении веков она отражала обычаи, традиции и особенности этнокультуры, взаимно дополняя друг друга и будучи связанными с определенной философской концепцией, эклектически поглощая взгляды других этносов. В процессе состязаний формировались и передавались из поколения в поколение техника и тактика поединка,

---

<sup>5</sup>Журнал «Декоративное искусство» СССР, №12(97); Гейц Шенелман, Москва: 1965. – С.5.

совершенствовались правила ведения боя. Наибольшие заслуги в сохранении этого этносостояния на протяжении Советского периода принадлежат академику Георгию Сааковичу Туманяну (1926-2013), и талантливому профессору Карлену Паруйровичу Атояну (1927 -1999). Они изучали суть вопроса и в своих работах обращались к этому национальному явлению.

**Задачи исследования: очертить и обосновать факты - реалии, положения и представления о деятельности танцоров-борцов; раскрыть теоретические и прикладные основы национальной борьбы «Кох»;**

**Необходимо внедрить идеи в практику и создать образовательные предпосылки для совершенствования подготовки танцоров-борцов путем разработки соответствующих программ и преподавания инновационных учебно-тренировочных курсов, а также публикации результатов исследования в виде этой монографии, учебных пособий, научных статей, докладов и освещения содержания основополагающей проблематики и т.д.**

**« Стремление к совершенству формы - биологическое стремление, в основе его лежит желание человека воспитать в себе самом гибкость и силу мускулов, легкость и ловкость движений, это стремление к физической культуре тела».**

**А. М. Горький**

**Методологической основой –изучения проблемы явились научные принципы и положения, утвердившиеся в педагогической науке в целом до сегодняшнего дня (Г. С. Туманян, 1955; К. П. Атоян, 1965; В. А. Бдоян, 1980; Х. Г. Юзбашян, 2014; и т. д.).**

## **МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**«Платон разделяет гимнастику на два отдела: на танцы и борьбу»<sup>6</sup>**

**Выбор методов, необходимых для решения поставленных перед исследованием задач, обусловлен необходимостью более глубокого и объективного анализа настоящей проблемы: с позиции гуманистической этнопедагогике личность танцоров-борцов представлена как высшая национальная этнокультурная ценность.**

- 1. Изучение соответствующей литературы по вопросам теории и методики подготовки, опыта работы педагогов-тренеров.**

---

<sup>6</sup>Уссинг И. Л., Воспитание и обучение у греков и римлян. Санкт-Петербург: 1878. – С. 82.

2. Анализ характера подготовки, ее объема и интенсивности на разных этапах подготовки танцоров-борцов.
3. Анкетный опрос по специально разработанной схеме.
4. Анализ и статистическая обработка введенных нами специальных дневников для танцоров-борцов.
5. Анализ внедрения в практику нового подхода планирования круглогодичной подготовки, системы общеразвивающих и специальных комплексов.
6. Обобщение и теоретический анализ учебно-методической литературы по настоящей теме.
7. Педагогические наблюдения с использованием корреляционного анализа.
8. Теоретическое и эмпирическое обобщение, схематизация, систематизация, наблюдение и социологический инструментарий: беседа, опрос, анкетирование, статистическая обработка полученных данных и т. д..

**Новизна** – попытка охарактеризовать процесс взаимопонимания педагога-тренера и танцоров-борцов и раскрыть целесообразных взаимоотношений технология управления им.

**«Первое благо для человека – его здоровье, а второе – его красота»**

**Платон**

**Обоснование исследовательского аспекта** – Анализ и обобщение данных научной и методической литературы позволили Автору сделать вывод об отсутствии социологического подхода в решении данной проблемы. Вне сферы внимания исследователей остаются вопросы, связанные с местом этноигр - этносостязаний в жизнедеятельности этноса, с влиянием социальных и иных факторов на их приобщение к занятиям этносостязанием. Признавая существенную роль генетического потенциала человека, некоторые авторы отмечают ограниченность анатомо-физических возможностей человеческого индивида, и, в связи с этим, в качестве основных факторов, направляющих и определяющих уровень и формы развития национальной борьбы «Кох», наряду с другими параметрами, необходимо выделить явления социокультурного порядка. Изложенное выше, очевидно, диктует необходимость поиска новых подходов к совершенствованию учебно-воспитательного процесса разностороннего воспитания в современных условиях, включая разработку методики двигательной подготовки для подготовительной группы танцоров-борцов. Анализ типовых программ обучения, воспитания и образования в разных группах показал, что структура,

содержание и методика проведения занятий, традиционно сложившаяся в системе интегральной подготовки, направлена на освоение конкретного объема двигательных действий и практически не уделяет достаточного внимания воспитанию разнообразных двигательных способностей. Самые главные пути, способы и формы организации этой работы стали предметом специального изучения в данной монографии.

Обоснованность исследования подтверждена положительными рецензиями специалистов на данную монографию. Среди которых Г. Г. Туманян, к.п.н., профессор кафедры физического воспитания и спорта Ереванского государственного университета Армении, и Е. С. Акопян, д. п. н. профессор кафедры теории и методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении.

. Общее количество опубликованных и неопубликованных материалов составляет более 2000 страниц.

**«Воспитание, оценившее вполне важность привычек и навыков и строящее на них свое здание, строит его прочно».**

**К. У. Ушинский**

## **ГЛАВА I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСКУССТВА «КОХ», КАК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРЕДМЕТА:**

### **1.1. О задачах и содержании подготовки танцоров-борцов**

Под подготовкой мы понимаем совокупность мероприятий, слагающихся из соответствующего режима, систематического планомерного применения разнообразных методов проверки достижений, направленных на выявление психофизических возможностей танцоров-борцов. Эти перечисленные мероприятия являются непосредственной задачей многосторонней подготовки к занятию танцоров-борцов. Мы имеем в виду новаторскую организацию процесса воспитания, которая является более эффективной в деле всестороннего развития и воспитания психофизических и морально-волевых качеств и навыков, необходимых в деятельности танцоров-борцов. Следующие направления данного процесса тесно связаны между собой:

**А.** проработка анатомо-физиологической основы человеческого организма, осуществляемая одновременно с соответственно организованным режимом: пищевой рацион, чередование учебы и отдыха, отказ от излишеств и приема газированных напитков, воздержание от курения и пр.; целью является

повышение жизнедеятельности организма, готовности танцора-борца к психофизическим напряжениям путем повышения двигательных качеств мышечной и костно-связочной системы, улучшения деятельности внутренних органов (дыхания, кровообращения, выделения), достижения высоко-координированной деятельности перечисленных систем и органов, и улучшения обмена веществ в целом;

**Б.** совершенствование общей координации движений, выработка, закрепление и улучшение конкретных навыков танцоров-борцов;

**В.** совершенствование приобретенных навыков и качеств и применение их в усложненных условиях поединка.

Эти разделы предъявляют более высокие требования как к анатомо-физиологической основе человека, так и к проявлению приобретенных навыков и качеств.

Уделяя преимущественное внимание совершенствованию, мы обеспечиваем равновесие сторон подготовки, направленных на улучшение форм и функций человеческого организма, а также на воспитание психофизических качеств и навыков танцоров-борцов. Обязательным условием подготовки является установление специального строгого режима. При таком подходе мы сможем обеспечить не только технико-тактические достижения и хорошее здоровье, но и развитие психофизических и морально-волевых качеств, таких как мышечная сила, ловкость, гибкость, пластичность, выносливость, равновесие, быстрота, расторопность, инициативность, решительность, самообладание и другие. Кроме того, это будет способствовать приобретению навыков и привычек культурного поведения, таких как личная гигиена, правильное питание, воздержание от курения и т. д. Все вышесказанное подчеркивает педагогическую значимость подготовки.

**«Хореография – это дух, а не движение: кто резко повернулся, кто дальше прыгнул».**

**Вануш Ханамирян**

## **1.2. Ритмические движения и упражнения**

**Это ответная реакция организма на внешние раздражители:** многие наши привычные движения и упражнения (ходьба, бег, прыжки, плавание) ритмичны, правильный ритм чрезвычайно помогает занятию. Забивка свай, перетаскивание под ритм песни, музыкального инструмента - результат занятия от этого получается намного лучше. Кроме ободряющего действия музыки и пения, на наши чувства и на наше сознание, несомненно, оказывает влияние такт, в котором нет ничего музыкального. Общеизвестно, что музыкальный ритм придает движениям особую выразительность и красоту,

от движений под музыку и пение испытывают наслаждение исполнитель и зритель.

**«Последовательная и целенаправленная работа, учитывающая анатомо-физиологические способности позвоночника, может обеспечить его функциональную надежность при специфических нагрузках»<sup>7</sup>.** С помощью движения танцор-борец становится более активным, пластичным и музыкальным, в то же время изоощряется его слух, и улучшаются движения. Ритмика и пластика являются родственными и принадлежат к отрасли эстетического воспитания. Ритм и пластика в движениях могут быть воспитаны различным образом, к этому должны быть привлечены и воспитатели ( к сожалению, «наша кузница» долгое время была равнодушна к калистеническим упражнениям). Склонность к движениям, особенно под национальную музыку, свойственна человеку, чем он выше поднимается по ступеням эволюционной лестницы, тем выше требования. Пляски и выразительные движения под музыку, и пение входят в некоторые национальные игры, а затем эти движения более усложняются. В плясках и танцах человек отражается как в зеркале, и с этой точки зрения, ритмо-пластичные движения почти всегда окрашены эмоциональностью и поэтому заслуживают тщательного исследования. Эти движения для танцора-борца необходимы, интересны и, порой, занимают важное место в этнокультуре. Эстетическое воспитание ритмики и пластики представляют необходимый элемент общего воспитания и образования. Ритм в природе- это явления, повторяющиеся в известной последовательности во времени и пространстве. Их называют ритмическими. Ритм проявляется и в движениях человека: ходьба, бег, прыжки, пляски и многие другие движения и действия человека ритмичны и вне ритма протекают с меньшей легкостью и с большей затратой энергии. Тонкость восприятия здесь играет огромную роль, но это восприятие у разных людей неодинаково и подлежит воспитанию. В педагогических целях важно изучить влияние ритма на занятие. Например, древние египтяне строили пирамиды, пользуясь при их постройке музыкальным ритмом. Ритм - есть регулятор занятий и сберегатель мышечных сил<sup>8</sup>. Ритмическое воспитание не должно быть самоцелью, а должно быть согласовано с общим воспитанием и образованием личности, учитывающим как индивидуальные особенности, так и характеристики среды, в которой человек действует. Правильное ритмическое воспитание должно формировать навыки движений и способствовать выработке правильного режима как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни, при этом необходимо использовать подходящие средства, которые

---

<sup>7</sup>Авилов В. И.; Харахордин С. Е.; Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. – Москва: 2021. – С.10.

<sup>8</sup> К. В. Бюхер. Работа и ритм; (книга на русском языке). Санкт-Петербург. 1899. – 61с.

наиболее эффективно ведут к поставленной цели. Распределение занятий и отдыха является первым этапом такого воспитания. Ритм является воспитывающим фактором, оформляющим движения индивидуума. Музыкальный ритм воспитывает ловкость, четкость, точность в движениях, плавность и красоту. В данном случае танцор-борец имеет огромное преимущество. Научная педагогическая мысль должна работать в этом направлении. Ритмизация с помощью специфических движений под музыку должна служить вспомогательным средством в этносостязании, особенно в его художественной части, а также способствовать улучшению здоровья, развитию и формированию эстетической красоты.

Элементы ритма лучше всего вносить в игру: ходьба, бег, прыжки, борьба должны совершаться под национальную музыку в разных темпах. Под национальную музыку могут проводиться и многие этноигры, в том числе упражнения в координации движений и в равновесии, ритм облегчает эти движения, а с другой стороны вносит в движения некоторую эмоциональность, которая оживляет танцоров-борцов.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** деление танцоров-борцов по возрастным группам при обучении обязательно.

**«Армянский танец был создан как обязательная часть быта, исполнялся во время праздников, пиршеств и торжеств».**

**Гагик Гиносян**

### **1.3. Пластика телосложения танцоров-борцов**

**Значение ритмопластики.** Ритмика и пластика важны для практических достижений танцора-борца, они пользуются одними и теми же раздражителями, их пути сливаются часто в общее русло и ведут к художественному воспитанию. В этом сочетании ритма и пластики видны огромные возможности для общего развития танцора-борца. Пройденный опыт показал, что движение под музыкальный ритм и такт в высокой степени способствует развитию координации и учит изолировать движения и делать их независимыми друг от друга. Отбивание различных тактов то одной, то другой рукой или ногой позволяет овладеть сложными движениями, упражнениями и приемами, они имеют важное образовательное значение для танцоров-борцов. **«Стремление к красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлениях чувств»<sup>9</sup>.** Акробатика, а также

---

<sup>9</sup> В. В. Гориневский, Физическое образование. СПб. «Родник», 1913. – стр. 27.

красота форм и движений являются вполне достижимыми целями, поэтому к решению этой задачи необходимо приступать как можно раньше; условия, такие как дарование танцора-борца, повышенный интерес общества к этнокультуре и потребность выражать душевные переживания через красивое телодвижение, создают благоприятную среду для развития культа пластики под звуки национальной музыки; однако пластика не должна вытеснять другие важные средства, которые также необходимы для гармоничного развития танцора-борца. Цельность личности определяется именно всесторонним развитием. Здоровье, стройность движений и красота форм, а также экономность и целесообразность движений, такие качества, как мышечная сила, ловкость, гибкость, быстрота, равновесие, выносливость и мужество — все эти разнообразные психофизические качества, гармонично сочетаясь у танцора-борца, воспитываются с помощью различных средств; артистизм манер, патриотическое чувство, самоформление и творческая импровизация, поддерживаемые развитой способностью к концентрации и распределению внимания, играют незаменимую роль в учебно-воспитательном процессе и составляют важный эстетический аспект педагогического такта как синтеза многосторонней культуры танцора-борца.

**«Первоисточник красоты – природа; удалившись от нее, мы должны снова к ней приблизиться» - И. Ю. Кеккер.** Движение человека - есть результат двух противоположных действующих мышечных сил: психомоторной двигательной энергии, с одной стороны, и разных препятствий на пути выявления этой мышечной силы – с другой. Эти препятствия могут быть внешние и внутренние, которые заключаются в проводимости нервов, в свойствах мышц, костей и связок. Мы должны взять поистине ценное, творить новое на биологических и социальных основах, устанавливаемых современной наукой и искусством. **Это новое – в исканиях.** Велика заслуга плеяды ученых: академика Георгия Сааковича Туманяна, профессоров - Карлена Паруйровича Атояна, Варда Арутюновича Бдояна и др. в том, что они наметили эти новые пути, пусть и не довели до конца, но сделали что успели, дали определенную ориентировку.

**«Танец – это единственное искусство, где сознательное и подсознательное действуют вместе»...**

**КОМИТАС**

#### **1.4. Роль, отведенная национальному танцу (в биологическом, физиологическом, гигиеническом и социокультурном значениях)**

Танцы, встречающиеся в этносе, представляют собой художественное исполнение движений, типичных для данного этноса, и требуют особой подготовки и выучки. Претендуя на пластичность и стройность, а также на

характерность и эмоциональность, они отражают игривое настроение и возбуждение, представляя собой магический ритуал, сложившийся под влиянием обычаев. Это традиционно действовало эмоционально как на зрителей, так и на исполнителей. Танцы генетически встроены в природу человека, подобно национальным играм и сказкам, и могут рассматриваться как наследственный рефлекс или инстинкт, выраженный и культивируемый индивидуально. В определенной степени они служат показателем здоровья, ловкости, гибкости и мышечной силы человека. При анализе танцев исходной точкой для педагога и врача должна быть как социальная, так и биологическая точка зрения; необходимо подвергнуть движения и упражнения научному анализу и критике. Танцы бывают различные в зависимости от затрачиваемой энергии и характера движений. Многие танцы совершаются при очень малой подвижности туловища, со слабым движением рук и даже ноги едва шевелятся под медленный такт, в других наоборот – приходят в энергичное движение все мускулы, не исключение и мимическая мускулатура лица. В зависимости от этого, влияние танцев на внутренние органы, на сердце, легкие, на железы будет самое разнообразное, а учесть физиологический эффект можно лишь при индивидуальном разборе каждого рода и вида танцев.

**Гигиеническое значение танцев** зависит от психофизиологического эффекта: оно может быть велико, если танцы совершаются под открытым небом, на чистом и свежем воздухе. Выбранные манеры и телодвижения танцора-борца должны доставлять громадное наслаждение, вызывать полезные эмоции и приносить пользу духовно-физическому развитию ритма и музыкальности. Факт в том, что координация движений, гибкость, ловкость и пластичность форм великолепно развиваются танцами, а в психическом отношении они могут поддерживать бодрость, живость, веселость и другие полезные свойства. Многие танцевальные движения носят гимнастический характер, а иногда и акробатический. Национальные танцы, обладая многими воспитывающими качествами, образующими формы и улучшающими движения, должны быть, бесспорно, необходимым элементом образования и воспитания танцоров-борцов, проводимым пока лишь через культурно-спортивные клубы и центры в жизнь.

**Примечание:** В основе армянского национального танца лежат вертикальные пружинистые винтообразные движения небесного и божественного характера. Для выполнения винтообразных движений, прыжков и присядок в этом танце необходимо уделять особое внимание работе плеч, а также движениям рук и ног.

**В педагогическом отношении** важно признать момент состязания, имеющий большое значение для развития личности (танцора-борца). Нужно

пользоваться элементом состязания в целях совершенствования личности и интересов общественности, т. к. **состязание**, в первую очередь урегулировано правилами и этническими обычаями; в игре, танце и в спорте ценится свойство доставлять наслаждение, т. к. благодаря этому поддерживается жизненный тонус человека.

### **Воспитание музыкальных и танцевальных способностей у танцоров-борцов.**

1. **Ощущения и формы восприятия:**
  - чувство времени, ритма, тембра, консонанса;
2. **Действие:**
  - контроль интенсивности, времени, ритма, тембра;
3. **Память и воображение:**
  - двигательные представления, творческое воображение, объем памяти, способность к обучению;
4. **Интеллект:**
  - способность к рефлексии, общая умственная одаренность;
5. **Чувствование:**
  - вкус, эмоциональная реакция на музыку и танец, способность эмоционально выразить себя в музыке и танце.

**«Мы должны заниматься нашими ценностями»<sup>10</sup>**

#### **1.5. Национальная борьба «Кох»**

**(значение и оценка упражнений с точки зрения гигиены, физиологии, и педагогики)**

Борьба в жизни человека имеет целевую установку как упражнение, оказывающее определенное влияние на организм; она никогда не должна причинять вред сопернику, поэтому технические действия (приемы) ограничены строгими правилами, соблюдение которых является обязательным для всех танцоров-борцов. «Малоразвитые» спортсмены, не умеющие владеть собой и способные причинить увечье или умышленные травмы сопернику, не должны допускаться к занятиям. Схватки с явным перевесом в одну сторону недопустимы по всем строгим правилам. Здесь играет роль моральная зрелость танцоров-борцов, вступающий в поединок. Столкновения неизбежны, и в каждом человеке присутствует инстинкт схватки, к которому человек во многом готов благодаря наследственному переносу сочетательных рефлексов. Инстинкт борьбы в обществе заглушен

---

<sup>10</sup> Ежедневная газета, «Свободомыслие» №165(250), 10 Сентября (пятница): (стр. 8); Мкртчян Гаяне, Армянский танец был создан как обязательная часть быта. Ереван: 2009. – 8с.

соответствующим воспитанием, которое не пытается регулировать эти проявления, а стремится вырвать с корнем побуждения к схватке, считая их недопустимыми. Правильен ли такой педагогический подход? Не совсем, поскольку, хотя инстинкт борьба может и неуместен, важно не изгонять борьбу из пространства педагогики как средство самозащиты, а в некоторых случаях — и как средство нападения. Борьба - своего рода состязание, в котором состязающиеся испытывают свои силы друг на друге. Измеряя свои силы, человек познает себя, вступая в единоборство. В педагогическом отношении нельзя возразить против того, что упражнения могут иметь важное значение, однако физиологическое влияние таких занятий на весь организм также весьма значительное. Физиологическое воздействие может проявляться в различных формах и происходить при разных условиях, что в свою очередь влияет на его эффект на организм человека. Например, в игре в перетяжки два соперника, сидя на полу, хватаются с обеих сторон за палку и стараются перетянуть друг друга на свою сторону. При этом игра, целью которой является отталкивание палки в обратную сторону, задействует другие группы мышц. Вырывание палки создает третий эффект, и так далее.

Сталкивание соперника с бревна, со скамейки есть тоже **«противостояние»**, где одерживает верх более ловкий (сопротивления в виде игры **«бой петухов»**, перетягивание каната, борьба в кругу, преодоление сопротивления груза, переноска мешков и т. д.). Во всех этих упражнениях общим, с физиологической точки зрения, является усилие, а в остальных виды противоборства чрезвычайно разнообразны и затрата энергии различна. Борьба есть лучший образец упражнения с максимальным напряжением всех мышечных сил, но в борьбе заметны проявления ловкости. В решительный момент схватки может одержать победу тот, кто примет самое удобное положение тела, чтобы вывести соперника из равновесия, кто быстрым движением, требующим максимального нервного импульса, сосредоточенного на одном намерении, уложит соперника на лопатки. Мы называем это волевой установкой, вытекающей из быстроты реакции. Фактически, борьба есть испытание двух волей при остальных равных шансах; борьба есть отличное средство духовно-физического развития. Борьба, как состязание, иногда происходит при отвратительных гигиенических условиях: в зале со спертым воздухом, где много пыли и испарения потного тела.

**Педагогическая оценка** – в упражнениях по борьбе сочетаются в первую очередь мышечная сила с ловкостью; сопротивление оказывается живой мышечной силе, значение которой усиливается чувством бодрости и радости, в этих случаях ярко проявляющихся. Оно влияет на психику в том смысле, что мобилизуются под ее влиянием запасные мышечные силы человека и тонизируется весь организм. В результате увлечения силовыми упражнениями получится особенная искусственная форма телосложения – с

односторонним развитием мышц всего верхнего пояса, эти упражнения могут быть очень разнообразны, и приспособлены к возрасту и полу.



**Схема - 1**

**«Каждый человек настолько молод, насколько молод его позвоночник».**

**Бернар Макфаден**

### **1.6. Планирование подготовки в национальной борьбе «Кох» по периодам**

Практический опыт подготовки в национальной борьбе «Кох» позволяет нам выделить в связи с временами года особые периоды подготовки с присущими им задачами. **Первый период – подготовительный**, осень и начало зимы; **второй период – основной**, протекает в конце зимы, весны и в первой половине лета; **третий период – летнего отдыха**, в конце лета.

Ниже мы вкратце приводим задачи и средства каждого периода подготовки в национальной борьбе «Кох».

**1. Подготовительный период** – от 3 до 3 $\frac{1}{2}$  сентябрь-декабрь месяцы. В подготовительном периоде мы выделяем два раздела подготовки: **общий** (сентябрь, октябрь) и **специальный** (ноябрь).

#### **а. раздел общей подготовки танцора-борца.**

**Задача:** поддержание и улучшение общих психофизических и морально-волевых качеств, необходимых танцору-борцу.

Таблица 1.

Учебно-тренировочная работа в группе предварительной подготовки (с 9 до 12 лет) по борьбе «Кох»

№ Упражнения	Наименования упражнений	Номера занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Выравнивание набивного мяча	+	+	+													
2.	«Перетягивание палки»				+	+	+										
3.	«Перетягивание каната»									+	+	+	+				
4.	Борьба за захват руки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Борьба за захват ноги																
	а) Захват обеих ног, сделав выпад			+	+	+	+										
	б) Захват ноги и туловища					+	+	+	+								
6.	Борьба за захват туловища								+	+	+	+					
7.	Борьба за захват шеи									+	+	+	+				
8.	Выведение из равновесия толчками ладонями от себя								+	+	+	+					
9.	Затягивание в круг	+	+	+	+												
10.	«Ручной мяч»					+	+	+	+								
11.	Борьба, лежа захватом кисти								+	+							
12.	Борьба на коленях												+	+	+	+	+
13.	Переноска партнера вдвоем на сцепленных руках														+		
14.	Переноска под руки и ноги															+	
15.	Переноска под ноги и спину																+
16.	Упражнения для мышц шеи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Средства:** специальная гимнастика, акробатика и танцевальные движения в спортзале. Игры с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т. д.) на открытом воздухе; защита и нападение на ковре.

**б. раздел специальной подготовки танцора-борца.**

**Задачи:** улучшение психофизических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения совершенства; ознакомление с техникой, с учетом ошибок в прошлом сезоне; подведение к установлению индивидуальных форм техники; проработка дыхательного аппарата, сердечнососудистой системы и выработка общей выносливости.

**Средства:** использовать специальный акробатический, танцевальный и бойцовский материал, определяемый спецификой данных разновидностей на основе показа с последующим анализом; повторяемость упражнений, движений, приемов с целью выявления целесообразных индивидуальных форм, смешанные движения и упражнения.

**2. Основной период**—длительность определяется продолжительностью учебно-тренировочного сезона, включает в себя также два раздела: **предварительной и заключительной подготовки.**

**а. раздел предварительной подготовки танцора-борца.**

**Задачи:** установление индивидуальной состязательной формы и закрепление навыка в ней; повышение работоспособности организма танцора – борца до соответствующего уровня.

**Средства:** систематическая и плановая повторяемость упражнений и движений, варьируя их количество, темп, интенсивность и анализ.

**б. раздел заключительной подготовки танцора-борца.**

**Задачи:** достижение высшей работоспособности организма танцора-борца; приобретение способности к высшему усилию.

**Средства:** те же, что в разделе предварительной подготовки, но с учетом экономичности расходования энергии и включением проверочных периодических испытаний на результат (прикидки).

**3. Период летнего активного отдыха.** Начинается вслед за последним состязанием сезона и длится  $1\frac{1}{2}$  -2 месяца.

**Задачи:** относительный отдых после усиленных весенних занятий и постепенное снижение напряжения учебно-тренировочного режима.

**Средства:** переключение внимания на другой вид спортивных упражнений, (зарядка, плавание, парилка-сауна, рыбалка, поход и т. д.).

**Советы занимающимся танцорам-борцам – «Атлет должен получить полное представление о своем здоровье, определить антропометрические размеры: вес, рост, окружность грудной клетки, шеи, талии, плеча,**

**бедра, голени, а также установить жизненную емкость легких; измерения повторять через каждые два месяца».<sup>11</sup>**

Таблица 2

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для этапа состязательно-совершенствовательной подготовки 3-го года обучения**

Виды подготовки	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	1	-	1	-	1	-	1	1	1	1	-	-
Общая физическая подготовка	18	18	17	17	14	12	17	19	18	19	20	20
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	5	7	8	7	7	9	9
Технико-тактическая подготовка	9	10	10	10	7	6	10	10	10	10	9	12
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Зачетные и нормативные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Участие в состязаниях	-	-	-	-	2	-	3	-	2	-	-	-
Всего за месяц	40	35	35	34	35	23	38	40	38	39	38	41
Всего за год	436											

**Примечание:** Методическая рекомендация для подготовки танцоров-борцов и учебно-тренировочная нагрузка в данной группе; из них специализированных упражнений должно быть – 74,1%, 323 часа в учебном году; с 17 до 24 лет акцент ставится на макроцикл, средняя моторная плотность занятий должна быть 76, 7%, темп медленный, средний и быстрый. Тенденция к увеличению объема тренировочных нагрузок при одновременном повышении их интенсивности приводит к высокому физическому и нервно-эмоциональному напряжению танцора-борца.

<sup>11</sup>Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех / Авторы – составители – М. Б. Акопянц, Б. А. Подливаев. Москва: «Физкультура и спорт», 1990. – С.10.

## Примерные схемы учебно-тренировочных микроциклов танцоров-борцов в группе состязательного совершенствования

(Х.Г. Юзбашян, 2023)

Дни микроцикла	Этап подготовки, тип микроцикла					
	Базовый этап Базовый микроцикл		Предсостязательный этап, специализированный, ударный микроцикл		Предсостязательный этап, подводящий микроцикл	
	Направленность основных занятий	Нагрузка	Направленность основных занятий	Нагрузка	Направленность основных занятий	Нагрузка
1.	Повышение скоростно-силовой подготовленности	Значительная	Совершенствование технико-тактического мастерства в борьбе	Значительная	Совершенствование акробато-танцевального мастерства	Средняя
2.	Совершенствование технико-тактического мастерства в борьбе	Средняя	Совершенствование акробато-танцевального мастерства	Средняя	Совершенствование технико-тактического мастерства в борьбе	Средняя
3.	Активный отдых (импровизация)	Малая	Комплексная (с последовательным усложнением задач), направленная на разнообразие	Средняя	Восстановление работоспособности	Малая
4.	Комплексная (повышение скоростно-силовой подготовленности и технико-тактического мастерства)	Значительная	Постепенное повышение специальной выносливости	Значительная	Совершенствование координационных возможностей (прыгучести)	Средняя
5.	Совершенствование технико-тактического мастерства	Большая	Постепенное повышение специальной выносливости	Большая	Активный отдых (импровизация)	Малая
6.	Совершенствование общей выносливости (эстафеты, этноигры, плавание)	Средняя	Восстановление работоспособности	Малая	Предсостязательное перестроение танцоров-борцов	Малая
7.	Отдых		Отдых		Состязание	

**Рекомендуем** такую последовательность прохождения учебно-тренировочного процесса.

## 1.7. Методические указания к подготовительному периоду танцоров-борцов

### А. Раздел общей подготовки

Какую бы разновидность национальной борьбы «Кох» мы ни рассматривали с точки зрения биомеханики, успех в каждой из них в значительной степени зависит от оперативного мышления и скорости движений; например, прыжок требует кратковременного и интенсивного усилия, в то время как другое упражнение может включать ряд ритмично чередующихся и относительно интенсивных усилий. Чем с большей начальной скоростью тело танцора-борца (в бросках) перейдет в безопорное положение, тем более он становится уязвимым. Овладение этими качествами еще не значит иметь все для успеха в состязании. Победителем станет тот, кто более настойчив, решителен, находчив, уверен в себе. Занятия должны начинаться с энергичного разогревания, например, пробежками с ускорениями и упражнениями, направленными на поддержание необходимых танцору-борцу качеств; при этом предпочтение отдается пробежкам с постепенным увеличением скорости, чтобы избежать излишней напряженности. Без разогревания участие в состязаниях недопустимо; перед выходом на ковер разогреваются «до пота», в холодном состоянии можно ждать заниженных технических результатов, или, еще хуже, – повреждений мышц и связок. После разогревания необходим отдых 15 минут и желательно легкий местный массаж (поглаживания, встряхивания). Работая над психомоторными качествами, одновременно, нужно не забывать и о морально-волевых качествах. Воспитание этих качеств у танцора-борца в сочетании с качественной работой по овладению высокой спортивной техникой обеспечит лучшие результаты. Ознакомление с техникой национальной борьбы «Кох» начинается с выполнения движений после их показа в целом, а затем дополняется объяснением деталей (анализом), при этом выполнение упражнения и приема сопровождается мышечно-суставными ощущениями и зрительными восприятиями. Ознакомление с техникой национальной борьбы «Кох» начинается с выполнения движений после их показа в целом, а затем дополняется объяснением деталей (анализом). При этом выполнение упражнения и приема сопровождается мышечно-суставными ощущениями и зрительными восприятиями. Нужно избегать резких остановок после броска во избежание травм и усвоения коротких и напряженных тормозящих движений-действий. Если при показе технического действия была хорошо выделена работа сгибателей плеча и бедра, а также раскрепощенность

сгибателей голени и голеностопных мышц, то танцор-борец сможет легко воспроизвести все это. Мы начинаем обращать его внимание на мышечно-суставные ощущения, сопровождающие движение, и, благодаря достаточной повторяемости этого движения, закрепляем их в памяти. Подготовительный период заканчивается 10- дневным отдыхом (сохраняется 25 минутная гимнастика и зарядка). В предварительном разделе занятия должны сопровождаться анализом усвоения технико-тактических действий. Педагог-тренер должен учитывать результат своих наблюдений за танцором-борцом в подготовительный период, его заявления о своих ощущениях и делать соответствующие выводы.

**Примечание:** В начальной фазе следует отметить мышечную силу и умение наиболее эффективно ее использовать, уровень общей координации движений, а также чувство ритма, раскрепощенность, гибкость, ловкость, равновесие и быстроту реакции на соперника. Конечный успех определяется совокупностью этих усилий, и важное значение имеет также выносливость, для чего необходима дополнительная гимнастика для дыхательного аппарата.

## **Б. Раздел специальной подготовки**

К концу подготовительного периода следует подвести итог уровня мастерства технических действий танцора-борца, исходя из его индивидуальных особенностей. Наблюдая за выполнением действий, педагог-тренер, прежде всего, должен обратить внимание на правильность выполнения основных моментов техники движения-действия. Если танцор-борец делает ошибку, преподаватель-тренер должен точно определить ее причину. Лучше всего вернуться к подготовительной работе или учесть стремление танцора-борца найти выход в каком-либо изменении предложенного ему стиля, или комбинаций. Экспериментировать, пока не будет найдено правильное решение. Успех процесса зависит от опыта преподавателя-тренера и от одаренности танцора-борца. Ошибка устраняется внесением коррективы в предыдущую фазу движения. Нет смысла искать ошибку в занятии, так как причина ее вполне может крыться в слишком крутой траектории движения, упражнения или приема-броска. Сначала танцор-борец может выполнять движения медленно, но правильно. И только потом, с хорошими установленными навыками, добавить скорость к своим техническим действиям. Большое значение для танцоров-борцов может иметь ведение дневника подготовок. Хорошим средством является ходьба, она позволяет проработать различные группы мышц нижних конечностей, осуществить воздействие на органы дыхания, кровообращения и обмен веществ в целом. Ни одна система занятий в закрытом помещении не сможет подготовить достаточно хорошо ноги, руки и внутренние органы, как бег в естественных условиях под открытым небом – кросс-кантри. Бегаая кроссы,

танцоры-борцы укрепляют дыхание, сердечнососудистую систему, костно-связочный и мышечный аппарат ног и вместе с этим повышают общую сопротивляемость усталости своего организма. Применяя бег наряду с другими средствами подготовительного периода, танцор-борец отчасти решит и одну из задач, характерную для начала основного периода подготовки – повышение работоспособности организма до соответствующего уровня. В заключение принимается теплый душ с последующим растиранием сухим полотенцем или легким массажем.

### **1.8. Контрольные упражнения для танцоров-борцов**

Учитывая роль повышения подготовленности танцоров-борцов в достижении мастерства, возникла необходимость в тщательном контроле динамики развития разносторонних качеств. На основании проведенных нами исследований были разработаны комплексы контрольных упражнений.

- 1. Силовая подготовка:** прыжок в длину с места; прыжок с места вверх; подтягивание на руках в висе хватом снизу (количество раз); лазание по канату на скорость (3 метра в положении сидя на полу); толкание штанги двумя руками (только для мужчин).
- 2. Скоростная подготовка:** бег на 30 метров со старта; бег на 30 метров с хода; прыжок в длину с места, толкаясь то одной, то другой ногой.
- 3. Танцевальные и акробатические упражнения с элементами равновесия:** перекат вправо и влево на 180, 360°(быстро); с места, стоя на одной ноге, махом другой, через стойку на кистях, с одновременным сгибанием рук, перекал через грудь в упор лежа на бедрах.
- 4. Прыгучесть:** прыжок с места вверх, толкаясь одной и двумя ногами.
- 5. Специальная выносливость:** повторный бег с максимальной скоростью 3х120 метров с перерывом в 15 минут.
- 6. Гибкость:** определение величины наклона туловища вниз.  
« В дневнике самоконтроля регистрируйте длительность, качество сна, его нарушения».<sup>12</sup>

**Примечание:** Мы выдвинули вопрос о целесообразности усиления интегральной подготовки, связанной с усвоением разнообразных движений и необходимостью увеличить арсенал технических действий, способствующих развитию комплексного качества. К таким методам можно отнести тренировку с весом штанги до 70% от предельного для данного танцора-борца с целью воспитания характера «взрывной» силы, различные

---

<sup>12</sup>Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех / Авторы – составители – М. Б. Акопянц, Б. А. Подливаев. Москва: «Физкультура и спорт», 1990. – С.18.

прыжковые движения с отягощением, акробатические упражнения, исполняемые в 3/4 от быстрого темпа, а также игры в «борьбу за мяч» и т.д.

## **Глава II. СТИМУЛИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТАНЦОРОВ-БОРЦОВ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОГО ИСКУССТВА «КОХ»**

**« Гармония и ритм суть вещи, которые располагают душу к восприятию, но лишь тогда, когда имеется подготовленный и расположенный слушатель, без которого напрасны были старания всякого музыканта ... ».**

**Джозеффо Царлино (Итальянский композитор).**

### **2.1. Основные принципы подготовки танцоров-борцов в национальной борьбе «Кох»**

К таким относятся гуманитарные, методические и программно-нормативные основы, система состязаний. Единство процесса подготовки определяется человеческим, индивидуальным фактором. Система подготовки танцоров-борцов представляет собой многофакторное явление, компоненты которого имеют свое специфическое функциональное назначение и выступают в роли подсистем; совокупность усилий и действий подчинена общей цели с учетом целесообразности, традиций и обычаев, а также имеет преемственность на национальном и региональном уровнях. Цель системы подготовки – формирование личности танцора-борца, обладающего духовно-нравственным потенциалом. К педагогическим (дидактическим) принципам относятся воспитание требовательности и уважения к личности, учет возрастных и индивидуальных различий танцоров-борцов, а также сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность, последовательность и другие. Единство общей, специальной и интегральной подготовки, непрерывность учебно-тренировочного процесса, постепенность увеличения нагрузки, волнообразность и вариантность нагрузок, цикличность учебно-тренировочного процесса подготовки это звенья общей цепи. Этим взаимообусловлены структуры состязательной деятельности и подготовленности. Более эффективные средства и методы подготовки, усложнение учебно-тренировочного процесса и состязательной деятельности, уровень подготовленности (теоретический, физический, технический, тактический, психический интегральный), оптимизация режима дня, применение специальной системы питания, отдыха и восстановления, соблюдение методических принципов, а также повышение уровня надежности и сбалансированности атакующих и защитных действий должны быть приведены в соответствие с требованиями турниров.

**«Кох»** - этносостязание, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника с интегральным (танцы, акробатика и борьба) преимуществом.

**«Ритм – есть форма движения»...Дельсарт**

## **2.2 Характеристика национальной борьбы «Кох»**

**Характеристика движений** включает разнообразные технические действия, требующие ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата. Поединок проходит на ровной площадке с относительно стабильной структурой и сохраняющей свою основу, что позволяет быстро передвигаться. Техника состоит из разнообразных бросков, танцор-борец бросает соперника на спину в любом направлении быстро и сильно. В технику входят и типичные элементы: разные способы передвижений по аспарезу-ковру, самостраховка, ритуал-танец разминки и приветствия, и т. д. В поединке технические действия должны быть непрерывными и естественными. Вариации технических средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных технико-тактических действий.

**Развитие двигательных способностей танцоров борцов.** Огромный диапазон технико-тактических элементов «Кох» требует комплексного развития интегральных способностей. От танцоров-борцов требуется развитие выносливости, динамичной силы всех мышечных групп и статической силы, особенно мышц спины и рук. Почти все мышечные группы получают равномерную нагрузку. Развивается скорость реагирования на импульсы прикосновения, и с помощью развитого осязания можно определить изменения напряжения мышц и перемещение центра тяжести соперника, что позволяет предугадать его намерения. Время реакции начинается с осязательного восприятия изменения центра тяжести и завершается реализацией осознанного действия. Скорость реагирования в «Кох» - е носит комплексный характер, который зависит от разнообразия атак и защитных действий соперника. От уровня развития ловкости и гибкости танцоров-борцов зависят эффективность и качество техники.

**Двигательные действия.** Одним из основных направлений в занятиях является многократное повторение совершенствуемого движения, упражнения и приема в простых и усложненных условиях.

**Физиологический аспект.** На протяжении неравномерного поединка система кровообращения и дыхательные пути подвергаются значительной нагрузке. Степень нагрузки колеблется в зависимости от хода поединка, типичного чередования аэробных и анаэробных фаз. По ходу поединка

происходят короткие и длинные передвижения, которые требуют максимальной мобилизации внутренних резервов (например, серии атак в разных положениях). Приведенные технические действия требуют от организма способности демонстрировать хорошие результаты при гипотаксии и последующих восстановительных процессах. Энергию, затраченную в ходе противоборства, практически невозможно прямо измерить. Нагрузку можно определять в зависимости от изменений частоты пульса в течение занятия. Высокий уровень частоты пульса, в большей мере, влияет на вегетативные нервы, которые отражают напряжение в центральной нервной системе.

**Психологический аспект.** Для танцоров-борцов типичны способность, предугадывать намерения соперника, внезапные решения и волевая активность. Успех тактики зависит от мгновенного анализа обстановки, быстроты решения, здесь играют роль сенсомоторные способности – точность движения, наблюдательность. Характер функциональной нагрузки и способов движения в «Кох» - е требует выносливости и волевых усилий. Необходимо преодолевать неприятные чувства, вытекающие из прямого контакта с соперником, неправильного проведения некоторых технических действий. Психическая подготовка, которая зависит от физической, технической и тактической подготовки, направлена на развитие личности танцора-борца и достижение высокой результативности. Формирование личности танцора-борца осуществляется формами идейной, моральной и волевой подготовки и продолжается непосредственно в ходе подготовок и состязаний. Регулирование психического состояния – процесс непрерывный и постоянный.

### **2.3. Подготовка танцоров-борцов**

**Цели, задачи и содержание.** Воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых личностей для общества осуществляется посредством специализированной культурно-состязательной деятельности, где главным является духовное и физическое развитие. В самом начале своего существования «Кох» должен был выполнять функцию целостной системы физического воспитания. Однако эта цель пока не достигнута, и современные положения и концепции формирования и развития национальной борьбы «Кох» ставят на первый план задачу постоянного повышения мотивации и работоспособности танцора-борца. Основными задачами культурно-состязательной подготовки являются: духовная, физическая, техническая подготовки и воспитание.

**Духовная подготовка ведет танцора-борца** к самостоятельности, творческому решению различных задач.

**Физическая подготовка направлена на развитие у танцоров-борцов двигательных способностей:** мышечной силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости суставов и равновесия.

**Содержанием технической подготовки является** совершенствование технических действий, которые способствуют достижению совершенства.

**Содержанием культурно-состязательной подготовки является** комплекс движений, упражнений и приемов, которые со временем сформировались в системы воспитания. Эти элементы повышают способность занимающихся работать дольше и интенсивнее. Целесообразность физических активностей определяется тем, насколько форма и структура упражнений соответствуют специфике движений.

**Выделяются основные группы физических активностей:** общеразвивающие, специфические состязательные действия, направленные на активный отдых и восстановление мышечных сил.

**Развитие физической активности.** Физические движения и упражнения, которые используются в подготовке к национальной борьбе «Кох», прошли длинный путь развития. С формированием технического содержания и идейной основы поединка в «Кох» постепенно разрабатывались основные системы упражнений – как танцевальные, так и борцовские. Суть танцевально- борцовских движений заключается в их многообразии. Они выполняются естественно, имеют свое назначение и требуют сосредоточенных усилий. Основные формы движений и упражнений, используемых в подготовке (как комплексная система) и практике, постоянно должны приумножаться для повышения эффективности и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

**Примеры подходящих упражнений: общеразвивающие** (на батуте, акробатические, походы, игры с мячом, теннис, плавание и прыжки и т. д.); **специальные** (направлены на развитие мышечных групп, участвующих в непосредственном проведении технических действий, структура их движения и динамика близки к техническим действиям в борьбе «Кох», они способствуют совершенствованию самостраховки и технического действия; к специальным относятся и упражнения, направленные на развитие двигательных способностей и психики);

**Совершенствование техники** включает в себя имитацию технических действий без партнера, которая носит информативный характер: она дает представление о разучиваемом техническом действии и создает

двигательный стереотип, необходимый для быстрой подготовки перед встречей с соперником.

**Упражнения, направленные на развитии,** рассчитаны на восстановление функций организма после физической нагрузки.

**Организационные формы подготовки.** Основная учебная тренировка делится на несколько частей:

**Подготовительная часть** – необходимо привести организм в положение повышенной функциональной активности, и подготовить к нагрузке;

**основная** – направлена на реализацию намеченной задачи, развитие специальной закалки и т.п.;

**заключительная** – постепенный возврат функций организма на уровень, близкий к исходному.

**Внетренировочная деятельность танцоров-борцов** связана с решением медико-биологических проблем, включающих соблюдение режима дня, нормирование и рационализацию питания, выполнение гигиенических требований, использование естественных факторов природы и процедур для повышения и восстановления работоспособности; обеспечение стабильной суточной периодизации бодрствования и сна, соблюдение правил личной гигиены, а также правильное использование разнообразных средств восстановления, которые повышают общую реактивность организма, улучшают терморегуляцию, иммунитет и другие биологические процессы. К средствам восстановления и повышения работоспособности относятся также процедуры психорегулирующего, механического, температурного, электрического и медикаментозного действия, а также методы, такие как воздействие химических ванн и облучение. Необходимо также через каждые шесть месяцев проводить повторное педагогическое тестирование, после предварительного медицинского осмотра.

**Медицинское обеспечение** – медосмотр дает возможность следить за влиянием занятия-соревнования на развитие морфологических и функциональных показателей, проводить профилактические мероприятия или курс лечения. Основные медосмотры танцоры-борцы должны проходить два раза в учебно-тренировочный год.

Минеральный обмен у танцоров-борцов при выполнении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок включает длительную интенсивную физическую активность, что требует усиления обменных процессов; потеря биоактивных элементов приводит к нарушению гомеостаза, что, в свою очередь, ограничивает жизненно важные функции организма занимающегося. Применение целевой и базовой коррекции

позволяет нормализовать концентрацию микроэлементов, и увеличить физическую работоспособность, время восстановления, уменьшить заболеваемость у танцоров-борцов.

**«Воспитание – дело трудное, и улучшение его условий -одна из священных обязанностей каждого человека, ибо нет ничего более важного, как образование самого себя и своих ближних».**

**Сократ**

## **2.4. Система подготовки танцоров-борцов**

### **Индивидуальная карта танцора-борца**

**ФИО**-----

**Дата, год рождения**-----

**Год, месяц начало занятий**-----

**Дата обследования**-----

1. Антропометрические показатели;
2. Показатели физической подготовленности;
3. Наследственные признаки;
4. Мотивационные признаки.

Вместе с растущим интересом к этнокультуре-этносостоянию возникли и новые методы подготовок, несущие знаки данного этнического образа жизни и мышления. Основа подготовительной системы была заложена еще в прошлом веке, но сегодня на нее должны оказывать воздействие современные требования и достижения науки.

**Здесь надо выделить следующие направления:**

**Традиционное** - основанное на естественной армянской внутренней этнокультуре;

**Современное** - ориентирующееся на достижения науки, не нарушая принципы этнокультурного ритуала. Здесь роль играет этнофилософия, которая влияет на жизнь и мышление армянского этноса. В целом применяется практика, учебники почти не используются. Подход к подготовке находится под влиянием принципа нескольких совершенств, с учетом специфических условий отдельных регионов; направление и система

подготовки несет отпечаток эмпиризма<sup>13</sup>. Этот недостаток должен устраняться спортивными врачами, психологами и специалистами национального танца, акробатики и теории физического воспитания. В современном понимании подготовка делится на учебную, тренировочную и воспитательную, и это все связано с вопросами эффективности, структуры подготовки, выбора танцоров-борцов, контроля и учета.

#### **Педагогическое тестирование:**

- скорость двигательной реакции;
- быстрота движений;
- максимальная скорость;
- мышечная сила;
- экспертная оценка техники и тактики борьбы.

**Таблица 4**

#### **Прогностические значимые признаки при предварительном отборе в секцию армянской национальной борьбы «Кох» для будущих танцоров-борцов (ориентировочные нормативы для оценки):**

№ п/п	Соматометрия	№ п/п	Мотометрия
1	Длина тела (см)	1	Бег 30 м/ в секунду
2	Весоростовой индекс, (кг/см)	2	Прыжок в длину с места в (м)
3	Жизненная ёмкость лёгких, (см <sup>3</sup> )	3	Прыжок вверх с места в (см)
4	Окружность грудной клетки (см)	4	Непрерывный бег 7 минут в (км)
5	Длина стопы (см)	5	Подтягивание из вися (кол-во раз) – только для мальчиков
6	Вес тела (кг)	6	Сила мышц кисти (кг)
7	Длина рук (см)	7	Челночный бег 5х12 м/ в секунду

**Примечание:** необходимые требования – ловкость, точность и быстрота движения, прыгучесть, скоростно-силовые качества.

<sup>13</sup>Философское направление, признающее чувственное восприятие и опыт единственным источником познания, недооценивающее значение теоретических обобщений при изучении отдельных фактов и явлений (OxfordLanguages).

## 2.5. Составные компоненты подготовки танцоров-борцов

1. **Физические** - это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

а. улучшение общего движения;

б. развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера этнокультурно-спротивной деятельности.

**Надо учитывать основные стороны физической подготовки: общую и специальную.**

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное развитие танцора-борца. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки.

**Специальная физическая подготовка** основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Эти стороны физической подготовки, взаимно дополняют друг друга.

**Мышечная сила** – биологическая основа двигательных способностей. Способность преодолевать сопротивление с помощью мышечных усилий называется силой.

**Эффективное средство для повышения мышечной силы** – повторяющаяся нагрузка. Она повышает возбуждение мышечных тканей, количество капилляров, энергетический потенциал, объем и разрез мышцы.

**Выделяют 3 основных вида проявления силовой способности: статическую, взрывную и силовую выносливость.**

**Статическая сила** – это проявление максимальных усилий мышц в неподвижном состоянии.

**Взрывная сила** – это способность нервно-мышечной системы провести высококачественное техническое действие в наиболее короткий отрезок времени.

**Силовая выносливость** – это способность организма выдерживать напряжение длительное время.

Проявление духовной и мышечной силы в «Кох» -е вытекает из характера культурно-спортивной деятельности, здесь характерны ациклические двигательные действия, которые происходят при значительном сопротивлении соперника. Для того, чтобы избежать приемов и блокировки атак соперника необходимо проявление максимальной силы. Но сопротивление сопернику требует и силовой выносливости.

**Предполагаемый уровень развития силы у танцоров-борцов.** В настоящее время знания об оптимальном развитии силы по отношению к предполагаемому уровню результативности в «Кох -е

еще не достаточно полны. Сведения являются обобщением опыта педагогов-тренеров и опираются на результаты наших различных исследований, проводимых в разное время на танцорах-борцах.

**Определение оптимального развития силовых качеств** – это важнейшая проблема учебно-тренировочного процесса.

**Силовая подготовка танцора-борца.** Содержанием общей силовой подготовки являются упражнения, направленные, в основном, на развитие разгибателей туловища, мышц нижних конечностей и рук, т. е. тех групп, которые несут главную нагрузку и в специальной подготовке танцора-борца, и в поединке.

**Цель:** развитие мышц груди, плечевого пояса и локтевых экстензоров<sup>14</sup>, укрепление мышц ног и выпрямляющих мышц туловища; развитие динамической силы рук, плеч, ног и туловища, а также укрепление мышц рук, плеч и спины. Укрепление локтевых разгибателей, укрепление и развитие мышц плечевого пояса; развитие верхней части спины, мышц ног, рук, плечевого пояса и живота.

**Специальная силовая подготовка танцора-борца.** Она направлена, преимущественно, на преодоление сопротивления партнера, соперника и одновременно развивает устойчивость при изменении центра тяжести.

**Упражнения, направленные на развитие мышечной силы ног танцора-борца, цель:** развитие динамической силы ног.

**Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища танцора-борца, цель:** укрепление мышц живота и одновременно укрепление мышц спины стоящего партнера; укрепление прямой мускулатуры живота и четырехглавой мышцы бедра, укрепление разгибателей туловища.

**Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса танцора-борца, цель:** укрепление мышц рук и плечевого пояса, спины; укрепление мышц рук с акцентом на локтевые флексоры<sup>15</sup>, мышц спины; укрепление мышц рук, плечевого пояса, груди, предплечья.

**Упражнения, направленные на укрепление мышц шеи и развитие гибкости шейных позвонков танцора-борца, цель:** укрепление мышц шеи, развитие и увеличение гибкости шейных позвонков; укрепление мышц шеи, развитие пространственной ориентации в борьбе (особенно в западноармянской разновидности) «Кох»-а.

**Развитие мышечной силы в форме элементов техники борьбы танцоров-борцов .** Перед выполнением упражнений необходимо

---

<sup>14</sup>Мышца, вызывающая разгибание конечности или какого-либо ее отдельного сегмента, (Викисловарь).

<sup>15</sup>Мышца, производящая сгибание, то же что сгибатель: фундаментальная электронная библиотека - (Толковый словарь русского языка; под редакцией Д. Н. Ушакова).

обязательно размяться, сделать специальные упражнения на сопротивление, притягивание, отработать отдельные элементы техники в необычных, усложненных условиях, научиться выведению соперника из равновесия без сопротивления и динамичного характера атаки (скорость постепенно увеличивается, упражнение выполняется в обе стороны, вправо и влево).

**Методика развития мышечной силы танцора-борца, главные методы общей силовой подготовки:** повторные, максимальные усилия и круговая подготовка; программы с содержанием укрепляющих движений; технические действия – чередование нагрузок на мышечные группы. Движение, упражнения подбираются в зависимости от их воздействия на ноги, руки, шею, мышцы живота, спины и т. д.

**Специальная силовая подготовка** тесно связана с разносторонней выносливостью, что является характерной чертой результативности; для достижения успеха необходимо изменять частоту и интенсивность повторов движений и упражнений, а специальная круговая тренировка представляет собой эффективный метод силовой подготовки.

**Развитие скорости у танцора-борца** – это способность осуществлять определенные движения или решать задачи в максимально короткое время. Скорость в поединке играет важную роль и является составной частью движения и упражнений, а также одним из ключевых факторов эффективного выполнения приемов и их автоматизации, доставляя при этом эстетическое наслаждение. Она зависит от времени и точности реакции и обусловлена как внешними, так и внутренними факторами.

**Методика развития скорости направлена** на обучение приемам, закрепление навыков движения, упражнения и т.д.

**Развитие выносливости у танцора-борца** – это способность организма преодолевать усталость при длительной двигательной деятельности. Развитие выносливости улучшает работу сердечнососудистой системы и легких, снижает частоту пульса, увеличивает доступ кислорода в организм и объем сердца, повышает запас гликогена в печени и т. д. С улучшением функций организма повышается и выносливость.

**Развитие общей выносливости достигается** упражнениями одинаковой или постоянно меняющейся интенсивности. Поединок длится 7-9 минут (чистое время), предпосылкой являются периодические и длительные подготовки, эффективными считаются лодочные гонки длительностью 75 минут. Для **развития специальной выносливости** применяется круговая тренировка, **дозировка:** провести 7 поединков, 5 кругов и сокращая время отдыха в

зависимости от возраста. Время одного поединка составляет 3 минуты для младших подростков, 5 минут для юниоров, 6 минут для молодежи, 7 минут для взрослых и 5 минут для ветеранов, при этом перерыв при обмене соперниками составляет 90 секунд.

**Психологическая точка зрения:** развитие выносливости зависит от улучшения функциональных способностей организма и от развития воли. Физиологические и психологические механизмы общей и специальной выносливости взаимосвязаны друг с другом, действуют в комплексе.

**Развитие ловкости у танцора-борца** – это способность быстро перестроить двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Она - результат врожденных и приобретенных координационных способностей.

**Общая ловкость** развивается постоянной сменой движений, на практике применяются упражнения с упором на координацию: акробатические, на батуте, разнообразные игры, бег с препятствиями, челночный бег и т. д.

**Специальная ловкость** – это основа техники. Поединок представляет собой двигательную деятельность с требованием специальной ловкости. Дифференцированные, специальные движения рук, ног и тела должны выполняться автоматически, важно уметь отразить атаку из любого положения, прием должен иметь несколько вариантов.

**Развитие подвижности суставов** – это способность суставов двигаться в большой амплитуде. Она зависит от упругости тканей и состояния центральной нервной системы. Уровень подвижности суставов определен анатомическими (формой суставов) и биомеханическими (упругостью мышц) предпосылками. В начале подготовки включают специальные упражнения, направленные на развитие подвижности суставов.

**Определяется два типа подвижности суставов: пассивная**, которая может быть достигнута танцором-борцом с помощью партнера или манекена, гимнастических снарядов, собственного веса и т. д., и **активная**, которая достигается за счет активного действия.

Необходимо уделять внимание развитию обеих типов подвижности суставов.

**Цель:** повышение подвижности в тазобедренном суставе, укрепление мышц спины и ног; повышение подвижности в бедренном суставе; укрепление мышц задней части бедра и спины. Подвижность суставов должна развиваться непрерывно, можно заниматься индивидуально. Оптимальное число повторов одного упражнения – 13 раз.

**Рекомендуется в процессе воспитания ловкости использовать разнообразные методические уловки:**

- применение разнообразных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями;
- применение противодействий танцоров-борцов при парных упражнениях.

**Заключительная часть:** разнообразные упражнения на расслабление и растяжение мышц -17 минут.

**2. Технические** – это усвоение и совершенствование состязательной техники и ее вариантов: они подчиняются законам педагогического процесса и повышают функциональные способности организма. Специфическая составная часть подготовки, специальные упражнения и средства технической подготовки возникли в ходе развития национальной борьбы «Кох».

**Анализ техники и основные движения восточно-армянской разновидности «Кох».**

**Двигательные действия разнообразной структуры**– это приемы в положении стоя; внешняя форма и внутренняя динамика отдельных приемов (стойка, движения по аспарезу-ковру, повороты, броски, падения) часто отличаются друг от друга; двигательные действия иногда повторяются.

**Основные элементы техники:** стойка, захват, передвижения, повороты, падения, приемы, комбинации приемов и т. д. В западно-армянской разновидности добавляются еще переходы из борьбы в стойке в борьбу лежа, приемы в борьбе лежа и комбинации приемов в борьбе лежа.

**Движения** по аспарезу-ковру и повороты тела используются в процессе подготовки к атаке и защите.

**Комбинации приемов** представляют собой сложное, целенаправленное и усвоенное двигательное целое, требующее совершенного овладения техникой и тактического опыта.

**Разучивание основных элементов техники:** стойка, захваты, передвижения, повороты и подвороты, падения, классификации приемов и т.д.

**Естественное положение:** - стоя, ноги на ширине плеч, вес тела перенести на передние части стоп, колени и плечи расслаблены.

**Защитное положение** - ноги широко расставлены, центр тяжести внизу, ноги в коленях согнуты, туловище наклонено вперед

**Захваты** надо разучивать в нескольких вариантах, при разучивании индивидуальной техники исходным будет хват, который лучше отвечает анатомо-морфологическим данным танцора-борца; эффективный способ захвата, когда руки расслаблены, сила захвата сосредотачивается в пальцах – мизинце, безымянном и среднем.

**Передвижения:** движение осуществляется мягким перемещением стоп; вес тела распределяется на обе ноги. Эти принципы необходимо соблюдать при движениях во всех направлениях.

**Падения:** Самостраховка имеет большое значение в борьбе как одна из форм защиты, а падения являются одними из самых значимых элементов, учитывающих потенциальные способности и предпосылки начинающих. Ловкость и решительность танцора-борца проявляются в том, как он осуществляет падение; степень усвоения техники падений в значительной мере зависит от используемых способов бросков, поэтому техника падения должна быть отработана до автоматизма. Основные виды падений – назад, на бок, вперед.

**Классификация приемов:** для всех приемов характерны следующие основные фазы – выведение из равновесия (важно для эффективности захвата в целом); подготовка броска (характеризуется достижением тесного контакта с телом соперника, важен и непрерывный перенос силы на соперника); бросок (фаза воспринимается как одно целое быстрое движение);

**Биомеханические принципы:** техника «Кох» представлена ациклическими движениями, которые отличаются специфическими пространственно-временными отношениями.

**Цель техники:** применение определенных биомеханических принципов. Необходимо выделить несколько факторов, имеющих решающее значение в технике поединка:

**устойчивость**– зависит от веса, площади опоры и положения центра тяжести;

**«законы» движения** – 3 основных закона механики:

- 1) закон инерции, способность тела соблюдать скорость и направление движения,
- 2) скорость изменения импульса (количество движения),
- 3) две материальные точки действуют друг на друга с силами, равными по абсолютному значению и направленными в противоположные стороны вдоль прямой, соединяющей эти точки;

**складывание сил** – величина силы находится в определенной зависимости от времени;

**момент силы** – движущееся тело имеет определенное равновесие;

**пара сил** – с большим весом тяжело передвигаться в горизонтальном и вертикальном положениях;

**импульс силы** – важную роль играет динамически примененная сила;

**гибкость** – она соответствует подготовительным принципам (духовно-телесного) «Кох»<sup>16</sup>;

**сила тяжести** – движение по определенной траектории сохраняет равновесие, при постоянном центре тяжести можно достичь большей скорости броска, используя траекторию движения соперника;

**трение**–при наклоне танцора-борца, проекция центра тяжести находится вне поверхности опоры; и т. д.

**Биомеханические принципы в поединке:** важная деталь – мизинец руки, в сторону которой осуществляется прием, направлен перпендикулярно к аспарезу-ковру. Прием подчиняется закономерностям движения, и поэтому надо исходить из научно обоснованного анализа данного приема.

**Методика технической подготовки танцора-борца:** разучивание даже простых приемов требует терпения и энергии со стороны педагога-тренера и танцора-борца. Объяснение должно быть ясным, доступным и коротким; прием необходимо показывать сначала полностью в соответствующей скорости, потом медленно, чтобы занимающийся следил за каждым движением. При устранении ошибок нужно сначала искоренить технические ошибки (например, поднимание стоп при передвижении по аспарезу-ковру, наклон туловища назад, недостаточно согнутые ноги в коленях при подготовке броска и т. д.); следует исправлять ошибки наглядным примером. Комплексный метод состоит в усвоении техники как единого целого, постепенно нужно усложнять условия, чтобы они приближались к условиям состязаний.

**Основные элементы техники «Кох»:** стойку и передвижения изучают вместе в одном комбинированном движении-упражнении; оба танцора-борца повторяют движение-упражнение, обмениваются ролями и способами захватов; комплексным упражнениям должны предшествовать занятия по повторению приемов, чтобы их можно было осуществлять правильно и быстро.

**Изучение падений - это необходимо** начинать раньше, чем освоение техники бросков, постепенно, из более низких положений.

Подготовительные упражнения направлены, прежде всего, на усвоение

---

<sup>16</sup>Основной принцип «Кох» -а – достоинство, уважение и духовность.

правильного **положения тела** – голова наклонена вперед, подбородок упирается в грудь, тело при падении расслаблено, а ноги чуть-чуть согнуты;

- при падении на бок правая нога всей стопой касается аспареза-ковра;
- при падении кувыркком вперед на бок, назад, ноги нельзя скрещивать.

**Методика изучения технических действий:** начинать нужно с усвоения основных элементов движения-упражнения - наклонов, поворотов, танцевальных сюжетов,- затем отдельных фаз акробатических упражнений , и уже потом приемы надо объединить, чтобы получилась композиция в целом. Скорость осуществления действий должна возрастать с усвоением двигательных элементов; количество подходов одной серий – 17 раз;

- упражняются с разными партнерами (с разницей в весе 7 кг выше или ниже, разного роста и стажа занятий);

- выполняют приемы в обе стороны, влево и вправо, сначала на месте, потом в движении; доза определяется количеством подходов одной серии (например, 5 серий по 17 подходов), время 3-5 минут.

Количество смен партнеров максимум 9 раз в течение одного занятия.

**Рекомендуется** проводить упражнения на мягком аспарезе-ковре.

Здесь действует целый ряд факторов, таких как среднее и максимальное сопротивление соперника, его атаки и передвижения; при этом повторы позволяют выявить ошибки в технике, а успешные атаки способствуют правильному выполнению отдельных фаз движения. Освоение техники достигается за счет повторения в простых условиях. Условия занятий постепенно усложняются.

**Занятия по комбинациям поединков - контрдействие:** партнер специально допускает ошибки и их можно использовать для проведения контрдействия, атаки должны быть неожиданными.

**3. Тактические** – это оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направленный на достижение победы. Они находятся в тесной связи с остальными составными частями подготовки, особенно с технической; опираются на сведения о сопернике, о его сильных и слабых сторонах, физической, технической, психической, тактической и интегральной подготовках. На основе разбора этой информации определяется тактическая задача для данного конкретного поединка.

**Тактические способности и их тренировка:** чтобы танцор-борец мог решить приведенные тактические ситуации, он должен располагать базовыми специфическими двигательными навыками, теоретическими знаниями. Первая предпосылка успеха – усвоение необходимых навыков движения; важны наблюдение и умственный анализ определенных ситуаций. Правильные тактические навыки развиваются

соблюдением следующих принципов:

-атаковать надо решительно, энергично;

- упражняться с партнерами разного веса, роста и уровня подготовки.

**4. Психические** – это создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность танцора- борца - она направлена на решение задач общего характера. «Вкусы, ценности, установки и выбор самоактуализирующихся людей в значительной мере имеют внутреннюю, определенную реальностью основу»<sup>17</sup>. Развитие личности танцора-борца и повышение психической закалки в условиях специфической нагрузки во время поединка становятся особенно важными, поскольку величина психической нагрузки растет; моделирование занятий осуществляется на разных уровнях, при этом важно уделять внимание технико-тактическим нагрузкам, а формирование личности танцора-борца достигается через моральную идейную и волевую подготовку.

**Идейная подготовка** – расширяет патриотическо-культурный кругозор танцора-борца, формирует его мировоззрение и характер. В эту подготовку включаются самооценка, она направлена на развитие самостоятельности, самокритика и инициативы танцора-борца.

**Морально-волевая подготовка** – включает воспитание трудолюбия, уважения к людям особенно к старшим по возрасту, ответственности, чувства гуманизма и интернационализма. Средствами морального воспитания являются поощрения, наказания, но они должны быть объективными и справедливыми.

**Волевая подготовка** – направлена на воспитание выносливости, умения преодолевать трудности.

Способность состязаться, развита не у всех танцоров-борцов одинаково, и для каждого из них характерно предстартовое волнение, а также необходимость сосредоточенности. Перед началом первой схватки танцор-борец должен выиграть душевный бой, преодолеть сомнения и приобрести уверенность в своих силах, при этом развитию этих качеств во многом способствует мотивировка, основанная на знании особенностей его характера и способностей.

**Регулирование психического состояния танцора-борца** – это продолжение той работы, которая должно вестись на занятиях.

**5. Теоретические (интеллектуальные)** – «Без истории нет и теории» **Н. Г. Чернышевский** - они направлены на повышение интеллектуального уровня танцора-борца, вооружение его определенными знаниями и умениями.

---

<sup>17</sup>Маслоу А., Мотивация и личность. 3-е изд. /Пер. с англ. – СПб: «Питер», 2012. – С.243.

Осуществляются в учебно-тренировочном процессе подготовки танцора-борца. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у танцоров-борцов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования.

**6. Интегральные** - направлены на осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий танцоров-борцов в условиях состязаний, что является формой интегральной подготовки: важнейшей частью является культурно-спортивный, специализированный педагогический процесс подготовки к состязаниям, направленный на достижение возможного для данного танцора-борца уровня подготовленности. В процессе учебной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие разнообразных качеств и повышение функциональных возможностей организма танцора-борца, воспитание необходимых ему личностных качеств. Они направлены на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности танцора-борца: физических, технических, тактических, психологических и интеллектуальных в процессе учебно-тренировочной и состязательной деятельности. Для этого необходим координирующий раздел, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности к состязательной деятельности.

**В качестве основного средства в данном разделе выступают:**

- ✓ - состязательные упражнения национальной борьбы «Кох», выполняемые в условиях состязаний;
- ✓ - специально-подготовительные упражнения, приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к состязательным.

Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Объем интегральной подготовки и его доля в общем объеме изменяется на протяжении лет.

Эффективные возможности для интегральной подготовки представляют затрудненные и усложненные условия - вольный поединок с двумя соперниками, схватка на уменьшенном аспарезе-ковре, увеличение времени поединка для развития специальной выносливости или уменьшение времени для повышения плотности

схватки. Необходимо учитывать и психологическую нагрузку, которая ложится на танцоров-борцов во время учебно-тренировочной и состязательной практики.

**Достижение результатов в поединках связано с реализацией следующих методических положений:**

- ✓ - построением процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой состязательной деятельности танцора-борца;
- ✓ - акцентом на развитие наиболее сильных качеств танцора-борца, совершенствование технико-тактических навыков;
- ✓ - первоочередным повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствования специальной выносливости;
- ✓ - использованием оптимальных объемов специальной подготовки в режимах, моделирующих состязательную деятельность танцоров-борцов;
- ✓ - повышением уровня надежности и сбалансированности, атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями состязательной деятельности;

**Танцор-борец** варьирует различные действия, приспособляясь в ходе борьбы, с помощью различных способов тактического управления, к действиям соперника.

**С учетом типовых особенностей танцора-борца в наибольшей степени характерно сопряжение физических и психических элементов:** деятельность, связанная с ориентировкой танцора-борца в сложных тактических ситуациях, оценка динамического развития таких ситуаций и принятие оперативно-тактического решения, реализуется через активную моторную деятельность, связанную с физическим и психическим преодолением соперника. В соответствии с индивидуально-типическими особенностями танцоров-борцов должны разрабатываться индивидуально-типические программы физической подготовки на основе методов целевых заданий и сопряженных психофизических воздействий. Они должны основываться на реализации метода целевых заданий с использованием специализированных структурно-логических схем управления учебно-тренировочным процессом, включающих целевые мотивы, задания, алгоритмы применения конкретных средств и методов физической подготовки, а также способы контроля над ходом реализации индивидуализированных типовых программ физической подготовки. Упражнения, средства подготовки определяются и управляются календарным планированием, особенностями типа интегральной индивидуальности, этапом и периодом учебно-годового цикла,

уровнем физической подготовленности и мастерства конкретного танцора-борца (субъекта) .

**Для всесторонней и полноценной интегральной подготовки необходимо выделить следующие преимущественные направления:**

- ✓ - совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- ✓ - совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- ✓ - совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления для обеспечения дальнейшей работоспособности.

**Развитию этих направлений помогут разнообразные методические приемы:** проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия, времени и т.д.). Интегральная подготовка должна способствовать максимальному проявлению всех способностей танцора-борца и демонстрации результатов на уровне соревнований, включая мастерство танцора-борца, теоретические знания, психологическую установку на достижение оптимального результата, мобилизационную готовность к борьбе и умение преодолевать внешние помехи. Чем больше используемые средства соответствуют специфике состязательной деятельности и превосходят по уровню функциональных сдвигов, технической сложности, тактической непредсказуемости ситуаций состязательной борьбы и эмоциональному фону, тем выше сопряженность в системе интегральной подготовки.

**Таблица 5**

**Дополнительные теоретические курсы дисциплин, связанные с интегральной подготовкой танцоров-борцов (в группе совершенствования)**

№ п/п	Отрасли научного знания	Часы
1.	Язык	18
2.	История	16
3.	Этика	12
4.	Логика	10
5.	Философия	10
6.	Психология	22
7.	Физика	12
8.	Биология	14

9.	Химия	10
10.	Антропология	10
11.	Метрология	10
12.	Кибернетика	10
Всего часов		164

**Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации культурно-спортивных возможностей:** необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, использовать принципы волнообразности и вариативности в занятиях и состязаниях, соблюдать режим. Важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 7 недель, а затем понижалась на 10 дней и снова повышалась на 7 недель (но уже на другом уровне) и т.д. Волнообразность, индивидуальные отличия предохраняют от переутомления и позволяют дольше удерживать состязательную форму.

**Должны быть решены следующие задачи:**

- ✓ - обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;
- ✓ - методика занятий для совершенствования зрительного анализатора и кинестетических ощущений.

Подбор средств и методов зависит от квалификации танцоров-борцов, их технико-тактической оснащенности, конституциональных особенностей и индивидуальных склонностей к проявлениям психомоторных и необходимых психических функций.

**Таблица 6**

**Примерный распорядок дня танцора-борца в группе совершенствования по системе интегральной подготовки**

№ п/п	Часы	Распорядок дня
1.	07:30	Подъем
2.	08:10	Завтрак
3.	–	Личное время
4.	10:30-12:00	Первая тренировка
5.	13:30	Обед
6.	–	Личное время
7.	17:00-19:30	Вторая тренировка (по расписанию)

8.	20:10	Полдник
9.	–	Личное время
10.	22:00	Ужин
11.	–	Личное время
12.	23:30	Сон

**Подготовка танцора-борца** – это сложная система, для которой характерна иерархичность подсистем и элементов, наличие нескольких качественных уровней, большое число объектов (например, технико-тактические действия, скоростно-силовые упражнения, средства психической коррекции и т.д.).

**«Вся жизнь есть обучение, и каждый в ней учитель и вечный ученик»<sup>18</sup>.**

## **2.6. Организационно – управленческие факторы подготовки танцоров-борцов (составление программно-нормативной основы).**

Организационная структура определяет и фиксирует цели, задачи, функции системы и отдельных ее элементов, распределяет потоки информации между ними. Механизм управления – это система различных методов, стимулов, средств, которые применяются в процессе управления учебно-тренировочной и состязательной деятельностью танцоров-борцов. На подготовку танцоров-борцов окажет положительное влияние объективное отражение закономерностей (педагогических, психологических, биологических, биомеханических и др.) формирования состязательного мастерства. На передний план выдвигаются потребности, интересы, мотивы танцоров-борцов и стимулирование их творческого роста. Подготовка является эффективной лишь тогда, когда обеспечивается внедрение в практику самых прогрессивных научно-методических концепций, что открывает широкий простор научно-техническому и методическому прогрессу, способствует созданию современной технологии. Каждое звено системы **«потребности – стимулы – интересы – мотивация – действие – достижение цели»** воздействует на последующее звено, и создает дополнительные стимулы. Состязательный результат выступает в качестве системообразующего фактора, является интегральным комплексным показателем качества системы подготовки танцоров-борцов и во многом определяет содержание, направленность и структурное построение учебно-тренировочного процесс.

<sup>18</sup>Maslow, цит. по: Lowty, 1979, p. 816.

**1.Годичный учебно-тренировочный цикл.**

**2.Учебно-тренировочные циклы на протяжении нескольких недель.**

**3.Учебно-тренировочные циклы на протяжении одной недели.**

**4.Занятия.**

**Ковёр как зеркало души – «Этот вид спорта развивает ум, умение в экстремальных ситуациях в считанные доли секунды принимать единственно верное решение».<sup>19</sup>**

**Арменак Вартересович Ялтырян**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**– Именно научное решение проблем, обусловленное этой монографией, подчеркивает актуальность, этнокультурную, этнопедагогическую и социальную значимость данного исследования. Рассмотренный нами круг вопросов далеко не исчерпывает проблему повышения эффективности обучения. В связи с этим возникает необходимость четко обозначить границы и сферу компетенции того общего инновационного подхода к проблемам обучения национальной борьбе «Кох» и ее роли в традиционной этнопедагогике и этнопсихологии. Одной из наиболее общих и специфических особенностей системы обучения национальной борьбе «Кох» является ее многофакторность. Будучи одним из наиболее древних видов этносоревнования в человеческой цивилизации, система обучения и воспитания характеризуется, прежде всего, социальной обусловленностью, ее зависимостью от данного общества и уровня развития материально-технической базы, которые определяют содержание, общие задачи, методы и формы обучения (**социокультурологический аспект обучения национальной борьбе «Кох»**). В свою очередь, содержание и задачи обучения национальной борьбе «Кох», как общая направленность системы национального обучения и воспитания, обуславливают выбор тех знаний, навыков и т.п., которые передаются новым поколениям танцоров-борцов. И, наконец, достаточно квалифицированное решение вопроса о выборе эффективных форм и методов обучения национальной борьбе «Кох» невозможно без знания закономерностей обучения, без научной дидактики, которая строит свою теорию, исходя из данных этнопсихологии о закономерностях познавательной деятельности танцора-борца (**этнопсихологический, дидактический и состязательный аспекты обучения национальной борьбе «Кох»**).

---

<sup>19</sup>Митропольский А. А., Борцы Дона: с 1905 – го по 2017 – й годы /. Ростов н/Дону: «Феникс», 2019. – С. 128.

Таким образом, в теории и практике обучения национальной борьбы «Кох» можно выделить пять основных аспектов – социо-культурологический, этнопсихологический, дидактический и состязательный, которые отражают многофакторность системы обучения и воспитания.

Главная задача, которую мы ставили перед собой, заключается в выяснении природы, целей и задач нового (инновационного) подхода к обучению национальной борьбе «Кох», формулировании общих методологических основ данной проблемы и разработке системы предварительных условий для моделирования дидактической системы с оптимальным механизмом управления. А также в последовательном моделировании этой полусистемы, основываясь на общих законах организации и управления обучением национальной борьбе «Кох». **Требуется оптимизация и активизация поиска путей решения данной проблемы.**

**Важная роль** в подготовке танцоров-борцов должна быть отведена эффективной системе отбора, которая представляет собой организационно-методические мероприятия комплексного характера, такие как педагогические, психологические, социальные, медико-биологические и т. д. На их основе специалисты выявляют задатки, способности и возможности каждого в отдельности, в большей мере соответствующие требованиям, предъявляемым к танцору-борцу. Контрольные поединки должны проводиться таким образом, чтобы определить, что спортсмен умеет делать и что сможет продемонстрировать во время будущих поединков с соперниками, а также выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению творчества и умению управлять своими движениями. Сопоставительный анализ собранных данных, позволяет выявить эволюционные признаки разных сторон интегральной подготовки танцоров-борцов и факторы ее образующие.

Авторская концепция отражена в монографии, учебно-методических пособиях и других публикациях, направленных на совершенствование теоретической и практической подготовки танцора-борца. В качестве контроля над эффективностью проведения учебно-тренировочного процесса рекомендуется использовать идеомоторные упражнения, которые особенно эффективны на этапе начальной культурно-спортивной специализации танцора-борца, а также применять следующие тестовые упражнения:

- **двигательные способности:** челночный бег (5x12м.), тройной прыжок с места, кувырки вперед и назад на аспарезе-ковре;

- ✓ - **психомоторные способности:** время простой и сложной реакции, реакция на движущийся объект;
  - ✓ - **специальная технико-тактическая подготовленность:** при помощи чучела-манекена, позволяющая регистрировать пространственно-временные характеристики атакующих действий танцора-борца.
- Контрольные тесты рекомендуется проводить один раз в три месяца.**

**Образованность и общекультурный уровень переплетаются друг с другом и тесно связаны с самообразованием и самовоспитанием.**

**Г. С. Туманян**

**Академик, экс чемпион СССР по борьбе самбо, теоретик в области спорта.**

**ВЫВОДЫ** – На основе данных, полученных в ходе многолетних исследований и анализа, более чем 200 авторефератов диссертаций, защищенных с 1950-х по 2021 гг., были сформулированы следующие основные выводы:

1. Анализ и обобщение массива научно-методической литературы позволяет акцентировать этнокультурную, социальную и этнопедагогическую значимость состояния данного вопроса.
2. Социологический опрос различных социально-возрастных групп населения Самцхе-Джавахетского региона позволил выявить суть рассматриваемого явления.
3. Эффективность целенаправленного педагогического воздействия на процесс совершенствования специальной подготовки танцоров-борцов с помощью применения разработанных учебно-тренировочных комплексов упражнений, объективной оперативной информации и технико – тактических средств, позволяют моделировать атакующие ситуации, максимально приближенные к состязательным.
4. Основными дидактическими принципами в процессе совершенствования умения танцоров-борцов является умение управлять пространственными, **силовыми и временными параметрами движения.**

«**Жох**», как национальное искусство-обряд, может и должен выступать в роли эффективного средства воспитания в армянской школе и во внешкольных секциях, опираясь на специфику этнокультуры и этнопедагогики, их стилевое и историческое своеобразие, национальный колорит и традиции. Его программные нормативы недостаточно унифицированы и еще находятся в стадии эмпирического поиска.

## **Практические рекомендации**

**При проведении конкурсного отбора в секцию «Кох» необходимо оценивать следующие показатели:**

- мотивация - перспективность;
- уровень общей и специальной двигательной подготовленности;
- морфологические признаки.

Стратегия воспитания должна состоять в том, чтобы научить танцоров-борцов большому числу разнообразных движений, (необходимо развивать ходьбу, бег, лазание, ползание, метания, прыгучесть, сохранение равновесия, силовые упражнения и упражнения на подвижность суставов и т.д). В каждом занятии по 20% времени отводить воспитанию быстроты движений, по 15% на развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести, равновесия и ловкости, по 10% - воспитанию гибкости и выносливости.

Необходимо создать центр культурно-спортивной ориентации и отбора, где юные кандидаты должны проходить комплексный контроль и отбор.

**Примечание:** количество повторений каждого упражнения не должно превышать 5-7 раз. Педагогическое тестирование с оценкой основных (семи) двигательных способностей рекомендуется проводить два раза в год – в сентябре и мае. Необходимо составлять психолого-педагогические карты танцоров-борцов, сделать доступным обучение плаванию.

**В реформе армянского школьного и ВУЗ –ого образования этот вопрос должен рассматриваться в плане новаторства и технологий этнопедагогике и этнокультуре.**

1. Впервые 12 часов т.е. 12 занятий национальной борьбой «Кох» пристальное внимание должно уделяться страховке падения и упражнениям вестибулярного анализатора с помощью прыжков с вращениями, кувырками, поворотами, акробатическими и танцевальными движениями.
2. Последующие 12 часов (12 занятий) необходимо посвятить изучению подводящих и имитационных упражнений (бой всадников, петушиный бой, борьба в кругу, борьба за захват), т. е. эмоциональным играм-соревнованиям.
3. В последующие 36 часов (36 занятий) нужно переходить к изучению более простых технических действий, таким как выведение из равновесия, выполнение различных переворотов с захватом пояса и куртки, ознакомлению с 5-7 приемами в борьбе партера, 3-5 приемами в борьбе стоя.
4. Рекомендуется при отработке приемов, работой над индивидуальной техникой встречаться с партнером своей весовой категории, (количество движений в одном подходе 3-4, отдых между подходами 80 секунд). Пользоваться некоторыми ритуалами национальной борьбы «Кох», которые способствуют повышению эмоционального состояния обучаемого и воспитывают уважительное отношение к партнеру.
5. Перед заключительной частью каждого занятия следует выполнить 5-6 серий специальных упражнений с отягощениями, количество повторений в каждом подходе возрастает до 5-7 раз, число подходов в серии 3-4 раза.
6. В последующие 18 часов (18 занятий) осуществляется закрепление изученной техники, (захватов, уловок) и использование элементов национальной борьбы «Кох».
7. Разработать методологические концепции, касающиеся интегральной подготовленности танцоров-борцов с учетом специфики национальной борьбы «Кох».
8. В процессе обучения активизировать атакующие действия путем специальных моделированных упражнений, увеличивающих подвижные движения в ответ на изменение ситуации игры-соревнования. Применение моделированных упражнений должно постепенно формировать и развивать самостоятельное действенное оперативное мышление, включающее мысленное предвосхищение в процессе поисков адекватных действий у обучаемого танцора-борца.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бабаян А. А. Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата: (на примере тяжелой атлетики). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - Москва: 1984. – 25с.
2. Бакштановский В. И. Методологическое исследование морального выбора в деятельности личности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. - Новосибирск: 1977. – 38с.
3. Бегидов В. С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15 – 17 летнего возраста. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Москва: 1989. – 23с.
4. Блауберг И. В. Философско-методологические проблемы системного исследования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. – Москва: 1983. – 40с.
5. Болобан В. Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Киев: 1990. – 45с.
6. Бондаревский Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1983. – 45с.
7. Бочарова В. Г. Социальная микросреда как фактор формирования личности школьников. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. -Москва: 1991. – 32с.
8. Бриль М. С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1987. – 47с.
9. Булгакова Н. Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки, (на материале плавания). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1977. – 65с.
10. Булкин В. А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1987. – 44с.
11. Верхошанский Ю. В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой, (на

- материале скоростно – силовых видов спорта). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1973. – 29с.
12. Визитей Н. Н. Спортивная деятельность как социальный феномен. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. – Свердловск: 1985. – 38с.
  13. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. -Санкт-Петербург: 2013. – 47 с.
  14. Виноградов П.А. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Ленинград: – 1991. – 66 с.
  15. Гершунский Б. С. Методологические проблемы прогнозирования содержания профессионального обучения, (на материале среднего специального образования). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1980, - 42с.
  16. Гительмахер Р. Б. Социально-перцептивные процессы в управлении. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Санкт-Петербург: 1992. – 54с.
  17. Глазырина Л. Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Минск: 1992. – 41с.
  18. Григорьев С. А. Техническая подготовка юных борцов-самбистов на основе совершенствования функции равновесия. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Ленинград: 1986. – 22с.
  19. Грозин Е.А. Совершенствование структуры и содержания спортивной тренировки в скоростно-силовых сложно-координационных видах спорта: (на материале прыжков на лыжах с трамплина). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1981. – 33 с.
  20. Грошенко И. А. Изобразительная деятельность как средство воспитания и развития учащихся вспомогательной школы. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. -Москва: 1985. – 31с.
  21. Румянцев С. Ю. Взаимодействие стилей как форма художественного обобщения в музыке. Автореферат диссертации

- на соискание ученой степени кандидата искусствоведения. - Москва: 1980. – 23с.
22. Данилов К. Ю. Системное исследование упражнений на батуте как эффективной модели овладения безопасными перемещениями в двигательной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1980. – 37с.
23. Дегтярев И. П. Управление предсоревновательной подготовкой и послесоревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1987. – 52с.
24. Дежников А. Г. Исследование вопросов обучения детей младшего школьного возраста умениям оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.– Москва: 1977. – 22с.
25. Дементьев В. Л. Формирование у студентов институтов физической культуры навыков преподавания технико-тактических комплексов борьбы:(на примере самбо и дзюдо в партере). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва: 1986. – 23с.
26. Дикунов А. М. Управление пространственными параметрами двигательных действий методами наглядной информации /дидактическое исследование на юных и взрослых гимнастах/. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1972. – 41с.
27. Дмитриев С. В. Закономерности формирования и совершенствования систем движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. -Москва: 1991. – 34с.
28. Докторов Б. З.Методологические, методические и организационные проблемы обеспечения надежности результатов исследований общественного мнения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. - Москва: 1984. – 42с.
29. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа-жизни школьников младших классов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Киев: 1991. – 43с.
30. Дусавицкий А К. Развитие личности в коллективе в зависимости от организации учебной деятельности. Автореферат диссертации

- на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Москва: 1989. – 47с.
- 31.Еганов В. Г. Формирование двигательных навыков при выполнении технико-тактических действий в борьбе самбо. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Москва: 1981. – 15с.
  - 32.Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1981. – 48 с.
  - 33.Ивойлов А. В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1987. - 51с.
  - 34.Илади А. Н. Практическая природа художественного познания. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. - Киев: 1964. – 38с.
  - 35.Ионов С. Ф. Исследование методики совершенствования технических действий в борьбе Самбо на основе специальной скоростно-силовой подготовки. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Москва: 1974. – 21с.
  - 36.Иссурин В. Б. Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1987. – 45с.
  - 37.Казарян Ф. Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационализации силовой подготовки в школьном возрасте. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. -Москва: 1975. – 53с.
  - 38.Келлер В. С. Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1975. – 33с.
  - 39.Кириллова Г. Д. Совершенствование урока как целостной системы в условиях развивающего обучения Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Ленинград: 1983. – 32с.
  - 40.Коджаспиров Ю. Г. Исследование проблемы интенсификации учебно-тренировочных занятий борцов методом музыкального стимулирования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Москва. 1978. – 22с.

- 41.Корецкий В. М.Профессионально – педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «Специализаций». Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1989. – 45с.
- 42.Коротяев Б. И. Методы учебно-познавательной деятельности учащихся. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1979. – 32с.
- 43.Кричевский Р. Л.Психологические основы руководства и лидерства в первичном коллективе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Москва: 1985. – 43с.
- 44.Крогиус Н. В. Познание людьми друг друга в конфликтной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Ленинград: 1980. – 34с.
- 45.Кузнецов А. И.;Пути использования избирательно-направленных мышечных нагрузок локального характера при развитии и совершенствовании двигательной функции. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Ленинград: 1974. – 42с.
- 46.Кузьмина Н. В. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: (по психологии). – Ленинград: 1965. – 39 с.
- 47.Мягченков С. В. Система воспитательной деятельности вечерней общеобразовательной школы. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1987. – 39с.
- 48.Леднев В. С.;Проблемы структуры содержания общего среднего образования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1980. – 31с.
- 49.Логвиненко А. Д. Сенсорные основы зрительного восприятия пространства и движения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. – Москва: 1984. – 34с.
- 50.Лошкарева Н. А. Формирование общеучебных умений и навыков школьников как составная часть целостного учебно-воспитательного процесса. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1990. – 33с.
- 51.Ляудис В. Я. Развитие памяти в процессе обучения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Москва: 1977. – 38с.

52. Лях В. И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1990. – 43с.
53. Макаров А. Н. Развитие выносливости детей школьного возраста и научно-методические основы подготовки юных и взрослых спортсменов к бегу на средние и длинные дистанции. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1974. – 45с.
54. Максимова В. Н. Сущность и функции межпредметных связей в целостном процессе обучения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Ленинград: 1981. – 40с.
55. Маркарян Э. С. Методологические проблемы системного исследования общественной жизни. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. – Москва: 1967. – 54с.
56. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. -Москва: 1964. - 42с.
57. Медведев А. С. Перспективное программирование и коррекция основных параметров тренировочной нагрузки в тяжелоатлетических упражнениях, (теоретическо-методический аспект). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук, ( в форме научного доклада). - Москва: 1985. – 45с.
58. Мельников В. М. Двигательные представления и их значение в управлении движениями: (экспериментальное исследование на материале спорта). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Москва: 1973. – 33с.
59. Миронова З. С. Повреждение менисков и связок коленного сустава при занятиях спортом. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. -Москва: 1962. – 22с.
60. Мнацаканян А. Ш. Армянское орнаментальное искусство: (возникновение и идейное содержание основных мотивов). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора исторических наук. – Тбилиси: 1963. – 46с.
61. Мойкин Ю. В. Профилактика перенапряжений при локальной мышечной работе: (критерии и механизмы утомления, условия развития и меры профилактики перенапряжения). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук. -Москва: 1982. – 46с.
62. Моногаров В. Д. Физиологические механизмы утомления при напряженной мышечной деятельности. Автореферат диссертации

- на соискание ученой степени доктора биологических наук. - Киев: 1983. – 48с.
63. Мотылянская Р. Е. Возраст и физическая культура в свете данных врачебных исследований. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. - Ленинград: 1963. - 43с.
64. Неверкович С. Д. Психолого-педагогические основы игровых методов подготовки кадров. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1988. – 31с.
65. Немов Р. С. Социально-психологические основы эффективности групповой деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. - Москва: 1982. – 31с.
66. Овакимян Ю. О. Теория и практика моделирования обучения. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1989. – 32с.
67. Пидкасистый П.И. Процесс и структура самостоятельной деятельности учащихся в обучении. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1974. – 38с.
68. Пилюян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1985. – 50с.
69. Полиевский С. А. Гигиенические основы физической подготовки подростков к профессиональной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. - Москва: 1974. – 37с.
70. Портнов Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1989. – 51с.
71. Потребич В. А. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла дзюдоистов старших разрядов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Москва: 1988. 24с.
72. Похачевский А. Л. Адаптационная изменчивость сердечного ритма в динамике нагрузочной толерантности у старших школьников и студентов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. – Рязань: 2015. – 38с.
73. Рогозкин В. А. Использование низкомолекулярных соединений для направленной регуляции обмена веществ при мышечной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук. – Ленинград: 1965. – 40 с.

74. Романенко М. И. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Киев: 1975. – 76с.
75. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. – Москва: 1980. – 42с.
76. Саганенко Г. И. Уровни эмпирической доказательности в социологии. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора социологических наук. - Москва: 1991. – 75с.
77. Сазонов А. Д. Теория и практика профессиональной ориентации школьников. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1978. – 38с.
78. Сериков В. В. Дидактические основы реализации политехнической направленности общеобразовательных предметов в средней школе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1989. – 40с.
79. Симонов П. В. Три фазы в реакциях организма на возрастающий стимул. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. - Москва: 1961. – 18с.
80. Скок Г. Б. Основы технологии коррекции педагогической деятельности преподавателя. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Ленинград: 1988. – 32с.
81. Соколов В. А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность студенческой молодежи: (в форме научного доклада). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Киев: 1991. – 51с.
82. Струков Э. В. Всестороннее и гармоническое развитие личности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата философских наук. - Москва: 1963. – 16с.
83. Суна У. Ф. Методологические принципы изучения эстетической культуры молодежи. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. - Москва: 1983. – 47с.
84. Суслов Ф. П. Тренировка в условиях среднегорья как средство повышения спортивного мастерства. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Москва: 1983. – 48с.
85. Суханов И. В. Обычай, традиции, обряды как социальные явления. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. - Москва: 1974. – 47с.
86. Суходольский Г. В. Инженерно-психологический анализ и синтез профессиональной деятельности. Автореферат диссертации на

- соискание ученой степени доктора психологических наук. – Ленинград: 1982. – 39с.
87. Сучилин Н. Г. Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1989. – 48с.
88. Туманян Г. С. Армянская спортивная борьба. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. -Ереван: 1956. – 23с.
89. Уткин В. Л. Энергетическое обеспечение и оптимальные режимы циклической мышечной работы. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук. - Москва: 1985. – 46с.
90. Фидаров М. С. Построение предсоревновательных мезоциклов тренировки борцов по «принципу маятника». Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Ленинград: 1975. – 23с.
91. Черепанов В. С. Теоретические основы педагогической экспертизы. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – Москва: 1991. – 47с.
92. Шварц В. Б. Медико-биологические критерии спортивной ориентации и отбора детей по данным близнецовых и лонгитудинальных исследований. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук: в виде научного доклада. – Ленинград: 1991. – 54с.
93. Ширяев А. Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена, (на примере бокса). Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Санкт-Петербург: 1992. – 46с.
94. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. -Москва: 1990. – 37с.
95. Шуртакова Т. В. Педагогические основы формирования гуманистического мировоззрения студентов средствами искусства. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Казань: 1991. – 43с.



**Анкета**

Опрос жителей в возрасте 77 и старше по вопросу об армянской национальной борьбе «Кох».

Уважаемые респонденты!

Убедительно просим вас ответить на следующие вопросы:

1. Какое значение имеет для вас борьба «Кох»:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

2. На каких праздниках проходили состязания по «Кох» - у:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

3. Как готовились танцоры-борцы к поединку:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

4. За что присуждалась «чистая победа»:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

5. Какие почести оказывались победителю (танцору-борцу):

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

6. Какие разновидности национальной борьбы «Кох» вы знаете:

-

- 
- 
- 
- 
- 

7. Какие качества преимущественно необходимы танцору-борцу:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

8. Как часто следует проводить состязание по армянской национальной борьбе «Кох» в течение года:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

9. Какова должна быть продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Ваша подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Искренно благодарен

## Приложение 4

Таблица 4

### Применение разнообразных видов наглядностей в основной части занятий у занимающихся танцоров-борцов с 6 до 9 лет

№№ п.п.	Цель занятия	количество занятий
1.	Показать движение, упражнение полностью	13
2.	Показать движение, упражнение расчленено с выделением главных элементов	35
3.	Показать движение, упражнение замедленно	47
4.	Использование подводящих упражнений и имитаций, как средство наглядности	50
5.	Применение предметного зрительного ориентирования	6
6.	Применение изобразительной наглядности (повторения и проверка)	12
всего		123

Примечания: приемы, обеспечивающие создание представления о направлении, амплитуде, ритме, темпе, силе и характере выполняемого движения.