

Юзбашян Х.Г.

ПОЧТИ ВСЁ ОБ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ «КОХ»

Учебно-методическое пособие для детско-юношеских
клубов, центров и школ культурно-спортивной
направленности

Ереван

Авторское издание

2024

УДК 796.8(07)
ББК 75.715.8я7
Ю 200

РЕКОМЕНДОВАНО К ИЗДАНИЮ по решению 09. 01. 2024. № 8.5 Ученого совета Ширакского государственного университета – фонда

Рецензенты:

1. Анна Григорьевна Асатрян - И.о. директора института искусств НАН РА, доктор искусствоведения, профессор
2. Елена Суреновна Акопян – Профессор кафедр ТиМФК и АФК Государственного института физической культуры и спорта Армении, доктор педагогических наук

Юзбашян Х. Г.

Ю 200 Почти все об Армянской национальной борьбе «Кох»: Учебно-методическое пособие для детско-юношеских клубов, центров и школ культурно-физкультурной спортивной направленности. - Ер.: Авторское издание, 2024.- 301 с.

Данное пособие имеет учебно-методический и познавательный характер. Представлены история возникновения и развития один из древнейшей борьбы мира «Кох», ее философия, теория и методика подготовки танцоров-борцов. Пособие охватывает узловые стороны армянской национальной борьбы «Кох» и направлено на вооружение будущих специалистов системой научно-методических знаний и умений, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий по национальной борьбе «Кох». Автор на основе научных разработок и более 10-летних исследований излагает свое видение и подходы по выполнению упражнений по национальной борьбе «Кох». Показана тесная связь армянской национальной борьбы «Кох» с другими видами единоборств, армянскими национальными танцами и разными дисциплинами (этнография, этнопедагогика, этнопсихология, философия, физика, биомеханика и т.д.), а также раскрыты цель, задачи, принципы.

Пособие предназначено для преподавателей-тренеров, учителей физической культуры, любителей-энтузиастов, а также для широкого круга русскоязычных болельщиков-читателей.

Все права защищены. Репродуцирование (воспроизведение) данного пособия полностью либо частично, любым способом (электронным или механическим), включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, без письменного согласия (договора) и разрешения автора запрещено.

Репродуцирование (повтор) данного пособия полностью либо частично любым способом запрещено.

Знак информационной продукции 16+

УДК 796.8(07)
ББК 75.715.8я7

ISBN 978-9939-0-4752-2

© Юзбашян Х. Г., 2024

Посвящается всем труженикам армянской культуры и спорта

Предисловие

“Учебная литература спасает людей от невежества...”

Н.Г. Чернышевский

Время пытается стереть на своем пути почти всё. Ему стойко противостоят новые технологии XXI века, в которые вложены человеческая память и национальная, общечеловеческая культура этносов мира. К сожалению, до сих пор остались огромные слои культуры, которые плохо изучены и мало известны широкому кругу читателей. К ним уверенно можно отнести физическую культуру в целом и, в частности, армянскую национальную борьбу «Кох».

В мире, где существует большое разнообразие многих культур, народно-этнических игр и состязаний, всегда имеется потребность в сближении и взаимном проникновении особенно древних этносов. Деятельность этноса, его путь связаны с бесконечным поиском нового, и в этом поиске важное значение имеют, бесспорно, связанные с ним проблемы национальной культуры, вместе с её традициями, обычаями, опытом, чувством, убеждениями, этническим характером, нравом и миропорядком и т.д.

Как максимально расширить кругозор, используя достижения смежных научных дисциплин и других видов единоборств, обобщить из накопленного международного опыта все положительное и необходимое для нужд национальной борьбы «Кох»? Это возвышает этнос, делает его гордым, причастным к своей истории, традициям, дает возможность почувствовать себя его продолжателем. Побудить интерес к культуре и приобщить к ней этнос и разные этносы поможет армянская национальная борьба «Кох», тем более что армянский народ проживает более чем в 127 странах мира.

Многовековой опыт, традиции и особенности национальной борьбы «Кох» не исчезли полностью и бесследно, они остались в сознании армянского народа. Тараз, музыка, танцы, технические действия (приемы), правила и нравственные критерии состязаний передавались из поколения в поколение. Связь веков и времен не полностью стерта, несмотря на трагическое прошлое армянского этноса. Это явление, возникшее в глубокой древности, пройдя сквозь тысячелетия, дожило до наших дней и продолжает радовать некоторую небольшую часть армянского этноса. Этим мы обязаны памяти армянского народа и искренней любви тружеников к национальной борьбе «Кох». С их помощью произведены поиск и изучение не только чудом уцелевших редких рукописей, но и фольклора, устных преданий, где армянский этнос бережно сохранял собирательный образ героя-богатыря (танцора-борца, пахлевана), который всегда изображается как благородный рыцарь за справедливость и защитник слабых, бедных и обиженных - своеобразный Рубин Гуд всех времён.

Тот этнос, который помнит и ценит свое прошлое, у того есть и будущее! «Кох» - это часть самой истории в ее своеобразном изложении.

Более 60 лет после защиты кандидатской диссертации (1955г.) Георгия Сааковича Туманяна данной тематикой предметно никто не занимался, не исследовались также такие направления дисциплин, как этнография, педагогика, психология, философия и т.д.

Именно вышеперечисленное и побудило и автора взять на себя смелость и подготовить данное учебно-методическое пособие на русском языке.

Автор благодарит за терпение и взаимообогащающее общение творчески работающих в прошлом и ныне неординарно мыслящих личностей, профессоров

Г.И. Гояна,	А.Т. Назаряна,	А.Е. Чарчогляна,	А.О. Галустяна,	
Г.С. Туманяна,	К.П. Атояна,	А.В. Ялтыряна,	Г.А. Шагиняна,	С.С. Лисициана

и других и выражает сердечную благодарность и особую признательность Лёве Артаваздовичу Самвеляну - человеку, который в него поверил и дал ценные советы, поделившись своим видением сути вопроса, и направил в правильное русло, а также Роберту Мартиросовичу Хизанцяну и Юрию Григорьевичу Григоряну за оказанную бескорыстную помощь.

Экспериментальный характер настоящего издания обусловлен новизной содержания учебного материала. Цель этого пособия сводится к систематизации, передаче специальных знаний и формированию умений в армянской национально-самобытной борьбе «Кох». Излагается история, характеризуются национально-самобытные разновидности борьбы, совершенствуются творческие способности для продуктивной профессиональной деятельности танцора-борца.

Автор искренне надеется, что этот труд принесет пользу тем, кто желает вникнуть и познать секреты армянской национальной борьбы «Кох». Автор с благодарностью примет замечания и предложения по совершенствованию данного пособия.

Примечание: По приравлению автора танцор-борец это личность, который должен обладать и национально-народным теоретическими, практическими танцевальными движениями и единоборством: правилами двух основных разновидностей Армянской национальной борьбы «Кох», но с грамотным уклоном акробатических трюков. Танцор-борец должен почувствовать тембр и такт национальной музыки, уметь выступать на разных по размеру и сложности площадках. Чтобы разносторонне подготовить танцора-борца, необходимо минимум воздействовать троих специалистов (национального танца, акробатики и борьбы). Начиная с 6-7летнего возраста чередовать танцы с акробатикой: 3 раза в неделю заниматься танцами и 2 раза в неделю акробатикой. Не раньше 9летнего возраста начать заниматься борьбой: 2 дня танцы, 2 дня борьба и между ними 1 день акробатика.

ВВЕДЕНИЕ

«Ուժեղագույնի մեջքը չպետք է թափահարվի մենամարտից հետո» Հայկական ժողովրդական իմաստություն

«Спина сильнейшего не должна встряхиваться после поединка»

Армянская народная мудрость

В многонациональной семье народов мира почти каждый этнос имеет свои любимые виды состязаний, которые служили и продолжают служить целям физического и духовного воспитания. К одному из таких видов этнического состязания относится национальная борьба «Кох», получившая широкое признание среди армянского народа.

Издавна армянский этнос использовал этот вид борьбы как важнейшее средство физического и духовного воспитания и способ проверки морально-волевой и физической подготовленности подрастающего поколения. О широком развитии национальной борьбы «Кох» в Армении свидетельствует народный эпос «Давид Сасунский»¹. В кандидатской диссертации «История физической культуры в древней Армении», защищенной в 1940 году А.О. Галустяном (1908-1953гг.), автор научным способом доказал, что эти и подобные им виды физических упражнений имели место в древней Армении.

Для армянского этноса и Армении огромное значение имеет изучение богатого наследия, оставленного нам нашими предками в области физической культуры и состязаний. Подтверждением этому является кандидатская диссертация («Армянская спортивная борьба») академика Г.С. Туманяна, защищенная в 1955 году, где он научным способом доказал живучесть и актуальность армянской национальной борьбы «Кох».

Народные и национальные виды состязаний, являясь одним из важных средств дальнейшего расцвета физической культуры, создают огромные резервы спортсменов для многих видов состязаний, культивируемых на международных спортивных аренах мира. Примером, в частности, может служить японская национальная борьба «Сумо», которая в дальнейшем обогатила свою страну и мир.

На наш взгляд, серьезное внимание следует уделять развитию национальных видов состязаний, которые сложились в течение многих веков и были связаны с бытом, традициями и экономическими особенностями данного этноса. Автор данного пособия предлагает углубить научную разработку вопросов физического и эстетического воспитания, массовой культурно-спортивной работы и спортивного мастерства, обратив особое внимание на исследование вопросов теории, методики, техники и тактики состязаний. Сказанное полностью относится к армянской национальной борьбе «Кох».

За последние 60 с лишним лет вопросы истории, теории, техники, тактики и методики и т.д. не были исследованы. А состязания проводились, в основном, от случая к случаю и без специальной тренировки. В результате зачастую совершенно менялся характер национальной борьбы «Кох».

Именно этим, на наш взгляд, объясняется многообразие различных вариантов армянской национальной борьбы «Кох», среди которых особенно выделяются два основных наиболее распространенных вида:

¹ Давид Сасунский. Армянский народный эпос – Ереван: Изд-во «Наири», 1999 - 330 с.

1) борьба в стойке, в чохах, применяя подножки, но без захватов ног руками (восточноармянская - лорийская разновидность). Предназначена для обоих полов;

2) борьба в стойке и партере, в шароварах, с обнаженным туловищем, применяя подножки и захваты ног руками (западноармянская - ширакская разновидность). Предназначена только для мужского пола.

Все это, вместе взятое, обязывает исследователя-теоретика и автора этих строк популяризировать, развивать армянскую национальную борьбу «Кох», поднять ее планку на должный уровень, распространить сначала среди армянства и затем среди разных этносов и стран.

Армянская национальная борьба «Кох» в чохах (восточноармянская - лорийская разновидность) была введена в 1952 году в Советской Армении в Единую Всесоюзную Спортивную классификацию и Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Это привело к новому подъёму в деле массового развития национальной борьбы «Кох». Армянская национальная борьба «Кох» как этнокультурное и этнопедагогическое явление должно и впредь развиваться наряду с другими национальными и международными видами состязаний.

Данная работа является попыткой в деле освещения вопросов, касающихся развития обеих основных (западноармянской и восточноармянской) разновидностей национальной борьбы «Кох».

Пособие состоит из восьми глав, иллюстраций и приложения:

1. Национально-самобытные разновидности борьбы как вид состязаний.
2. Национальный танец армянской национальной борьбы «Кох».
3. История зарождения и развития, педагогическое содержание традиционной физической культуры армянского этноса.
4. Классификация и терминология технических действий армянской национальной борьбы «Кох».
5. Техника армянской национальной борьбы «Кох».
6. Тактика армянской национальной борьбы «Кох».
7. Правила соревнований армянской национальной борьбы «Кох».
8. Национальная мелодия для проведения состязаний по национальной борьбе «Кох».

В некоторых главах автором изложены основные теоретические положения для двух основных вышеуказанных разновидностей армянской национальной борьбы «Кох».

Подготовка учебно-тренировочного пособия на русском языке у автора была задумана давно. Главной причиной является многовековая дружба армянского и русского народа и то, что самая большая армянская община в мире находится в Российской Федерации. С другой стороны, способствовали исследования, проводимые в Ростовской области в 2018 году. Встреча с исполнительным директором армянской общины «Нахичевань-на-Дону», кандидатом исторических наук Сергеем Михайловичем Саядовым и обмен мнениями с ним по вопросу исследований побудили ускорить эту давнейшую задумку.

Современный уровень системы подготовки в армянской национальной борьбе «Кох», по мнению автора, может происходить в нескольких направлениях:

- а) улучшение организации учебно-тренировочного процесса в целом, исходя из некоторых социальных факторов;
- б) повышение физических, технико-тактических и общefункциональных критериев танцоров-борцов;
- в) оптимизация методики воспитания (физического, эстетического и духовного).

В этом контексте до сих пор актуальна позиция доктора педагогических наук, профессора Н.Г. Озолина. В книге «Современная система спортивной тренировки» он пишет: «Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный специально организованный процесс воспитания, обучения, развития, повышения функциональных возможностей спортсменов. Процесс, составными частями которого является также гигиенический режим, научный, врачебный и педагогический контроль, материальные условия, организация и др., непрерывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений» (Москва: ФиС, 1970). Ученые и преподаватели-тренеры, специалисты-практики многих стран уделяют огромное внимание развитию и совершенствованию системы подготовки разных видов борьбы. Только в Советском Союзе в период с 1940 по 1983 год по проблематике спортивной борьбы были защищены 2 докторские и 114 кандидатских диссертаций. Эти статистические данные взяты из книги «Спортивная борьба», составленной под редакцией академика Г.С. Туманяна (Москва: ФиС, 1984). В этом списке и кандидатская диссертация того же Г.С. Туманяна «Армянская спортивная борьба» (Ереван, 1955). Возвращаясь к профессору Н.Г. Озолину, можно констатировать: то, о чем он писал уже в 1970 году, с тех пор мало что изменилось. Так что слова профессора Н.Г. Озолина до сих пор остаются актуальными.

В отличие от диссертации, в которой всесторонне исследуется относительно узкая проблема, в книгах авторы пытаются изложить подготовку спортсмена от новичка до мастера высокого класса (что на практике соответствует приблизительно 11-13 годам работы). Но техника борьбы «Кох» - это рациональные движения, упражнения и технические действия, подчиненные законам физики, биомеханики и т.д. Несмотря на научные разработки и пособия Г.С. Туманяна, с тех пор прошло более чем 60 лет, и до сих пор нет ни одной внятной, обоснованной концепции развития национальной борьбы «Кох», нет учебника для специализированных учебных заведений.

На примере Джавахкского региона со стороны автора разработана и издана учебно-тренировочная, экспериментальная примерная программа армянской национальной борьбы «Кох» (западноармянская и восточноармянская разновидности) для детско-юношеских клубов, центров и школ культурно-физкультурной спортивной направленности (Ереван, 2017, на армянском языке). Однако практикам-энтузиастам нужны конкретные ответы на вопросы: что такое национальная борьба «Кох», как вывести танцора-борца из равновесия, что означают термины «школьная техника», «классическая и неклассическая техника» и т.д. Наивно было бы думать, что в одной книге можно дать ответы на все вопросы, тем более что борьба «Кох» - далеко не просто очередной вид борьбы. К сожалению учебные заведения не готовят специалистов по армянской национальной борьбе «Кох».

Задача данного пособия - помочь начинающему инструктору, танцору-борцу в обучении принципам начального обучения. В настоящем пособии дается множество научно обоснованных рекомендаций.

Все это и многое другое, касающееся обучения национальной борьбы «Кох», формировалось веками в виде народно-национальной мудрости и обогащалось достижениями науки и культуры на различных этапах. Армянская национальная борьба «Кох» - это больше чем борьба, это философия, т.е. наука о наиболее общих законах развития природы, общества, мышления. Знать методы, принципы, приемы воспитания недостаточно. Необходимо регулярно, последовательно, системно применять их с учетом различных факторов. Это и есть долгий и полезный педагогический процесс. Разработать концепцию развития, создать обоснованную методику обучения, начать подготовку инструкторских и преподавательно-тренерских кадров - это выход из имеющегося положения. То, что перед нашим поколением стоит масса нерешенных проблем и сложных вопросов, - это однозначно. Эта «вынужденная» реформа армянской национальной борьбы «Кох» должна стать системой, в первую очередь, оздоровления народа, как, например, аэробика или гимнастика и т.д. Необходимо помнить о том, что в основе всего этого лежит его теоретическая разработка.

В данном пособии сделана попытка определить характерные особенности, изучить теоретические и практические основы, ответить на ряд вопросов, дать определения некоторым понятиям, бытующим в практической деятельности малочисленных энтузиастов. Данный учебный материал дает определенное представление и должно стать настольной книгой для более углубленного изучения национальной борьбы «Кох».

Таким образом, цель работы направлена на раскрытие самых общих представлений о национальной борьбе «Кох» и о танцоре-борце и его профессиональных функциях.

ГЛАВА 1

НАЦИОНАЛЬНО-САМОБЫТНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ БОРЬБЫ КАК ВИД СОСТЯЗАНИЙ

«Важнейший капитал нации - нравственные качества народа».

Н.Г. Чернышевский

1.1. Виды спортивной и национальной борьбы

Простейшей классификацией являются спортивные и национальные виды или разновидности борьбы. Все виды борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами соревнований технические действия борьбы с партнером-соперником. Большинство видов и разновидностей борьбы в соответствии с этим признаком разделены нами на следующие шесть групп:

- 1) борьба в стойке с действием ногами (без подножки и т.д.) и без захвата ниже пояса;
- 2) борьба в стойке с действием ногами (с подножками и т.д.) и без захвата ниже пояса;
- 3) борьба в стойке с действием ногами (с подножками и т.д.) и захватом ниже пояса;
- 4) борьба в стойке и в партере без действия ногами (подножек и т.д.) и захватами ниже пояса;
- 5) борьба в стойке и в партере с действием ногами (подножками и т.д.) и захватами ниже пояса;
- 6) борьба в стойке и в партере с действием ногами (подножками и т.д.), захватами ниже пояса и болевыми техническими действиями, (37 стр. 32-33).

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничена одним движением сопротивления и представляет собой упражнения силового характера (сгибание предплечья, борьба ногой лежа - «цыганская» и др.). Названия видов борьбы сложились на основе языка этноса, который ее культивировал.

Современные реалии таковы, что возрастающая роль национальных видов борьбы народов мира подчеркивает ее многостороннюю необходимость и важность в обществе. Это обусловлено, с одной стороны, ее национально-культурно-самобытными особенностями, а с другой - самоидентификацией данного этноса. Национальные виды борьбы являются мощным рычагом консолидации этноса через культурное пространство, особенно если данный этнос волей судьбы «разбросан» по континентам мира. Ниже в соответствии с классификацией представлены краткие характеристики некоторых известных национально-самобытных видов борьбы разных народов.

Английская свободная борьба «Кэтч гольд». Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. **Одежда:** костюм-трусы или короткие брюки. Конечная **цель** борьбы - бросить соперника на спину. Время борьбы не ограничено.

Армянская национальная борьба «Кох». Она имеет две основные разновидности: западноармянскую (ширакскую) и восточноармянскую (лорийскую). Схватка по второй из них проходит только в стойке с воздействием ногами на ноги соперника и захватами выше пояса. В

схватке по первой разновидности разрешаются захваты за любую часть тела соперника. Схватка проходит в стойке и партере. В обеих разновидностях в древности схватки проходили на поляне под национальную музыку и танцы. Перед началом схватки танцоры-борцы выполняют танец-разминку, которому отводится функция разминки, а в конце поединка, если он закончился «чистой» победой, победитель исполняет танец почета. Судьи оценивают танцоров-борцов за грамотный и красивый танец (один или два балла). **Одежда:** при поединке по восточноармянской разновидности: чоха (национальная куртка с поясом), трусы, треши-лапти или мягкая обувь, а в случае западноармянской разновидности: короткие шаровары-брюки, засученные чуть ниже колен на 7 см, обнаженное туловище, обувь, как и в восточноармянской разновидности. Данное состязание предназначено только для мужского пола. Конечная **цель** борьбы - бросить соперника на спину, не дожимая и не поворачивая его. Время схватки для взрослых - 7 минут.

Грузинская национальная борьба «Чидаоба». Захваты выполняются за любое место чохи - куртки без рукавов, выше пояса. Разрешается делать броски с захватом пояса спереди и сзади через ноги - зацепы, обвивы. Схватки проходят под грузинскую мелодию. Борьба проходит на опилках, предварительно слегка забрызганных водой. **Одежда:** чоха - специальная куртка с поясом, трусы, мягкая обувь. Конечная **цель** борьбы - бросить соперника на спину. Время схватки для взрослых - 5 минут.

Индийская национальная борьба «Кушти». В этой борьбе используются захваты и броски, основанные на грубой силе или инерции движения соперника. Состязания по Кушти проводятся в неглубокой квадратной яме или на деревянном полу. **Одежда:** брюки, ноги босиком, туловище обнажено. Конечная **цель** борьбы - положить соперника на лопатки. Время схватки не ограничено.

Иранская (персидская) национальная борьба «Кошти». Разрешается делать захваты за любую часть тела соперника и применять действия ногами в стойке и партере. **Одежда:** брюки, мягкая обувь, туловище обнажено. Конечная **цель** борьбы - положить соперника на спину. Время схватки не ограничено.

Исландская национальная борьба «Глима». Борьба ведется в обхват, когда соперники обхватывают друг друга руками за туловище. Разрешается захват за рубашки и брюки. Имеется специальный захват за пояс из кожаных ремней, огибающий талию и проведенный вокруг бедер. Борьба проводится только в стойке, Используются приемы, выводящие соперника из равновесия. По правилам этой борьбы, они должны передвигаться по кругу: по часовой стрелке или в обратную сторону. **Одежда:** холщовая рубашка и брюки, мягкая обувь (можно и босиком). Конечная **цель** борьбы - заставить соперника коснуться земли какой-нибудь частью тела, кроме ступней.

Калмыцкая национальная борьба. Борьба в стойке в обоюдном захвате за пояс, без воздействия ногами на ноги соперника. Разрешается подсад бедром в момент отрыва соперника от земли. **Одежда:** короткие брюки или трусы, пояс, мягкая обувь (можно босиком). Конечная **цель** борьбы - оторвать соперника от земли и бросить на спину. Время схватки - 8 минут.

Киргизская национальная борьба «Куреш». Борьба в стойке на поясах в обоюдном захвате и с воздействием ногами на ноги соперника. Борцы захватывают друг друга за пояс одной рукой, сохраняя этот захват в течение всей схватки. Другой рукой разрешается выполнять захват одежды

за любое место выше пояса. **Одежда:** национальный халат с мягким поясом. Конечная **цель** борьбы - бросить соперника на спину. Время схватки - 15 минут.

Молдавская национальная борьба «Трынтэ». Имеет два разновидности: Трынтэ-дряптэ и Трынтэ - купэдикэ. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. **Одежда:** национальный костюм, холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Конечная **цель** борьбы - бросить соперника на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

Монгольская национальная борьба «Барильда». Перед схваткой проводят ритуал своеобразной разминки: борцы похлопывают себя по бедрам, «едят глазами» соперника, стараясь психологически подавить его волю. Борьба проходит в стойке с воздействием ногами на ноги соперника. Разрешаются захваты любой части тела соперника и броски через ноги. По окончании схватки побежденный проходит под рукой победителя, признавая свое поражение, а победитель расставляет свои руки в стороны, изображая парящего орла. **Одежда:** прочные холщовые трусы-плавки, обшитые кожей (судак), специальная куртка, закрепленная спереди кожаными планками и состоящая из спинки и рукавов (содак), национальные сапоги из мягкой кожи. Конечная **цель** борьбы - заставить соперника коснуться земли какой-либо частью тела, кроме ступней. Время схватки не ограничено.

Татарская национальная борьба «Куряш». Борьба в захвате в стойке без действий ногами и с захватом пояса с правой и левой сторон туловища. Вместо пояса борющиеся часто используют обычное полотенце: захватив его за оба конца, а середину наложив на поясницу соперника, прижимают его к себе. Захватывать пояс на животе не разрешается. **Одежда:** рубашка, брюки, пояс или кушак (полотенце), мягкая обувь. Конечная **цель** борьбы бросить соперника на спину. Время схватки - 8 минут.

Тувинская национальная борьба «Хуреш». Состязания начинаются с танца «Девеш» (орел), в котором участвуют все борцы-участники, демонстрируя ловкость, силу, мужество. Движения напоминают полет орла. Эта своеобразная общая разминка подготавливает борца к поединку, разогревает тело. Борьба проводится в стойке - воздействием ногами на ноги соперника и захватами за любую часть тела. **Одежда:** шелковый халат, фетровая шляпа, которые борцы снимают перед схваткой, прочные холщовые трусы-плавки, обшитые кожей (шуудак), специальная куртка, сапоги из мягкой кожи. Конечная **цель** борьбы - заставить соперника прикоснуться земли какой-либо частью тела, кроме ступней. Время схватки - 6 минут (в финале - 10 минут).

Узбекская национальная борьба «Кураш». Борьба в стойке в обоюдном захвате с воздействием ногами на ноги соперника и с захватами пояса и одежды выше пояса. В процессе схватки разрешается менять захват только одной рукой, захват за пояс правой рукой отпускать запрещается. Приемы ногами можно делать только после отрыва ног соперника от земли. Нельзя захватывать ноги соперника руками. Борьба сопровождается национальной музыкой. **Одежда:** национальный халат (длинный, стеганный, с мягким поясом; пояс завязывается нетуго). Конечная **цель** борьбы - бросить соперника на спину. Время схватки - 10 минут.

Якутская национальная борьба «Хапсагай». Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги соперника. Разрешаются захваты за любую часть тела соперника и броски через ноги. Падать вместе с соперником и раньше него нельзя. В случае отсутствия оценок исходом схваток может быть поражение обоих борцов (за пассивность). **Одежда:** трусы-бандаж, мягкая обувь (можно и босиком). Конечная **цель** борьбы - заставить соперника коснуться земли третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой, головой), какой-либо частью тела, кроме ступней. Время схватки - 10 минут. Были попытки «модернизировать» правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Но эти правила не привились.

Японская национальная борьба «Сумо». Место борьбы - площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 метров в диаметре. **Одежда:** костюм-плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Имеется много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы, которые получили развитие среди борцов-профессионалов. Конечная **цель** борьбы - бросить соперника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Время схватки не ограничено. В 1992 году борьба Сумо стала международной, в 25 странах создана международная федерация.

Контрольные вопросы

1. Перечислите группы большинства видов и разновидностей борьбы.
2. Какие виды борьбы не вошли в эту классификацию?
3. Назовите известные национально-самобытные виды борьбы разных народов и дайте их характеристики.

ГЛАВА 2

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»

**«Ազգային պարի արվեստը կատարյալ եվ համապարփակ արտահայտման ու
ինտուիցիայի գործիք է, տվյալ էթնոսի հոգեբանական կազմվածքում»**

Ժողովրդական իմաստություն

**«Искусство национального танца - совершенный и универсальный
инструмент выражения и познания психологического склада данного
этноса...»**

Народная мудрость

2.1. Обучение основным движениям национального танца танцоров-борцов-новичков

Эмоции человека, как любовь, ревность, страх, благоговение, радость, отчаяние, шаловливость, лукавство, печаль, бесстрашие, покорность, смелость и др., передаются путем движений, носящих универсально-выразительный характер ввиду своей **обобщенности**. Таким образом, национальная система танца впитала в себя универсальные движения человеческого тела, которые сочетают в себе естественное выражение с художественно-условным, исторически развивающимся. Чтобы интерпретировать музыку выразительным национальным танцевальным действием, прежде всего надо уметь ее воспринять. Принимая во внимание особую профессиональную заботу по отношению к армянскому народному танцевальному искусству и научно-педагогический подход, надо признать следующий факт. Кто общается с удивительными народными танцами, их разнообразием, исполнительскими нюансами, характеризующими тонкие и нежные струны армянского духа, его красоту и силу, тот станет утверждать, что танец – это особое движение. Следовательно, в любом движении нужно воспринимать процесс, что соответствует внутреннему миру танцора-борца, его чувствам, которые, в свою очередь, являются выражением внешних факторов и явлений.

Основное внимание уделяется танцевальным движениям, взятым из армянских народных танцев, упражнениям, положениям рук и ног, которые изначально были предусмотрены для танцоров-борцов-новичков в течение первого года обучения. Эти армянские танцевальные движения дают возможность новичкам создать представление об армянском национальном танце.

Последовательное обучение дает возможность танцорам-борцам в очень доступной форме воспринять, овладеть наиболее сложными и разнообразными движениями и положениями.

2.2. Требования, предъявляемые к педагогу танцев

Любой педагог танцев и, конечно же, педагог танцора-борца-новичка должен руководствоваться следующими требованиями:

1. Дать предпочтение формированию и гармоничному развитию личности.
2. Руководствоваться следующим принципом: организация свободного времени танцора-борца должна удовлетворять естественным потребностям, как пути формирования и развития личности.
3. Осуществлять в педагогическом процессе психолого-педагогические методы и приёмы.
4. Руководствоваться основными требованиями по вооружению умениями и навыками, присущими педагогу.

5. Распространить воспитательную деятельность в качестве искусствоведа, организатора, психолога-педагога и, конечно, в качестве старшего товарища.

6. Помнить, что результат успеха заключается во взаимном уважении и любви, добросовестном отношении, воспитании силы воли, установлении правильного режима работы (обмен опытом, прослушивание уроков, мастер-классы, образцовые занятия).

7. Участвовать каждые 3-5 лет на занятиях теоретических и практических курсов переподготовки с целью ознакомления с новейшими методами и приёмами педагогики, а также переменами в танцевальном искусстве (это замечательная возможность не отставать), пробуя производить изменения, принимая во внимание и международный опыт.

2.3. Классификация движений в армянских танцах

Армянский танец испокон веков вместе с детскими играми, армянскими традициями и обычаями врос корнями и занял присущее ему место в быту армянского народа.

Мы можем встретить и лирические, и шуточные, и патриотические, и трудовые, и обрядовые танцы. Став их участником, наполняешься особой гордостью к армянским танцам и национальным обычаям.

Таким образом, танец полностью подчиняется акценту, такту и музыке закона. Но дух танца - это такт и мелодия, которые придают особую национальную самобытность темпераменту².

а) Акцент – движущая сила танца, которая воодушевляет танцоров-борцов. Всякий раз, когда раздаются звуки такта, танцор-борец оживляется.

б) Такт делится на звуковые акценты – соразмерные исходные части или ноги, где акценты различаются многообразными ступенями, исходя из содержания танца и движений танцора-борца.

в) Мелодия – выразитель музыки или голоса (по отдельности или совместно). Акцент мелодии – это «зеркало» чувств танца.

Эти три составляющие танца (акцент, такт и мелодия) взаимосвязаны между собой и зависят от национального темперамента.

Чтобы охарактеризовать особенность национального танца, надо изучить каждое движение отдельно.

- **Виды движений:** ударять, ходить, махать, качать, скакать, кланяться.
- **Направление движений:** вперед, назад, вверх, вниз, влево, вправо, на месте.
- **Размер движений:** тяжело, умеренно, весело, замедленно, быстро.
- **Природа движений:** уверенно, нежно, свободно, задорно, серьезно, скромно.

Танцевальные движения (условно) классифицируются следующим образом:

- бедром и ногой, бедром, пяткой;
- рукой и ладонью, кистью руки;
- талией;
- головой.

Движения бедром и ногой:

удар, ходьба, скольжение, скаканье, махание.

Исполняют **подошвой, пяткой, носком.**

Движения подошвой (ступнёй). Это очень простые движения. Нога находится в естественном положении, или пятка чуть повернута в сторону другой ноги. В этом положении возможны шаг вправо, вперед, назад, или удар влево или вправо.

Движения пяткой. Носок следует чуть приподнять и опереться на пятку. В этом положении удар на месте, вперед, влево, вправо и покрутить.

Движения носком. Опираясь на правую ногу, поднять левую пятку так, чтобы носок спокойно опирался для поворота вправо или влево. Согнуть её чуть вперед или наружу и повернуть вправо или влево, повернуть ненамного вперед и:

² Геворгян К.Б. «Методы обучения армянским танцевальным движениям в группе начинающих танцоров» (на армянском языке) (стр.14). - Ереван, изд-во «Манкаварж», 2005. - 68 с.

а) слегка совершить удар на месте, спереди, вправо или влево, или справа прямо перед правой ногой;

б) шагать - левую ногу крестообразно приближая к правой ноге сверху или сзади справа, вначале левую, а затем правую ногу придвигать параллельно движениям ног;

в) скольжение – поднять пятку высоко и делать носком движения вначале вправо, затем справа налево, затем кругообразными движениями слева направо.

Также можно делать хаотичные движения, когда носок, пятка и ступня вместе или попарно совершают движения.

Движения ладонью и кистью. Эти движения – махание и качание. Во время движения ладонь имеет три положения: горизонтальное, высокое и опущенное (естественное положение).

Ладонью и кистью машут и качают:

а) вверх и вниз;

б) хлопая.

Движения талией. Эти движения – махание, качание и повороты.

Все эти движения нужно выполнять нежно и очень медленно, вверх-вниз, влево-вправо. Можно также делать неожиданно повороты вправо, влево, назад или вперед.

Движения головой. Во время армянских танцев голова в основном неподвижна, однако поворачивается чуть вправо или влево, двигаясь в основном вперёд. Нельзя размахивать головой, трясти и делать резкие движения.

Танец – это круг или повороты.

2.4. Значение движений рук в армянских народных танцах

Пластика движений рук – необходимо условие, потому что это одна из главных составляющих духовного и физического гармоничного развития. Нежные и сильные движения рук при танце требуют особых умений и физического напряжения. Для танцоров-борцов руки должны стать тонким инструментом связи с мозгом.

Умелое руководство движениями тела начинается с управления руками, благодаря чему разрабатывается система рука – мозг, мозг – танец (пластика). Взаимосвязь движений рук, его связь с мозгом обеспечивается, прежде всего, с помощью педагога в процессе кропотливой и продолжительной работы.

Навыки руководства руками – пластика, плавность, соразмерность. Если рассматривать танец как национальную особенность, то следует отметить, что нет в мире такого народа, танец которого не имел бы только присущие этому народу движения рук.

Армянский народ, на долю которого выпали многочисленные испытания, лишения, смог передать будущим поколениям разнообразные танцевальные движения рук, при помощи которых сегодня можно создать мнение о быте, обычаях, психологии.

Используемые в фольклорных танцах движения рук, которые передавались из поколения в поколение, - ценности, которые впитали в себя самые незаурядные особенности, присущие определённому племени населения.

2.5. Основные сочетания действий национального танца

В процессе становления и изменения сознания возник и претерпел изменения и «язык» танца. На смену совокупности танцевальных движений приходят новые элементы. Некоторые старые элементы забылись, поскольку устарели, другая их часть вобрала в свой старый образ новые нюансы и приспособилась к этому образу.

В армянских танцах движения рук, ног, головы, тела всегда имели место. Выражением внутреннего мира человека была мимика.

Самые основные распространенные виды танцевальных движений – это «два шага вперёд, один шаг назад»; «два шага вперед, один шаг – возвращение в исходное положение». Это первый вид танцевального движения.

Участники становятся в один ряд и обычно образуют полукруг³.

Второй вид танцевального движения – «тяжёлый гёвонд», «гёвонд медленный с переломом», «грустный гёвонд с глубоким преклонением колена», «гёвонд с выпрямлением колена». **Говонд- (Армянский круговой танец)**⁴.

Данные танцевальные приёмы предусматривают общенациональные обычаи во время праздничных мероприятий. Они посвящались тому или иному божеству, правителю или времени года.

а) Два шага вперед, один - назад прыжком

Первый вид - танцевального движения: по прямой участники двигаются вправо. Данный танцевальный элемент сочетается с содержанием общенационального характера.

Второй вид танцевального движения: по прямой участники кругами двигаются вправо.

Третий вид - прыжки. По прямой прыжками и кругами двигаются вправо.

Армянский народ называет свой танцевальный шаг «ставить ногу», отсюда и выражения «взять ногу», «переставить ногу», «перекрестить ногу», «играть ногой». Выполнять эти движения необходимо, не опираясь на пол.

В армянских танцах обычно вначале ставится носок, а затем – пятка. В какую сторону направлена ступня, она может ставиться на всю ногу с пятки на носок (необычно) и с носка на пятку (целенаправленно).

Друг с другом должны взаимодействовать открытые и закрытые положения ступней, носок, пяток. В армянских национальных танцах не всегда встречаются вытянутые положения ног. Если одна нога отставлена назад, то колено должно быть в каком-нибудь особенном состоянии.

Также в танцах встречаются прыжки на месте или в разных направлениях. Они бывают следующих видов:

- на одной ноге;
- с одной ноги на другую;
- изменения с перескоками;
- с одной ноги на обе ноги или двумя ногами прыжком совершить удар о землю;
- различные виды прыжков двумя ногами встречаются при разных приседаниях, разных соединениях, разных видах полных оборотов и полуоборотов. Положения приподнятой ноги в прыжке (сотэ) или подпрыгивания с одной ноги на другую (жетэ) различные.

Нога может быть выпрямлена в колене под разными углами, направлениями и высотой. Во время маленьких прыжков отмечаются только продолжительные опускания.

Поднятие ноги вверх перед маленьким прыжком обычно занимает маленькую часть.

Часто имеет место сгибание колен и последующее выпрямление колен. Это упражнение выполняется поочередно, попарно или несколько раз во время разных ритмов.

б) Функции сгибания и разгибания колен

Перечислим следующие функции сгибания и разгибания колен:

- технические, которые необходимы для правильных движений ног;
- выразительные, волнующие, как совокупность мажорных и минорных содержаний;

³ Мхитарян Н.Г. Личные исследования и словообразовательный анализ армянских слов и выражений. - Ереван, 2017. «Говнд», «гёвонд» - это слова, производные от слова «гунд» - «комок». Обычно танцоры становятся, тесно прижавшись друг к другу, шаги делают очень медленно, а сам танец длится долго и в медленном темпе. Слово «гёвонд» имеет этимологию от курдского слова Govend. Этот танец был широко распространён в некоторых регионах Курдистана (например, в Самсуре). Главной особенностью «гевонда» является сплоченность танцоров: все движения должны исполняться одновременно и синхронно. Лучшим исполнением гёвонда считается то, при котором танцоры не выделяются, поскольку оценивается целостность всего танца. Относительная свобода действия предоставляется лишь саргованду - первому танцующему, и бингованду – последнему танцующему, и только с разрешения саргованда. В зависимости от региона, исполнение гёвонда отличается по скорости и энергетике: в Эрзруме (Карине) – медленно и плавно; в Карсе, Баязде – живо и энергично; в Битлисе, Ване – очень быстро, энергично, с разнообразными движениями.

⁴ Армянско-Русский словарь. Главный редактор Е. Г. Галстян. Ереван: Изд-во «АНАСС», 1985.-с.166

- раскачивание тела вверх и вниз, горизонталью без поворота и без выпрямления колен.

Эти движения выражаются различными гаммами: от самых глубоких переживаний до высокой степени радости.

Сгибание и разгибание колен создаёт своеобразный эффектный танец. Темп или медленный, торжественный, или быстрый, стихийный.

Ритм может быть равномерным, непрерывным, волнообразным или упрямо вращающимся с перерывами, иногда акцентирующий. Количество сгибания и разгибания колен совпадает с данным ритмом и мелодией. Не позволяется увеличивать или уменьшать количество сгибаний и разгибаний колен, потому что в этом случае нарушаются основные виды и содержание движений.

в) Этапы хореографии

Перед выполнением упражнений под музыку необходимо обучить элементарным движениям: шаг (на пятках и носках), прыжки (на двух ногах), левой и правой ногой, прыжки с одной ноги на другую.

Этот процесс можно подразделить на три декады.

г) Первая декада

В этот период обучаются основным видам: шаг, прыжки, подскоки. Важно, чтобы при ходьбе танцоры-борцы держали правильную подтянутую осанку. Это естественные виды движений. Танцевальные активные шаги делают движения ещё более плавными. Можно совершать шаги на месте и кругами. При ходьбе нужно держать дистанцию (приблизительно 30-40 см).

Во время прыжков ноги выпрямляются, пятки вместе, «приземление» производится мягко, вначале на носки, затем на полную ступню. Колени немного согнуты.

д) Прыжки с ноги на ногу

Этот вид прыжков нужно разучивать чуть позже. При выполнении прыжков следует быть подтянутым, голову держать высоко, грудь вперёд. При разучивании первых движений руки должны быть на талии.

е) Вторая декада

Танцоры-борцы знакомятся с постановкой ног и рук, сгибанием колен, сгибанием талии вперёд-назад, влево-вправо, кругом. Одно из основных условий правильного выполнения упражнений - правильная осанка.

Подготовительное положение в танце – пятки вместе, носки чуть раздвинуты, ноги выпрямлены, плечи чуть раздвинуты назад, руки на поясе, голова приподнята, грудь вперёд. Из основного положения нужно сделать переход к выполнению основного упражнения.

ж) Третья декада.

Ведется обучение чётких движений. Постепенно движения шлифуются хореографом. Особенно большое внимание уделяется активизации танцевальных движений в подростковом возрасте.

Каждый народ на протяжении веков создавал движения, которые соответствовали характеру, быту, благосостоянию, и это все сливалось воедино в танце.

Движения рук должны быть пластичными и выразительными. Кисти выполняют вращения или поворачиваются ладонями «на себя» или «от себя».

2.6. Три основных положения рук танцоров-борцов в армянском национальном танце

Подготовительная ситуация: руки на поясе, ноги немного раздвинуты.



Рис. 1

Первое положение. Обе руки вытянуты вперёд, ниже плеч, локти расслаблены. Кисти согнуты ладонями «от себя» сдвинутыми пальцами вверх.

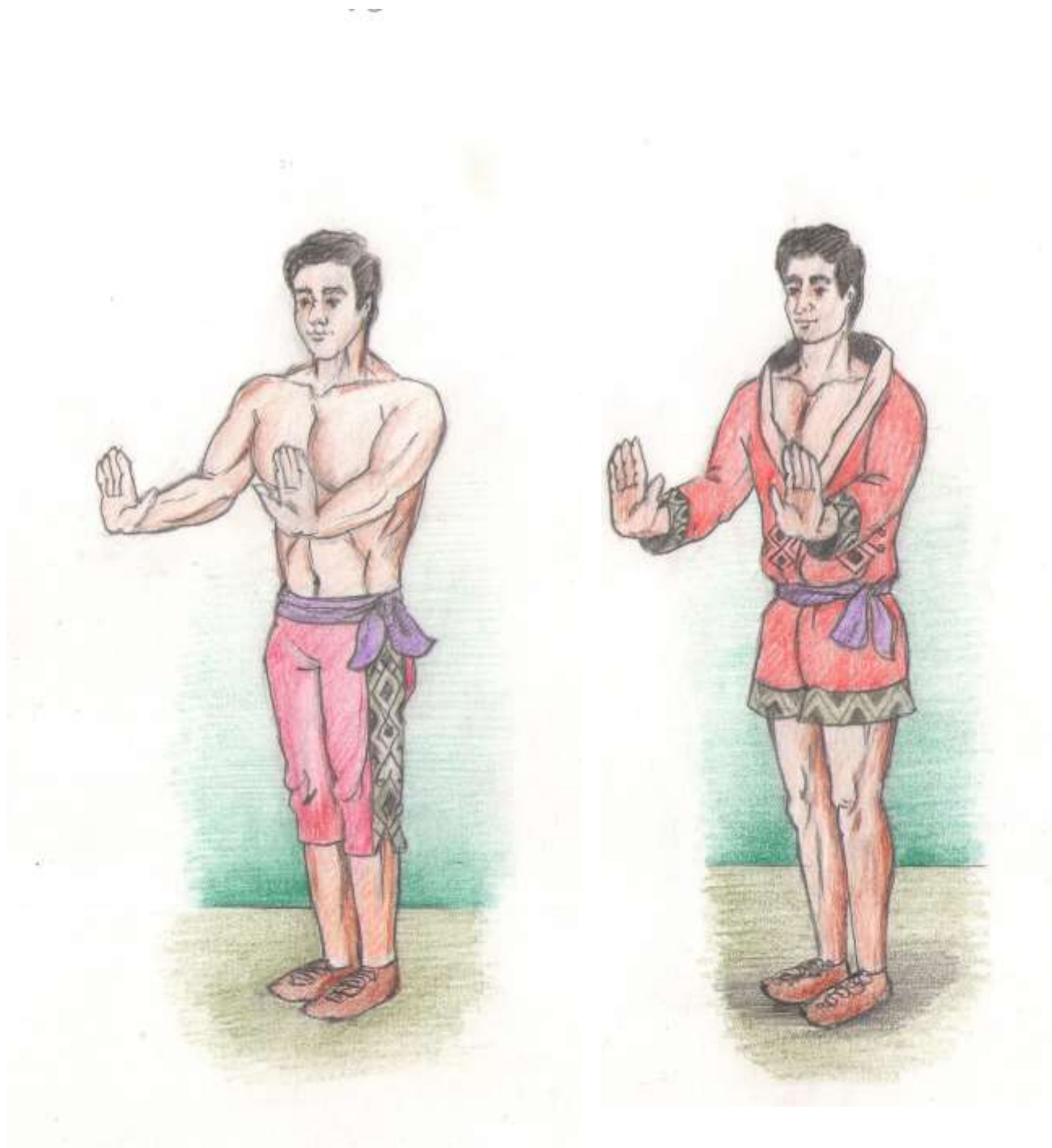


Рис. 2

Второе положение. Обе руки подняты над головой. Кисти согнуты сдвинутыми пальцами, ладонями вверх «от себя».

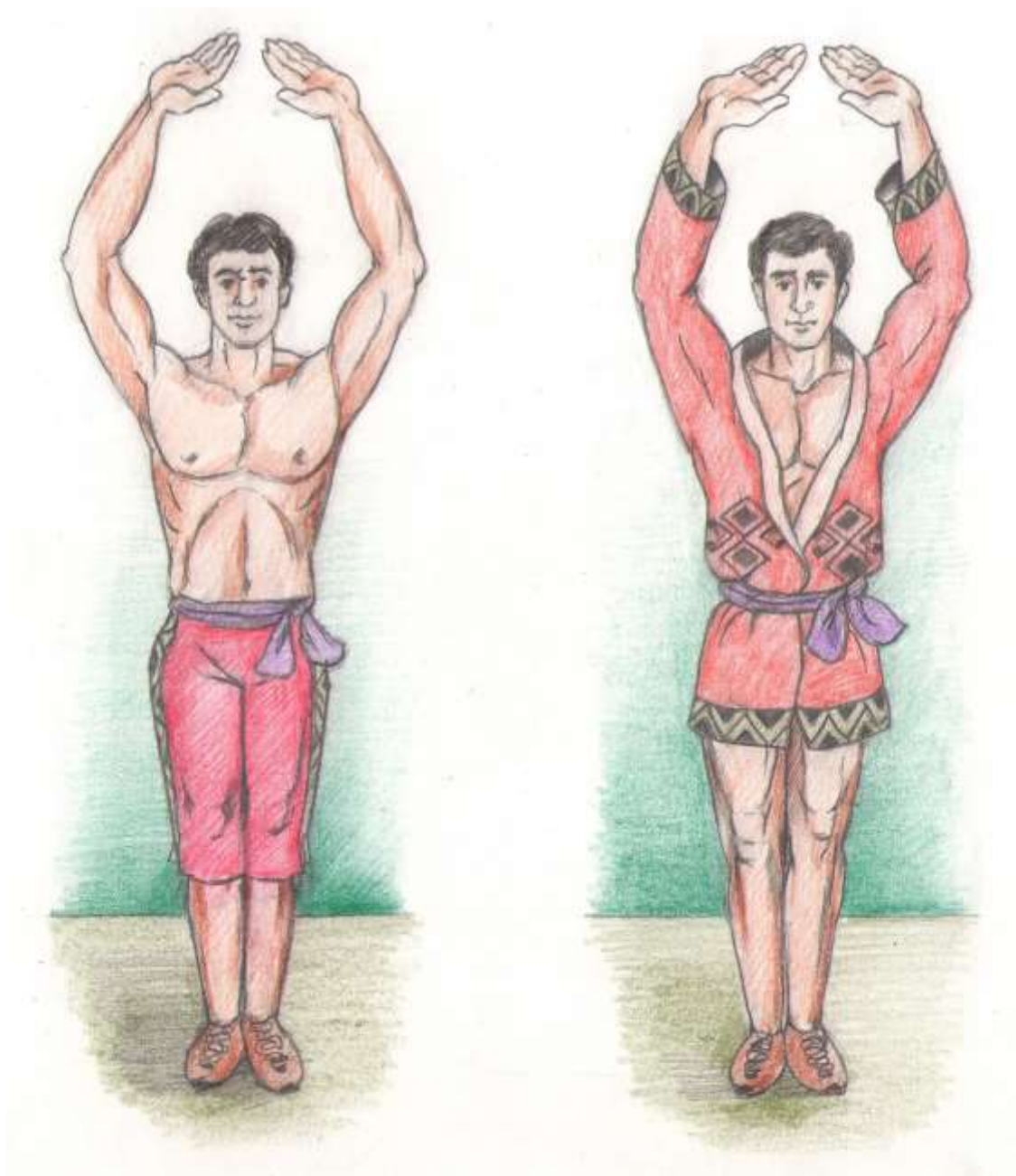


Рис. 3

Третье положение. Обе руки подняты вверх параллельно уровню плеч. Кисти согнуты и ладони направлены «от себя» вверх.

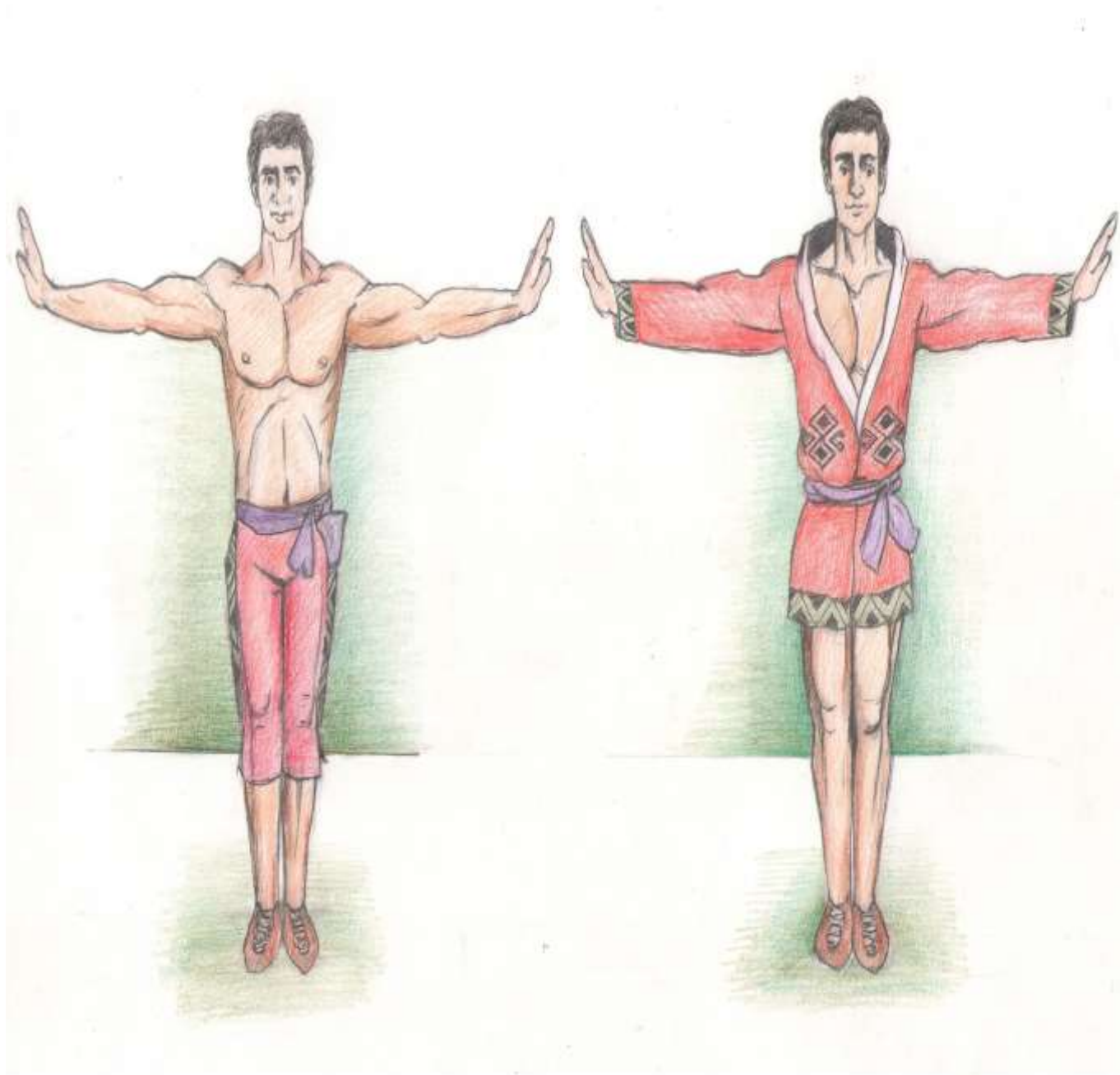


Рис. 4

Положение «приветствия». Это положение имеет значение заволаживания добрыми намерениями, поклона, удачной судьбы, успехов, плодородия.



Рис. 5

«Цепочка» или крестообразное положение рук. Это положение означает равноправное усилие, поклонение христианству, опору друг для друга.

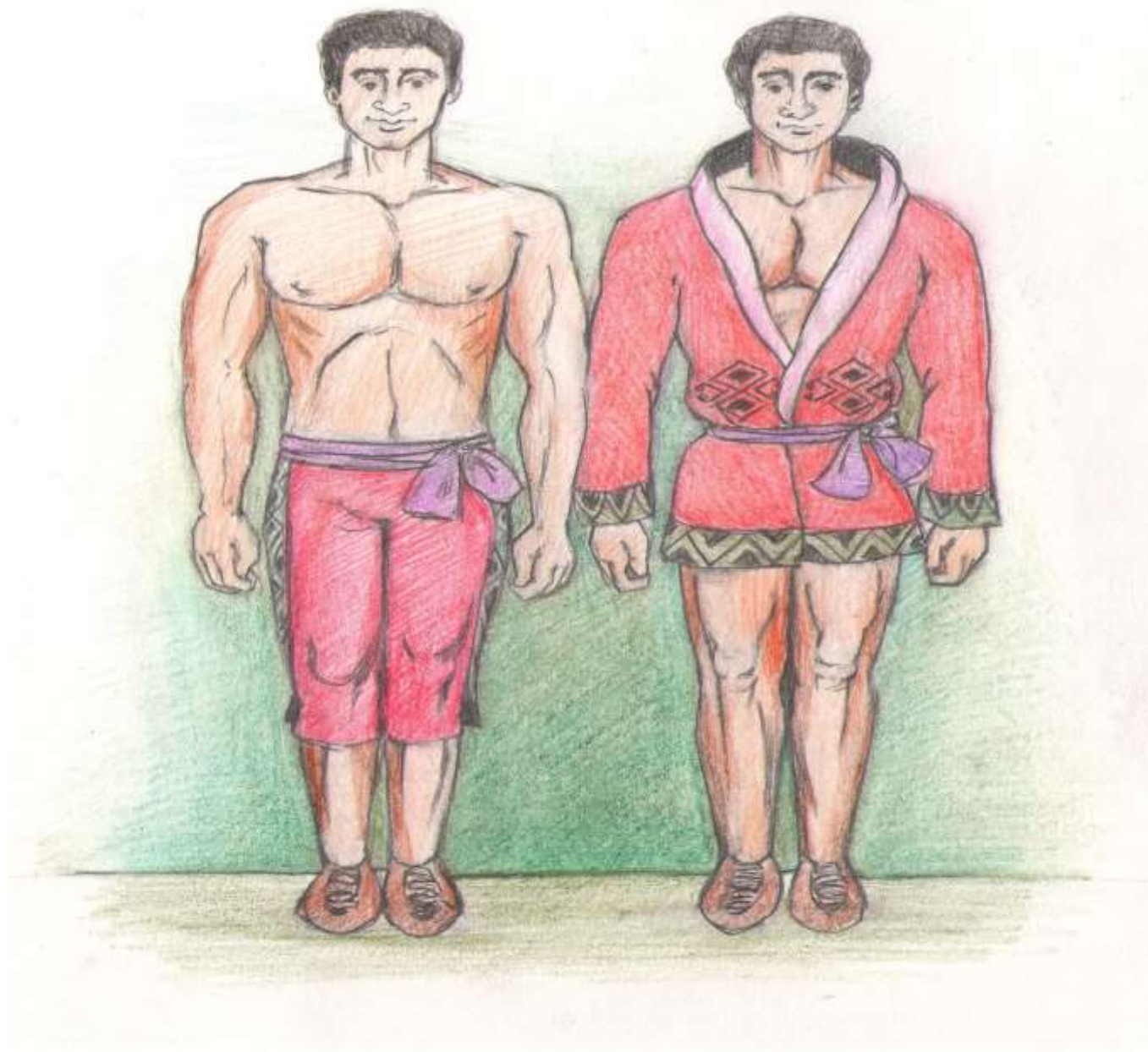


Рис. 6

«Поклонения, приветствия». Каждый для последующего является опорой и помощью.

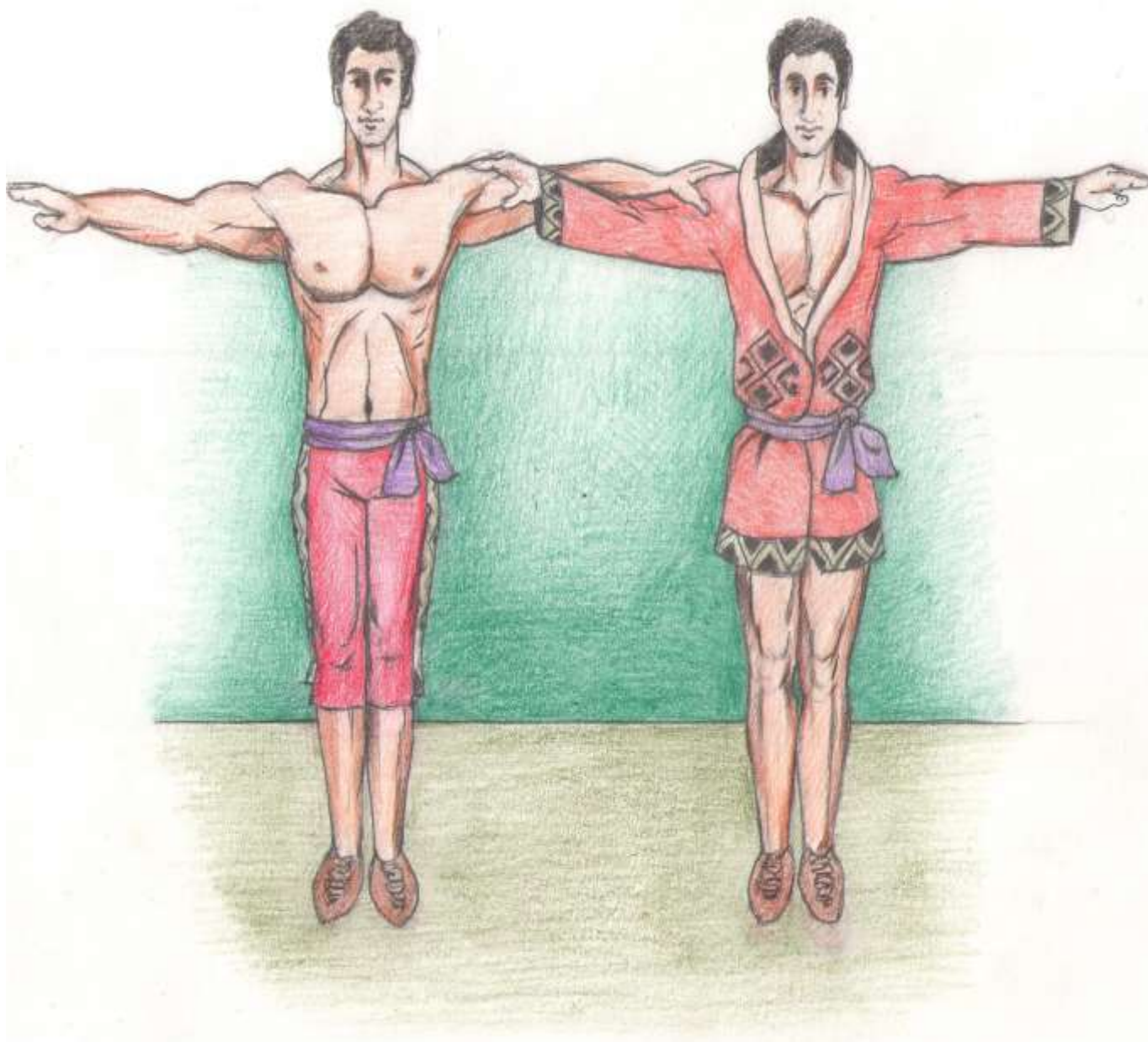


Рис. 7

«Плечом к плечу». Это положение означает чувство гордости и единства.



Рис. 8

Вращательные движения тела.

2.7. Свободные движения туловища и пояса.

а) Вращательное движение тела.

Вырабатывается чувство равновесия и подготавливается выполнение танцевальных движений.

б) Движения бедрами влево и вправо.

Здесь включаются мышцы бедер.

в) Сгибание вперёд и назад.

Это упражнение нормализует дыхание. При сгибании вперёд растягиваются мышцы спины, а назад – мышцы грудной клетки.

На подготовительном этапе не все танцоры-борцы могут выполнять движения под музыку. Поэтому прежде всего надо разучить элементарные упражнения – танцевальный шаг (на месте), прыжки (на месте или кругами), движения рук, тела и т.д.



а)



б)



в)

Рис. 9



a)



б)

Рис. 10

Прыжки

Этот вид вызывает у танцоров-борцов веселое настроение.

Во время прыжков ноги выпрямляются: ступня полностью на полу, «приземление» совершается плавно, вначале кончиками пальцев, затем полностью всей ступней. Очень важно, чтоб танцоры-борцы при ходьбе держали правильную осанку. Грудь вперёд, голова – высоко. Такой вид танцевального шага развивает у танцоров-борцов некоторые музыкальные ритмичные навыки. Важными элементами шага являются также строевой шаг и соблюдение дистанции.

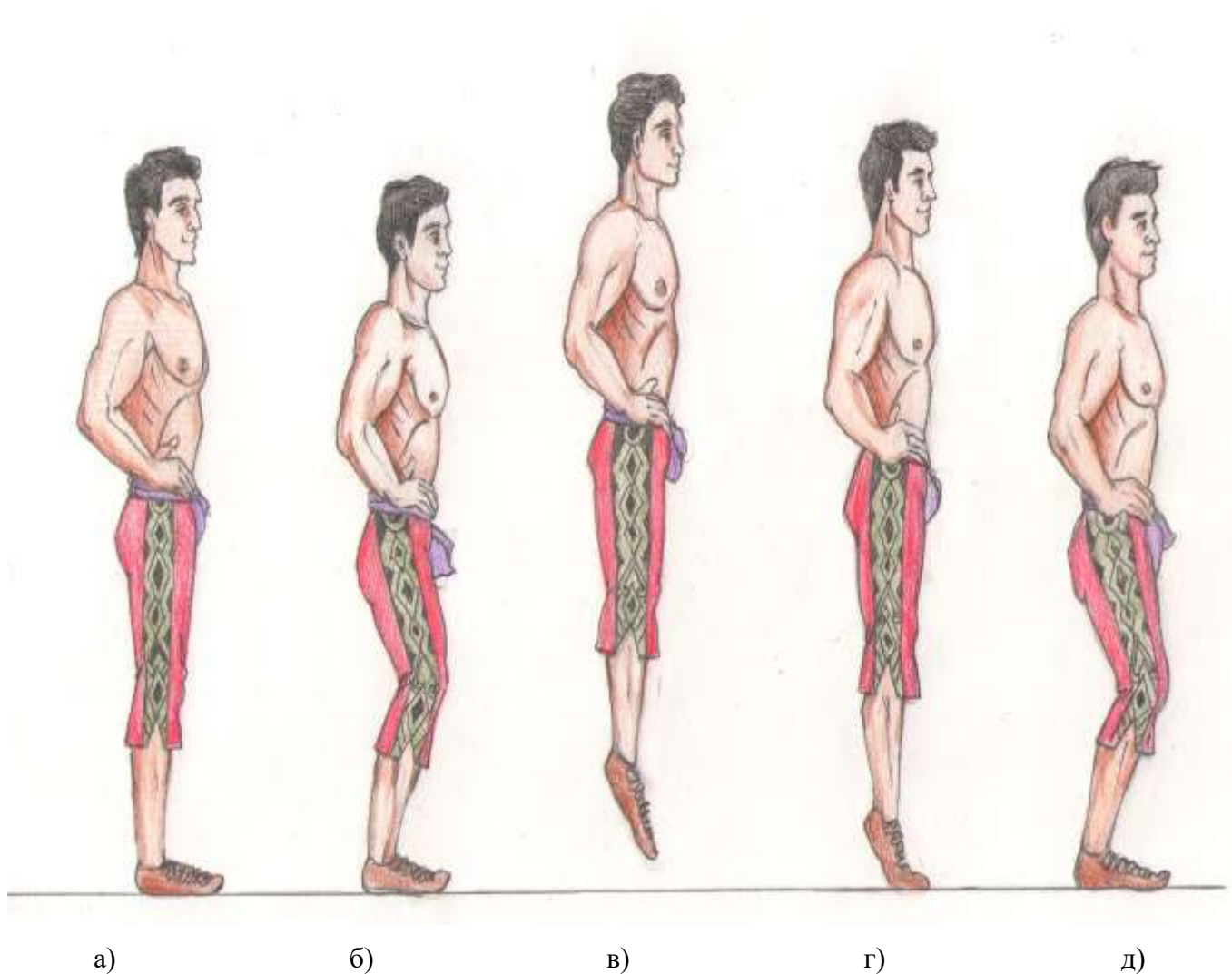


Рис. 11

Армянский шаг с перемещением

Колено сгибается на уровне кончиков ступни. Ноги – на ширине одной ступни. Это исходное положение полезно для развития гибкости ног. Дойдя до верхней точки сгиба колена, нужно сразу же выпрямиться. Это положение развивает энергию мышц. Соответственно под такт музыки нужно опуститься вниз и вновь равномерно приподняться.

Подготовительный шаг – 1

«Армянский шаг» с перемещением является одним из важных элементов первых движений танца, в особенности, при обучении для начинающих танцоров-борцов. При выполнении упражнений руки могут быть в разных положениях.

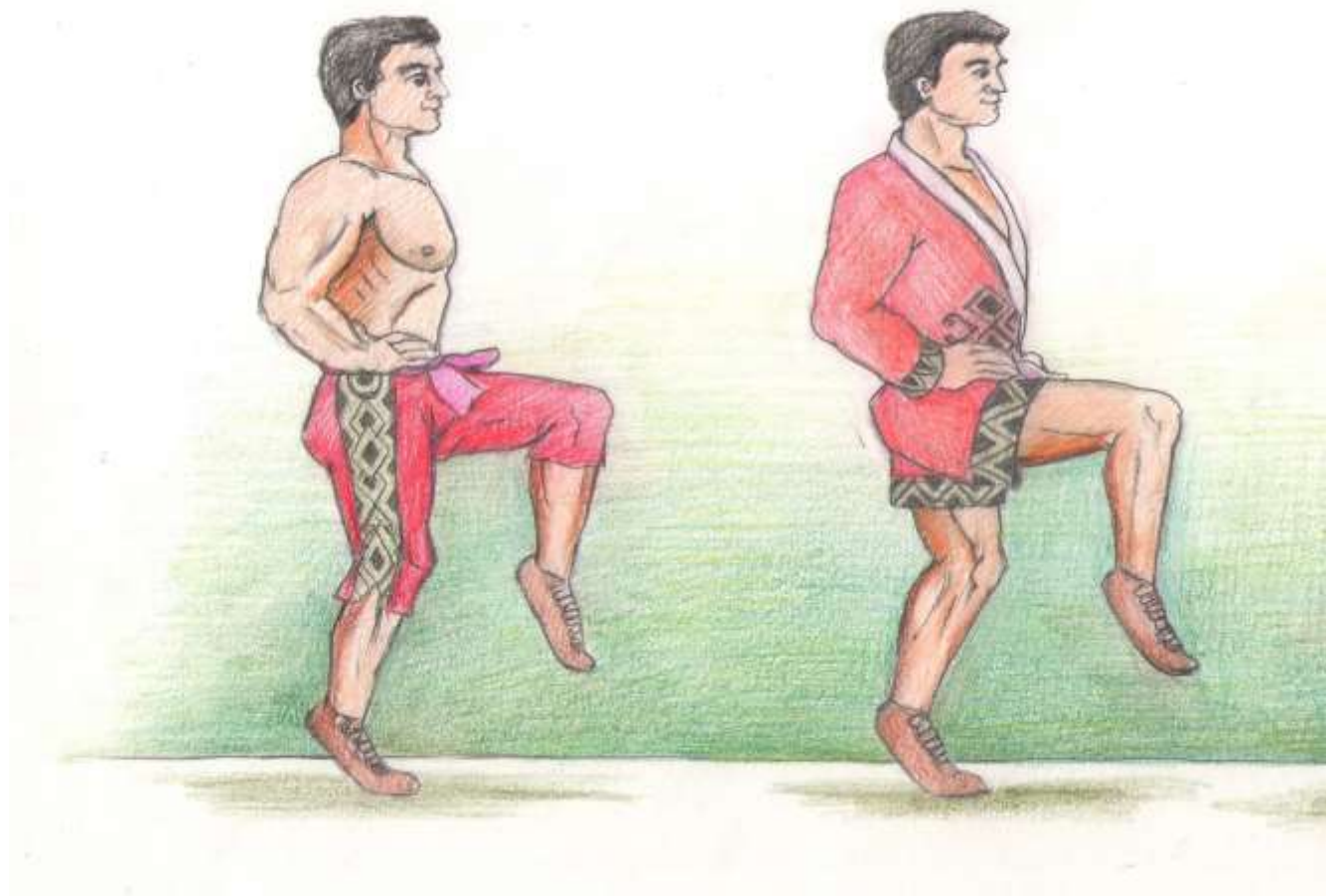
На счёт «раз» из исходного положения пяткой правой ноги делается шаг вперёд, а пятка находится в положении полступни. Все тело приходится на правую ногу.

На счёт «два» положение полступни левой ноги переходит на полную правой ноги.

На счёт «три» положение полступни правой ноги переходит на полную левой ноги.

Упражнение выполняется при помощи одного большого и двух маленьких шагов. Затем его повторяют поочередно то с одной ноги, то с другой. Шаги с перемещением можно выполнять в разных направлениях: влево, вправо, вперёд, назад.

Примечание. Полностью упражнение можно выполнять и при выпрямленных ступнях, коленях, грудь вытянута вперёд, голова высоко.



a)

б)

Рис. 12

Подготовительный шаг– 2 «Мелочь».

Это одно из самых распространённых и любимых упражнений, которое выполняется под ритмичную мелодию, в разных направлениях: вперёд, назад, влево, вправо. При выполнении упражнения танцоры-борцы, используя движения и рук, и ног, и головы, чувствуют общий ритм. Упражнение начинается с исходного положения.

На счёт «раз», приподнимаясь на носок правой ногой, сделать 5-7 -сантиметровый шаг в сторону. Затем придвинуть левую ногу к правой ноге скользящим движением.

На счёт «два» снова сделать то же самое, а левой ногой в состоянии вытянутых колена и ступни совершить «выброс» перед правой ногой (ступня должна быть на высоте 10-12 см). Руки на поясе на счёт «раз» раскрываются в положении 2 и остаются так до конца упражнения.

Примечание. Упражнение выполняется на полностью вытянутых ступнях, коленях, грудь вперёд, голова приподнята. Упражнение можно выполнять в разных направлениях.

На счёт «раз» выполнить прыжок на левую ногу, одновременно совершая удар пяткой правой ноги.

На счёт «два» выполнить удар на правую ногу, одновременно согнуть вытянутую левую ногу назад как можно высоко.

На счёт «три» выполнить прыжок левой ногой, одновременно согнуть вытянутую правую ногу назад как можно высоко.

Выполняя попеременно упражнение, согнутой под прямым углом правой ногой, на счёт «раз» выполняется удар спереди из согнутого положения. Упражнение можно выполнять также и с другой ногой.

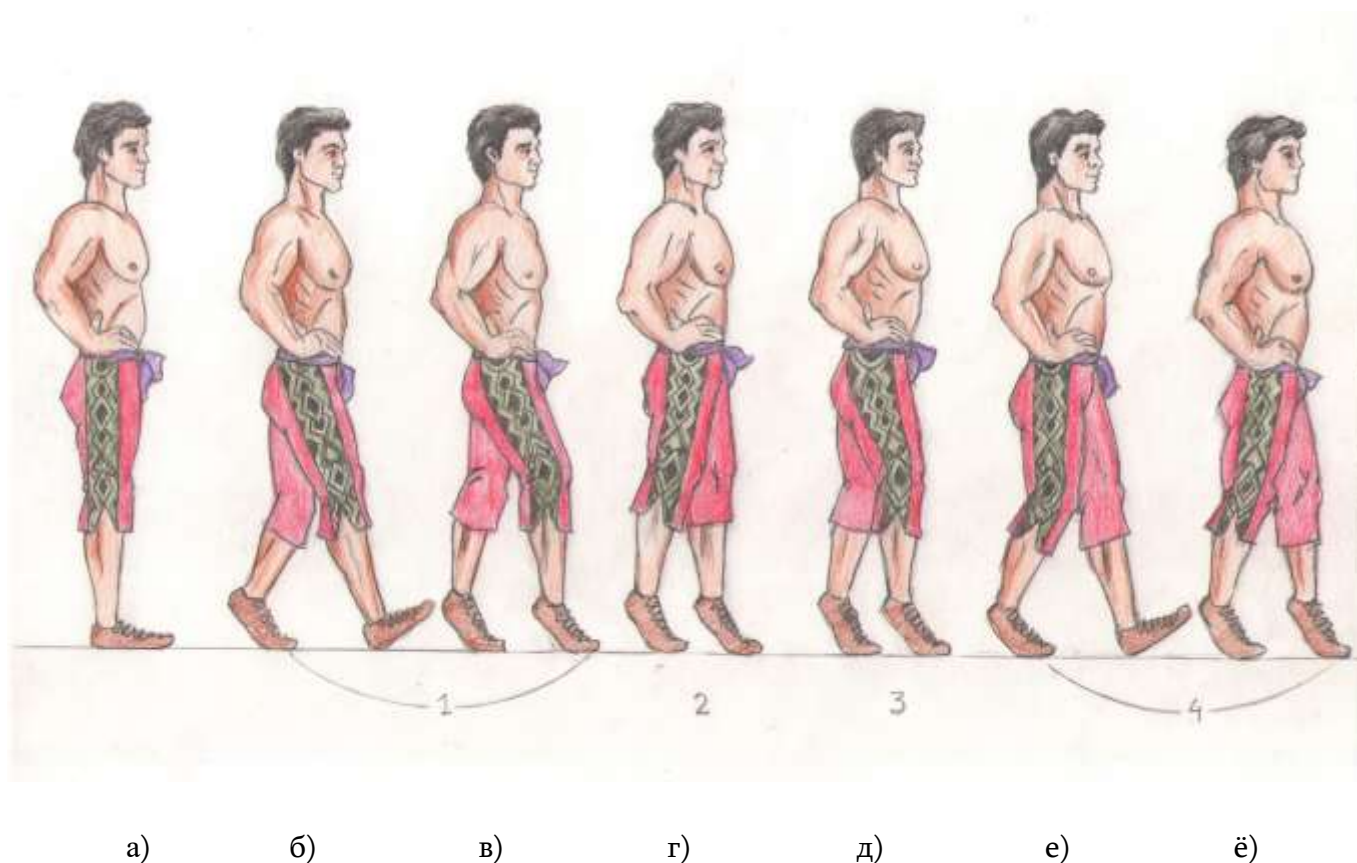


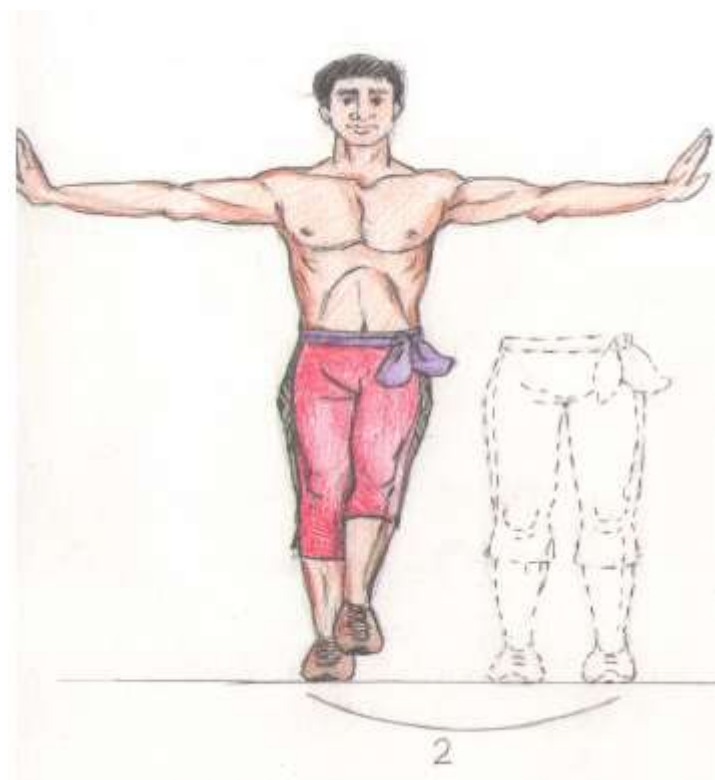
Рис. 13



a)



б)



в)

Подготовительный шаг – 3 «Крепость».

Прародителем двухэтажного хоровода была народная игра «Крепость Васпуракана». Такого вида игры были обрядовыми, выполнялись в храмах и посвящались плодородию. Движения, выполняемые в этих играх, необычные и имеют особый смысл.

Легкий и осторожный присест на колено означает поклонение тому мифологическому образу, от которого молодёжь получала какую-то пользу. Армянский народ сохранил этот танец под названием «Невинная игра».

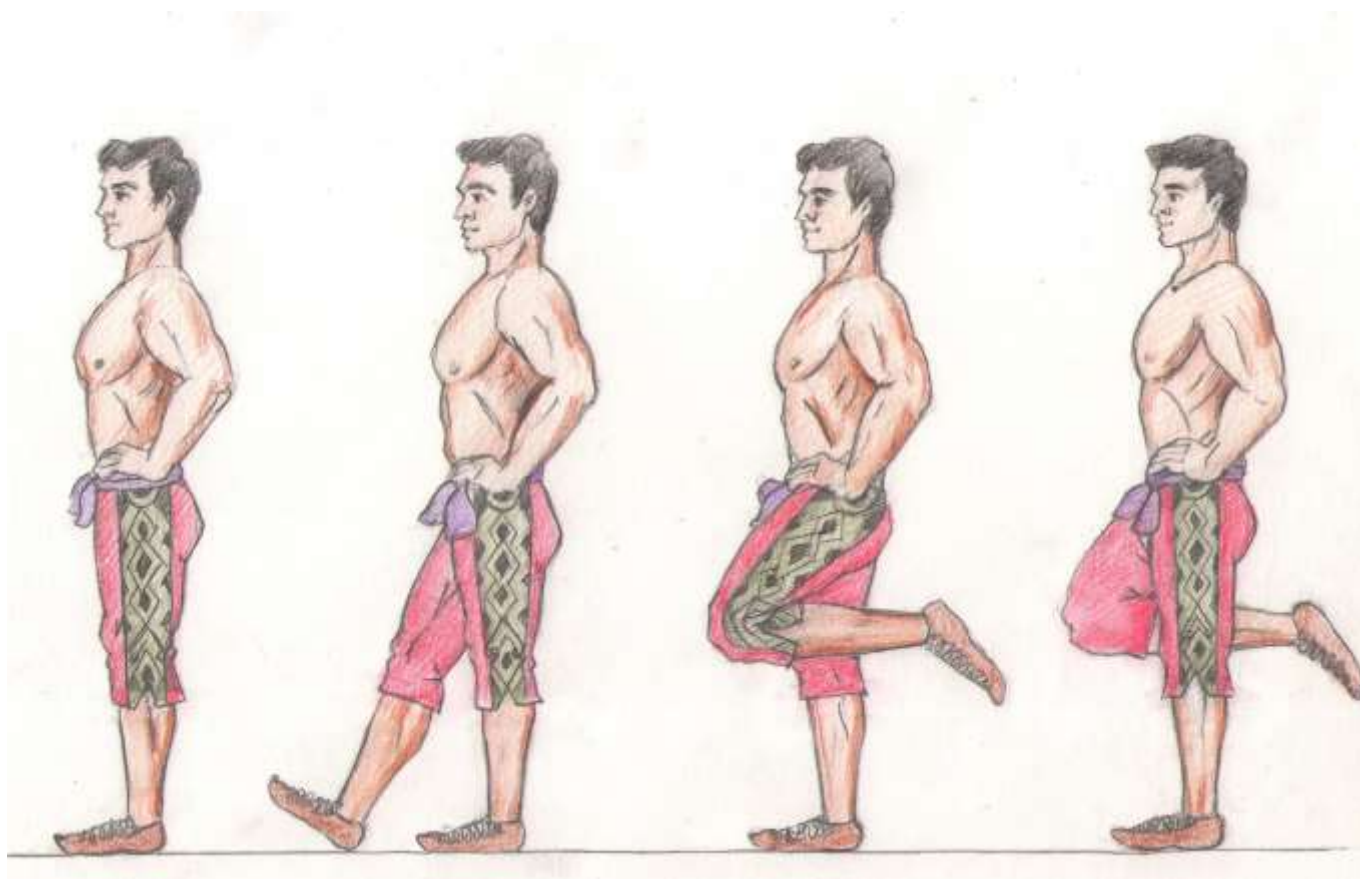
Упражнение можно выполнять в разных направлениях: вперёд, назад, влево, вправо.

На счёт «раз» выполняется прыжок на обе ноги.

На счёт «два» выполняется прыжок на левую ногу, одновременно следует правую ногу согнуть назад под прямым углом, вытянув ступню.

На счёт «три» выполняется прыжок на правую ногу, одновременно следует согнуть левую ногу назад под прямым углом, вытянув ступню.

Попеременно выполняя это упражнение, левой ногой, согнутой под прямым углом, на счёт «раз», приставив к правой ноге, выполняется маленький прыжок на полную ступню. Соответственно на счёт «два» и «три» сгибаются левая и правая ноги.



а)

б)

в)

г)

Рис. 15

Подготовительный шаг - 4 «Арташат».

На счёт «раз» выполняется прыжок на левую ногу, одновременно делая удар пяткой правой ноги.

На счёт «два» выполняется прыжок на правую ногу, одновременно отводя назад согнутую под прямым углом левую ногу.

На счёт «три» выполняется прыжок на правую ногу, одновременно делая согнутой левой ногой удар пяткой впереди.

На счёт «четыре» выполняется прыжок на левую ногу, одновременно отводя назад согнутую правую ногу под прямым углом.

Упражнение является общим для всех танцоров-борцов, и его можно выполнять как под нормальную, так и под быструю ритмическую музыку.

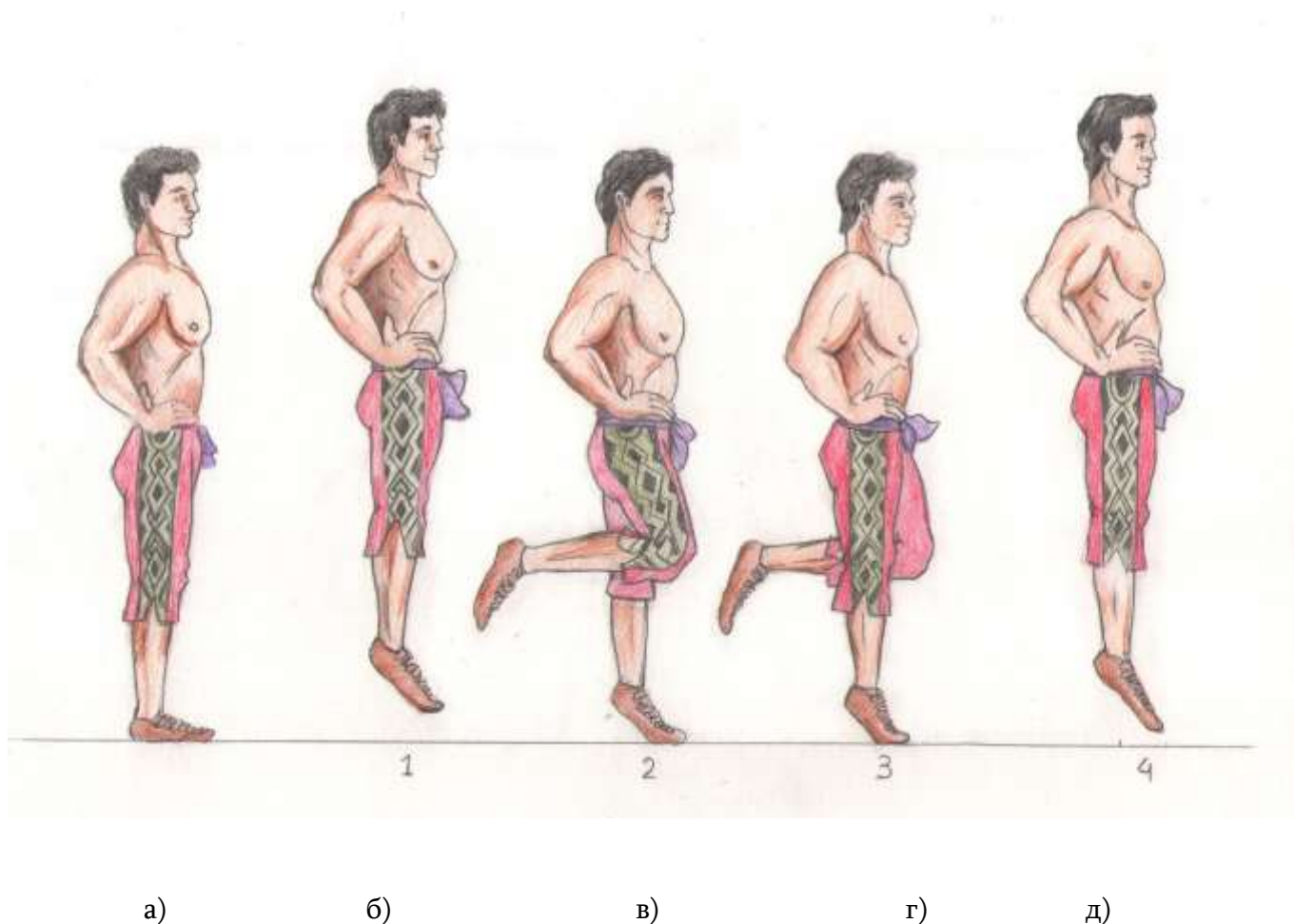


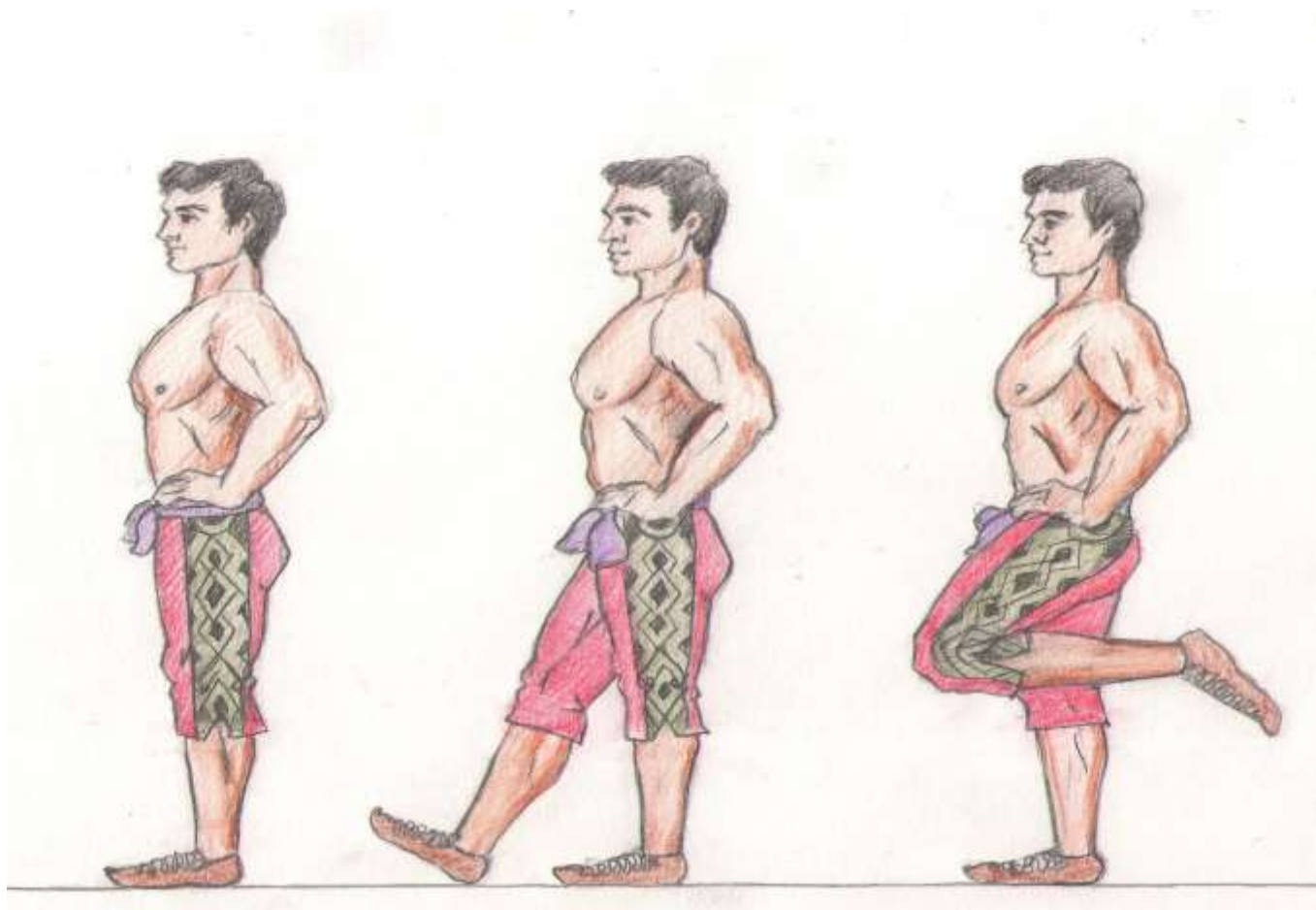
Рис. 16

Подготовительный шаг - 5 «Повторный удар».

На счёт «раз» из свободного положения 6 выполняются два прыжка на левую ногу, одновременно выполняя два удара впереди пяткой правой ноги.

На счёт «два» выполняется прыжок на правую ногу, а вытянутую ступню левой ноги следует согнуть назад как можно высоко.

То же самое можно чередовать с другой ноги.



а)

б)

в)

Рис. 17



г)



д)

Рис. 17

Подготовительный шаг - 6 «Переменчивый топот».

Это движение формирует у танцоров-борцов восприятие быстрого и равномерного выполнения параллельно с ритмом. Движения выполняются с 6-й свободной позиции.

На счёт «раз» и «два» выполняются два прыжка на левую ногу, одновременно делая удар пяткой правой ноги спереди.

На счёт «три» и «четыре» выполняются два прыжка на правую ногу, одновременно делая удар пяткой левой ноги спереди.

На счёт «пять» выполняется прыжок на левую ногу, делая удар правой ногой спереди.

На счёт «шесть» выполняются прыжок на правую ногу, делая удар левой ногой спереди.

На счёт «семь» левая нога соединяется в прыжке с правой ногой в 6-й свободной позиции.

На счёт «восемь» выполняется прыжок на обе ноги с вытянутыми ступнями.

Это движение участники могут выполнять как по отдельности, держа руки во второй армянской позиции, так и вместе, держа руки вместе спина к спине, плечо к плечу, рука в руку.

Примечание. Упражнение выполняется вытянутыми ступнями и коленями, грудь вытянута вперёд, голова высоко.

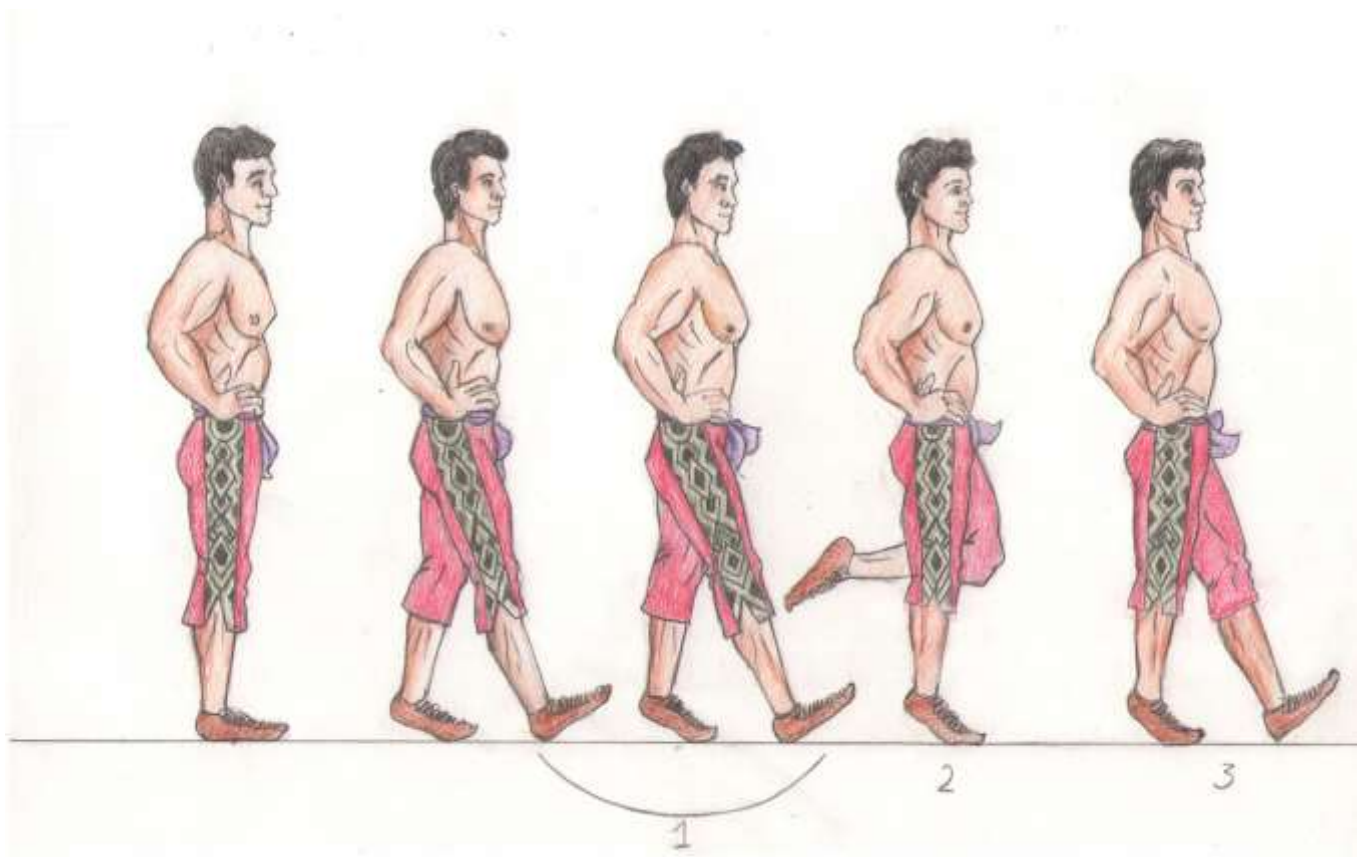
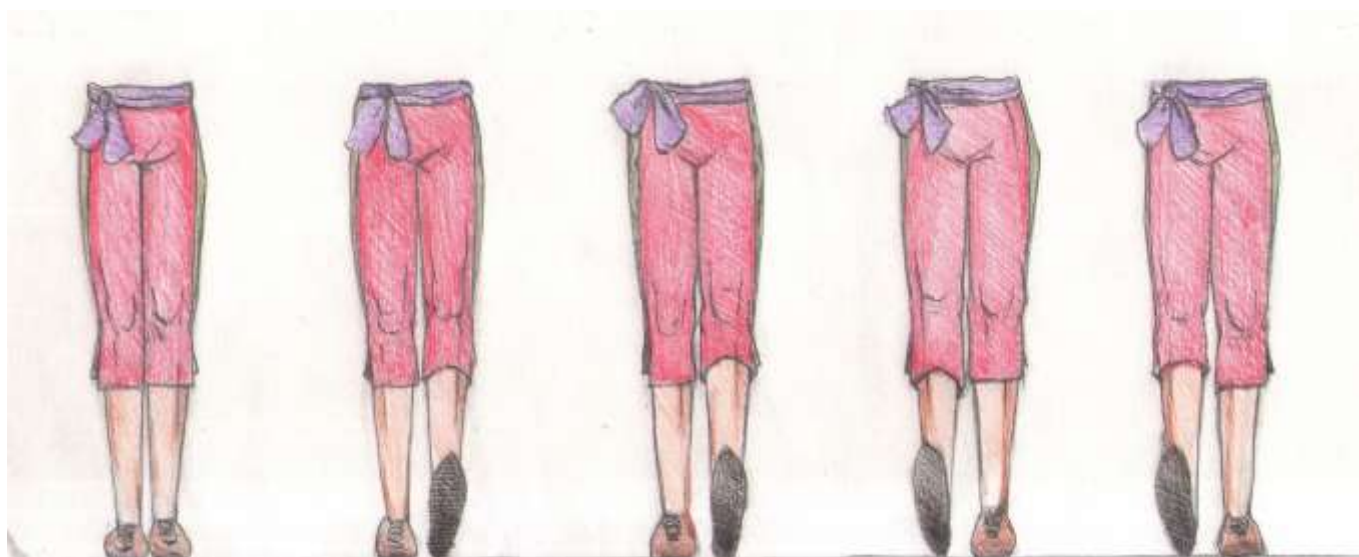


Рис. 18



а)

б)

в)

г)

д)



е)

ё)

ж)

з)

Рис. 19

Подготовительный шаг - 7 «Решительное движение».

На счёт «раз» правая нога из 5-й свободной позиции выходит с вытянутой ступней вправо под углом 45°

На счёт «два» левую ногу перекрестить сзади с правой ногой.

На счёт «три» правая нога с небольшим сгибанием в колене соединяется с левой ногой.

На счёт «четыре» из 6-й свободной позиции с небольшим сгибанием в колене выполняется маленький прыжок вверх (во время прыжка ступни и колени вытянуты).

Руки

На счёт «раз» и «два» руки вместе с правой ногой из согнутого положения резко опускаются.

На счёт «три» руки поднимаются вверх.

На счёт «четыре» руки остаются наверху.



а)

б)

в)

г)

д)

Рис. 20

Подготовительный шаг - 8 «Взмахи».

Этому виду движения присуще вытянутое и возвышенное состояние тела. Одно из основных движений группы, которое используется в некоторых танцах, называется «решительным».

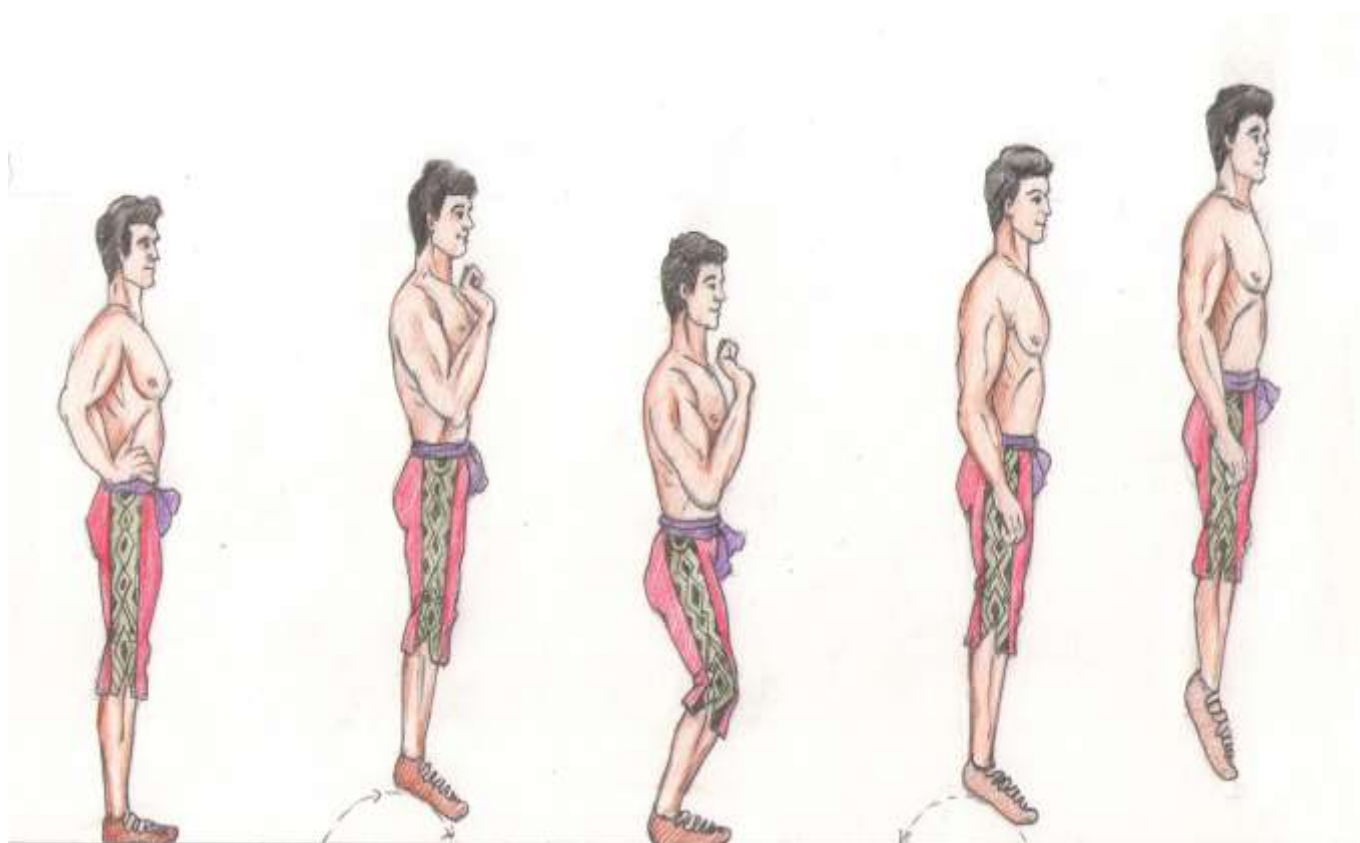
На счёт «раз» совершается резкий прыжок с небольшим сгибанием колена вперёд на 10-15 см из подготовительного положения.

На счёт «два» - прыжок на ступни и два прыжка на месте.

Руки

На счёт «раз» руки из подготовительного положения, сжимая в небольшой кулак, сгибаются в локтях к плечу.

На счёт «два» руки опускаются к полу.



а)

б)

в)

г)

д)

Рис. 21

Подготовительный шаг - 9 «Перекрёстный удар ног».

Это упражнение часто используется в армянских танцах особенно юношами. Обычно упражнение выполняется под быстрые и равномерные ритмы.

«Перекрёстный удар ног» является основным элементом упражнений группы «Удар». Упражнение выполняется разными положениями рук, которые меняются в зависимости от изменения движений.

Руки

На счёт «раз» с правой ногой левая рука из 2-й свободной позиции положения переходит в 3-ю позицию.

На счёт «два» из 3-й свободной позиции рука опускается во 2-ю позицию.

На счёт «три» руки держать во 2-й свободной позиции.

Примечания:

На счёт «раз» голова поворачивается в сторону неподвижной руки. Упражнение можно выполнять, держа руки постоянно во 2-й свободной позиции.

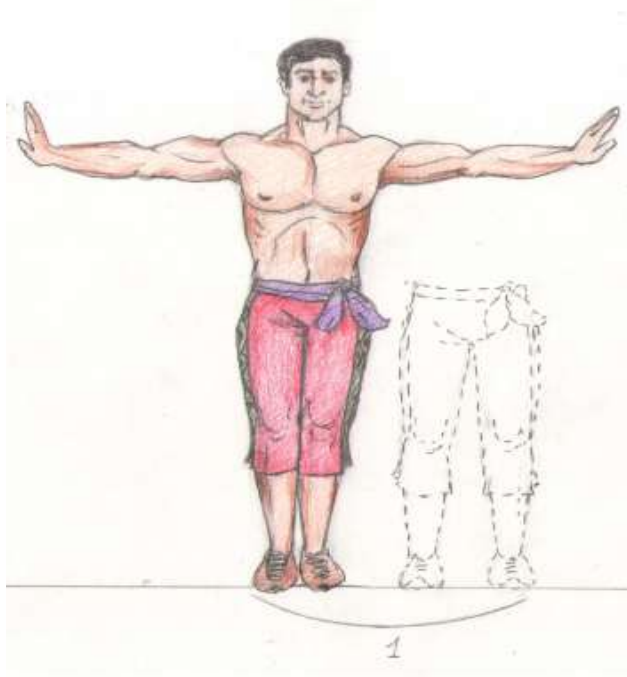
Упражнение выполняется с противоположной ноги противоположной рукой.

На счёт «раз» выполняется прыжок из 6-й свободной позиции вытянутой ступней на левую ногу, одновременно раскрывая левую ногу вперёд высоко на 15° , играя на полу левой ногой.

На счёт «два» выполняется прыжок вытянутой ступней на левую ногу, раскрывая правую ногу на высоте 15° вперёд.

На счёт «три» выполняется прыжок на правую ногу, левая нога раскрыта на высоте 15° вперёд.

Движение выполняется также с левой ноги только на счёт «раз» в вытянутом положении спереди, левая нога во время прыжка играет с правой.



а)



б)



в)



г)



д)

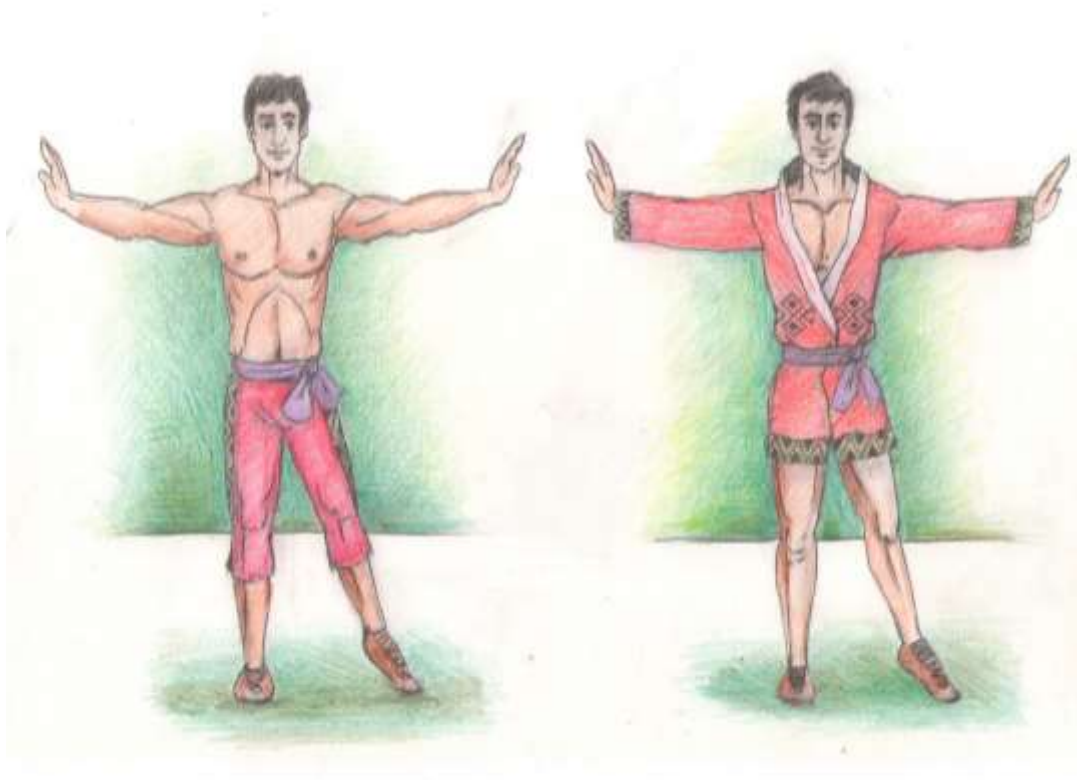
Рис. 22



a)



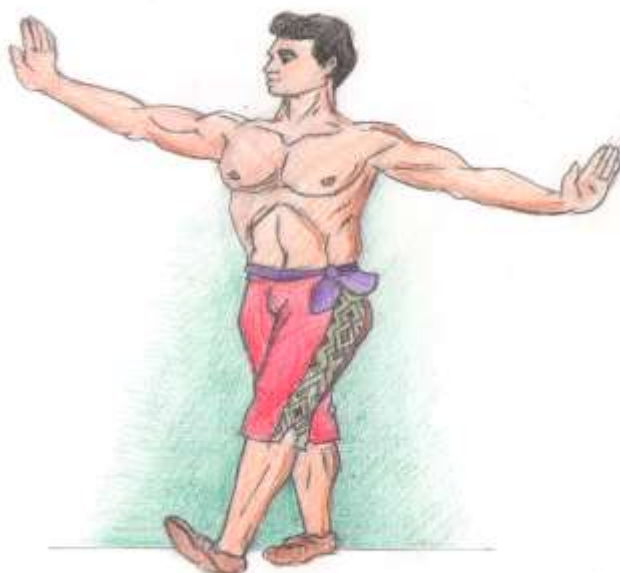
б)



B)



г)



д)

Рис. 23

Подготовительный шаг - 10 «С пятки на носок».

См. рис. 18, 19

Данное движение начинается с подготовительного положения.

На счёт «раз» выполняется маленький шагочек правой ногой в сторону, а левая нога примыкает к правой.

На счёт «два» делается шаг в сторону правой ногой.

На счёт «три» пятка левой ноги ставится впереди правой ноги (тело немного повернуто).

На счёт «четыре» левая нога ступней поднята вверх (колени - 90°).

Упражнение целесообразно называть «С пятки на носок», потому что во время обучения на счёт «три-четыре» постоянно повторяется команда «пятка-носок».

Примечание. Упражнение можно выполнять, держа руки во 2-й свободной позиции или плечом к плечу, под равномерный и быстрый ритм.

Подготовительный шаг - 11 «Вращения влево и вправо».

Вращения обычно выполняются в конце упражнения, чтобы танцорам-борцам был ясен конец. В процессе вращения нужно обратить внимание на правильный удар головы.

На счёт «раз» выполняется слабый шаг ноги в сторону, держа руки во 2-й свободной позиции.

На счёт «два» выполняется вращение на 360° на месте, приподнимаясь на кончики ног. В то же самое время во время вращения руки из 2-й свободной позиции переходят в 1-ю позицию.

На счёт «три» ноги, согнутые в коленях, становятся в 6-й свободной позиции, руки из 1-й свободной позиции слабо бьют по коленям.

На счёт «четыре» подтянуться вверх, руки ладонями наружу поднять вверх.

Примечания:

На счёт «раз» голову держать прямо.

На счёт «два» выполнять удар «головой».

На счёт «три» лицо направлено на колени.

На счёт «четыре» лицо направлено вверх.

Движения считать под музыкальный ритм «раз», «два», «три», «четыре».

Рис. 24 (смотреть рис. 21)

Повороты влево-вправо – на месте на 360°

Поворот вправо

Поворот влево

Рис. 25



а)



б)



в)



г)

Примечания. Перед началом танца танцоры-борцы выходят в центр «аспареза»-ковра, где недолго останавливаются, а затем, исполняя различные движения, стараются показать свою ловкость, быстроту движений, чтобы понравиться присутствующим. Быстро меняя направление, движутся то в одну, то в другую сторону.

Развитие музыкальных способностей, восприимчивость к музыкальным звукам, логика ритмического движения, в свою очередь, содействуют также развитию моторных способностей.

Учитывая учебно-тренировочные цели, необходимо обратить внимание на следующие факты:

1. Танцоры-борцы школьного возраста могут освоить «азбуку» классического и национального танца. Но на тех или иных ступенях их развития возникают разного рода трудности физического, психологического, эстетического плана.

2. Способность к хореографии не сводится к наличию специальных физических данных. Это категории разных планов: танцор-борец может быть наделен от природы большим шагом, выворотностью ног или какими-либо другими специальными физическими качествами, но он может достичь значительно меньших успехов, чем другой, лишенный их, но обладающий такими способностями, как координация, чувство логики танцевального движения, выразительность, ритмичность, яркая эмоционально-двигательная реакция на национальную музыку.

3. Отсутствие специальных данных при приеме в секцию национальной борьбы «Кох» не должно служить поводом для отказа желающим в занятиях.

4. Следует заметить, что данные по развитию отдельных учащихся (танцоров-борцов), т.е. способности (музыкальные, танцевальные и акробатические), развиваются, но степень этого развития различна.

5. В занятиях с целью специализированного обучения значительно важнее развивать танцевальность, грамотность, выразительность, музыкальность.

6. Опытно-экспериментальная работа подтвердила теоретическое положение о том, что поскольку сама классика является системой условно-безусловного характера, методика приобщения учащихся (танцоров-борцов) к ней должна идти к сложному и условному через простое, естественное.

7. Проверка показала важность выбора и ограничения изучаемых движений по качеству их наибольшей емкости, то есть способности уже с первых движений тренировать технику, организовывать тело, служить средством развития музыкальных способностей, быть «заготовками» и материалом для постановки национальных танцев разного содержания, жанров и видов.

8. Занятия как любой учебно-воспитательный процесс дают эффективные результаты только тогда, когда строятся на основе общедидактических принципов.

9. Залогом успешного развития всего коллектива танцоров-борцов является реализация индивидуального подхода к ним за счет психофизиологических особенностей каждого учащегося (танцора-борца), его интересов, склонностей, возможностей.

Образец
Таблица 1

Карточка индивидуального развития танцора-борца

(Ф.И.О.)

Поступил(а) в возрасте _____ лет.

Показатели	Срок обучения (годы)					
	I	II	III	IV	V	VI
	(подготовительная группа)					
Специальные данные						
1.Шаг						
2.Подъем						
3.Прыжок						
4.Гибкость						
5.Равновесие						
6.Ловкость						
Танцевальность						
1.Логичность и правильность						
2.Музыкальность						
3.Выразительность танцора-борца						

Примечания:

- а) шаг – измеряется в градусах (45°, 90° и т.д.);
- б) подъем – измеряется в сантиметрах (7 см, 14 см);
- в) прыжок – измеряется в сантиметрах ();
- г) гибкость - измеряется в градусах (45°, 90° и т.д.);
- д) равновесие – измеряется через акселерометр;
- е) ловкость – измерению не поддается.

Контрольные вопросы

1. Какими требованиями должен руководствоваться педагог танцора-борца-новичка.
2. Назовите три основные составляющие танца. От чего они зависят?
3. Каково значение движений рук в армянских народных танцах?
4. Назовите основные виды танцевальных движений и охарактеризуйте их.

ГЛАВА 3

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АРМЯНСКОГО ЭТНОСА

«Պարում է ինչպես ծիծեռնակը, ճարպիկ է ինչպես չղջիկը»

Հայկական ժողովրդական իմաստություն

«Танцует как ласточка, ловок как летучая мышь».

Армянская народная мудрость

3.1. История Армении (краткий очерк)

Для выяснения причин возникновения и развития физических упражнений в жизни армян необходимо остановиться на этногенезе, описать основные гипотезы об их происхождении и вехи исторического развития. Целесообразно также кратко охарактеризовать территорию, климат, флору, фауну, условия быта, труда и другие этнографические данные этноса.

3.1.1. Территория, климат, фауна, флора

Армяне являются древнейшими исконными жителями малой Азии, точнее - Армянского нагорья. Между Черным и Каспийским морями, южнее Большого Кавказского хребта простирается **высокогорное плато Армянское нагорье**. Армянское нагорье является исторической родиной армян. Здесь образовался, создавал свою богатую самобытную культуру, продолжает жить и созидать армянский народ.

Армяне этнически едины: имеют одинаковый язык, но много разнообразных говоров (диалектов). Армянское нагорье лежит на перекрестке персидского, греческого и евразийского миров, оно раскинулось на северных границах Ближнего Востока, по карте над Сирией и Месопотамией. Оно отделяет расположенное западнее Анатолийское плато от гористых краев Иранского Курдистана. Средняя высота Армянского нагорья - 1500-1800 метров над уровнем моря. Отсюда берут свое начало 5 самых больших рек Ближнего Востока: Евфрат, Тигр, Чорох, Кура и Аракс.

Большое значение в жизни и исторической судьбе армянского этноса является река Аракс, которую в народе с любовью называли «Майр (мать) Аракс». Беря начало с живописных гор Бюракан (Бин-Гел), Аракс протекает по центральной части Армянского нагорья с запада на восток и, до впадения в Каспийское море, сливается с Курой.

Наиболее крупными притоками реки Аракс являются реки Ахурян, Раздан и Воротан.

На территории Армянского нагорья находится множество озер. Наиболее крупные из них - Урмия, Ван и Севан.

Вся территория Армянского нагорья представляет собой множество горных хребтов и отдельных вершин. Территория исторической Армении занимает площадь между 37-м градусом и

41-м градусом 15 минутами северной широты и 37-м и 47-м градусом восточной долготы. Армянское нагорье в среднем лежит на высоте 4500-5500 футов над уровнем моря. Встречаются места, где эта величина не превышает 3000 футов, как на средне - Аракской равнине и на крайнем Севере у границы с Грузией - около 1200 футов. К западу Армения постепенно переходит в высокогорье Центральной Анатолии, а ее выход к Черному морю перекрывают на северо-западе Понтийские Альпы. Верховья главных рек, берущих начало с Армянского нагорья, иногда петляют среди холмов, иногда протекают по каньонам, прорезающим свой путь сквозь лавовые преграды. **«Историческая Армения охватывала около 400 тыс. кв. км Армянского нагорья»⁵.**

Армения состояла из двух территориально-этнических единиц: Великая Армения и Малая Армения. В самом центре Армянского нагорья возвышается знаменитый природный символ Армении - гора Арарат, легендарный причал Ноева ковчега. Гора Арарат расположена на полпути между озером Ван, на юго-западе, и озером Севан, на северо-востоке. Арарат является самой высокой точкой Ближнего Востока. Высота Большого Арарата, покрытого вечными снегами, - 5165 м над уровнем моря. Отдельно стоят некоторые крупные вершины, такие как Сипан (высота 4443 м), Арагац (высота 4095 м) и единственный действующий вулкан в регионе - гора Тондрак (высота 3542 м). Также значительной горой Армении является расположенный к югу от Карина (Эрзрума) могучий Бингёль-Даг: ее зовут «горой тысячи озер». Оттуда берут начало Аракс и главные притоки Евфрата.

Большинство почв Армении сформировалось из обломков лавы. Климатические условия на вулканических пиках, таких как Арарат, Суфан и Нимруд, позволяют укрепиться там лишь скудной растительности. Климат Армянского нагорья континентальный, сухой. Летом жарко до +43 °С, средняя температура зимой - 12 °С. Природные леса встречаются только в северных и северо-восточных областях. Распространены разного рода плодовые деревья и кустарники, встречается множество лекарственных растений.

На территории Армении известно более тысячи источников минеральных вод. Из них широкой известностью пользуются **Джермук, Арзни, Бжни** и др. С древних времен здесь имелись золотые и серебряные рудники, а также шахты, где добывалось железо и медь. Золото и медь подвергались рафинированию с третьего тысячелетия до нашей эры. **«Археологи полагают, что миграция людей каменного века в Европу начиналась с Армении»⁶.**

«Армяне – это независимая языковая группа внутри индоевропейской семьи»⁷. Великий исследователь Армении Х.Ф. Линч заметил, что «чертами армян является их несгибаемость, то есть упрямое мужество и выдержка, которым они и обязаны своим сохранением как народа». Примерами являются государственный деятель России граф М.Т. Лорис-Меликов (1825-1888), министр внутренних дел при царе Александре II, который с поразительной способностью всегда добивался успеха; в сфере международных финансов Галуст Гюльбекян соперничал с Ротшильдом; Керк Керкорян, владелец отеля «Фламинго» и «Дворца Цезаря». Примечательно, что многие соседи Армении - этносы по древним векам, или исчезли с карты мира, или рассеялись, как, например, кавказские албанцы, хетты и митанни, чье царство когда-то соперничало своим могуществом с египетскими фараонами. А **«курды-потомки гордых мидян, сползли в варварство»⁸** которых по миру

⁵ Даниелян Э. Л., Мелконян А. А. Армянская история (от древних времен до наших дней); (на армянском языке) Ереван: «Зангак-97», 2008.-с13.

⁶ Дэвид Ленг. Армяне (народ созидатель.) (Пер. с англ. Е. Ф. Левиной). Москва: «Центрполиграф», 2004.- с.22-23

⁷ Дэвид Ленг. Армяне (народ созидатель.) (Пер. с англ. Е. Ф. Левиной). Москва: «Центрполиграф», 2004.- с.24

⁸ Дэвид Ленг. Армяне (народ созидатель.) (Пер. с англ. Е. Ф. Левиной). Москва: «Центрполиграф», 2004.- с.26

больше 40000000, до сих пор не имеют своего государства. Ассирийцы, игравшие значительную роль в древнем мире, впали в забвение.

Армяне общительны и гостеприимны, преданны семье и родственным связям. Дэвид Лэнг, английский кавказовед, писал: «Армяне - прирожденные индивидуалисты, чей вклад в цивилизацию несоизмеримо велик по сравнению с его численностью». Открытия А.К. Векуа в 1962 году укрепили предположение о том, что Армянское нагорье было одной из прародин лошадей. Армения по праву считается одним из древнейших очагов человеческой культуры и является неотъемлемым звеном в длинной цепи палеолитических культур Южной Азии, Средиземноморья, Центральной Европы и Африки.

Этот увлекательный экскурс в историю многострадального армянского народа и Древней Армении еще раз доказывает, что этот этнос, который неоднократно стоял перед исчезновением, смог сохранить верность своей культуре и донести национальное своеобразие до наших дней. **«Армения сыграла важную роль в развитии самосознания и внесла свой вклад в становлении космополитической цивилизации, связанной с Уром Халдейским»⁹**

Армения - страна высоких гор, бурных горных рек. Она славится умеренно-теплым климатом с обилием солнечных дней, прозрачным и чистым воздухом.

Издrevле Армянское нагорье имело выгодное географическое расположение. Через ее перевалы проходили кратчайшие пути между Европой и Азией. Поэтому данная местность представляла и продолжает представлять весьма важный интерес в торговом и военно-стратегическом отношении. Армения оказалась местом постоянных войн и столкновений интересов многих государств и народов. Оттуда двигались народы с Юга на Север, с Востока на Запад. Порабощение турецким султаном коренных этносов Османской империи является печальной страницей в истории армянского народа. Они огнем и мечом насаждали исламскую веру.

3.2. История зарождения и развития армянской национальной борьбы «Кох»

В настоящее время, несмотря на процессы глобализации, унификации, как отмечают многие ученые, «народность» и проблемы этносов мира остаются важными факторами бытия. Процессы расширения межкультурных связей, объединение Европы, распад ряда многонациональных государств и другие объективные и субъективные факторы опровергли гуманистические иллюзии о едином человечестве.

Особенностью традиционной физической культуры народа является то, что в условиях быстро изменяющегося мира она не подвержена трансформации благодаря многовековому отбору настоящего, ценностного, истинного, воплощающего в себе национальный дух.

Традиционные средства физического воспитания армянского народа имеют свои особенности, которые должны быть отражены в содержании процесса физического воспитания основных армянских школ. В течение своего исторического пути развития были созданы неповторимые черты народной физической культуры, среди которых ярко выделяются оригинальные игры, спортивные состязания и развлечения, проводившиеся в дни праздников и часы досуга.

Народно-национальные физические упражнения и игры имеют большую практическую ценность, являются позитивным источником обогащения содержания армянской основной школьной учебной программы, одним из эффективных средств физического воспитания армянского этноса. В то же время богатое национальное наследие в области культуры остается до сих пор малоисследованным. Применение армянской национальной борьбы «Кох» в армянской основной школьной учебной программе, к сожалению, не практикуется. Отсутствует достаточное научно-

⁹ Дэвид Ленг. Армяне (народ созидатель.) (Пер. с англ. Е. Ф. Левиной). Москва: «Центрполиграф», 2004.- с.76

педагогическое обоснование, нет строго разработанной методики, учебно-методического обеспечения.

Поэтому большое внимание необходимо уделить прогрессивным народно - национальным формам и средствам физического, эстетического и духовного воспитания, проверенным на протяжении многих столетий самой жизнью. Все эти формы и средства должны органично внедриться в основную армянскую школьную учебную систему образования, физкультурно-оздоровительную и культурно-массовую работу. Между духовно-нравственным, образовательно-воспитательным потенциалом армянской национальной борьбы «Кох» и армянской основной школьной учебной системой образования не отражено педагогическое содержание традиционной культуры этноса. Нужно осознать необходимость поиска путей эффективного применения народно-национальных средств культуры и, в частности, национальной разновидности борьбы «Кох» в учреждениях образования. Ныне наблюдается отсутствие целенаправленных исследований, целостно рассматривающих взаимодействие (закономерности) современного и этнокультурного образования.

Очевидная общественная значимость, а также этнографическая и педагогическая актуальность проблемы определили необходимость программно-методического обеспечения по внедрению армянской национальной борьбы «Кох» в процесс физического, эстетического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Армянский народ в непрерывной многовековой борьбе за самостоятельность выковал героический дух, сумел пронести через испытания и сохранить самобытность своего языка, архитектуры, литературы, театра, музыки и народного хореографического искусства.

Источником народных плясок в давно прошедшие времена были старинные языческие обряды, игры и состязания. Некоторые из танцев, связанные в древности с языческими обрядами, сохранились до наших дней. Армянские пляски исполнялись в основном под открытым небом, во время общенародных религиозных праздников.

На пасхальной неделе в некоторых местах каждое село устраивало в складчину общественные обеды с музыкой и плясками. Для этого каждое село выбирало один из дней пасхальной недели. День этот назывался Мэррелоцом (Поминальным).

Весьма древнее происхождение имеют также героические, воинственные мужские пляски Армении, родившиеся в быту народа-воина. Они носили название «размакан парер» от слов «разм» - битва и «пар» - пляска. Тематами мужских героических танцев являются: военные действия, охота, спортивные игры, состязания. Пронзительный звук зурны и древний бой барабана подчеркивают военный колорит танца. (Тематика охоты нашла отражение в танце «Преследование зверя», в котором осторожные движения охотника сменяются присядкой и прыжками вокруг туши убитого животного). Характер этих танцев дает представление о молодом армянине, как о герое, мужественном, лихом воине, прекрасном наезднике. Армянская хореография знает много мужских танцев, которые построены на демонстрации силы, мужества, ловкости.

Несмотря на длительные годы тяжелой борьбы за независимость, а также на сильное влияние чужих культур, армянский народ сохранил в своём быту много народных танцев, игр и состязаний, рождённых как в древнейшие времена, так и на более поздних этапах его истории. Наиболее интересной из них является армянская национальная борьба «Кох». Она имеет глубокие исторические корни и давние традиции. Слово «Кох», согласно трактовке маститого лингвиста Грация Ачаряна, означает «гетнел-тапалел» (дословно с армянского «свергать, валить, повалить, свалить»). Национальная борьба «Кох» представляет собой спортивный «пар-Кох» (в переводе на русский язык «танец-борьба») двух силачей, в котором один из танцоров-борцов побеждает другого

и кладет его на лопатки. Победитель напоследок подает побеждённого руку, поднимает его с аспареца-ковра, они обнимаются, целуются и переходят в бурную пляску, часто под музыку «зурны-трынги». Вершиной индивидуального мужского танца является «Зурна-Трынга» (дословно - «скачки под зурну») - жизнерадостный танец молодежи, весь построенный на сильных прыжках, вращениях, приседаниях. В нём наряду с ловкостью поражает координация движений рук, ног и корпуса. Грамотное исполнение танца невозможно без тщательной тренировки. История его возникновения теряется в глубине веков и восходит к Армянскому нагорью, где почти не **требовалось одежды из-за жаркого климата**, а быт был непривередлив. Невозможно теперь точно сказать, где и когда это явление превратилось в искусство состязаний в мужестве, ловкости, быстроте, мышечной силе, выносливости и равновесии. Об этом говорится в армянском народном эпосе «Богатыри Сасуна», более известном под названием «Давид Сасунский», где богатырь Сасуна побеждает «горную силу».

Важным дополнением к искусству состязаний является изучение армянской культуры, обычаев, этико-философского учения. В последнем даются ответы на вечные вопросы человечества, говорится о смысле жизни. Следует отметить памятники искусства, которым несколько тысяч лет. Это барельефы, росписи на амфорах и фресках. В храме «Сурб Хач» (XI в.), который находится в городе Ани - **средневековой столице Армении**, на виноградных фризах изображены праздник сбора урожая, схватки между соплеменниками и соперниками в шкурах диких животных. На этих барельефах видны захваты за ноги, подножки, броски с упором ногой. Все это говорит о том, что древние армяне высоко ценили национальную борьбу «Кох» и считали её одним из лучших способов физического развития человека.

Раньше перед состязаниями взвешивание не проводилось. Все боролись без разделения на весовые категории. Разделение проходило на глаз судей, поэтому в основном побеждали супертяжеловесы. Судить схватки поручали самым уважаемым и знаменитым людям окраины.

В Древней Армении были распространены в основном три разновидности правил национальной борьбы «Кох»: западноармянская, восточноармянская, борьба **верхом на лошадях и еще один разновидность по мнению Карлена Атояна борьба на коленях, как исходное положение начало поединка, который специфично только у армян**¹⁰.

В борьбе по западноармянским (ширакским) правилам разрешены борьба в стойке и партере, захваты за любую часть тела. Одежда: короткие шаровары - брюки, засученные чуть ниже колен на 7 см, с двух сторон колен обеих ног прорезы в 3 см, трехи – лапти, с обнаженное туловище. Этот вид борьбы предназначен только для мужского пола.

В борьбе по восточноармянским (лорийским) правилам разрешается только борьба в стойке, захват соперника выше пояса, но действия ногами (зацепы, подножки, обвивы, подсечки, отхваты и т.д.). Одежда: чоха-куртка (с национальным узором - орнаментом), трехи – лапти. Этот вид борьбы предназначен для обоих полов. Национальная борьба «Кох» верхом на лошадях имела широкое распространение у армян. Ее цель сводилась к сваливанию соперника с лошади. Причиной возникновения данного упражнения, по мнению многих пожилых горцев, явилась общественно-трудовая деятельность древних людей, в частности, охота.

Во всех трех разновидностях борьбы «Кох» состязания обычно проходили во время праздников и свадеб, после окончания посевных работ. Участвовать в поединках мог любой желающий.

¹⁰ Атоян Карлен Паруйрович. Военно-физическое воспитание Армении (с древнейших времен до XX-ого века) исторический очерк (на Армянском языке). Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ереван: 1964.-с.102

Состязания в основном проходили на басме¹¹, очищенной от камней и мусора, т.е. на сухой навозной поляне, окруженной музыкантами, судьями и зрителями. Ритмичная, громкая национальная музыка под звуки дхола и зурны подбадривает состязающихся. Перед началом схватки танцоры-борцы исполняют специальный танец, которому отводится функция разминки с целью предотвращения возможных травм. Танец заканчивается традиционным понтем и взмахом правой руки, потом хлопком по ладони соперника. В конце поединка, если произошла «чистая» победа, победитель исполняет танец почета. Запрещаются болевые приемы, а если их все-таки применяли, то за это строго наказывали, вплоть до снятия от состязаний.

Длительность схватки - до 7 минут для взрослых, без танца.

Конечная цель борьбы - бросить соперника на спину.

Исходя из вышеизложенного, можем констатировать, что армянский народ создавал средства народного физического воспитания в соответствии с социально-экономическими условиями своего развития. Таким образом, постепенно складывалась система физического воспитания - школа подготовки людей к жизни, хозяйственной деятельности и обороне. Место, роль и значение армянской национальной борьбы «Кох» в жизни армянского этноса, как мы видим, заключается в том, что воспитание физических и моральных качеств с древних времен, наряду с умственным воспитанием, должно было сыграть почетную роль в своей жизни. «Ведь наш народ поет свои древние песни, исполняет свои танцы, хотя и есть современные, так почему же он не может заниматься своими древними видами спорта» (академик Г.С. Туманян, 1957г.).

Приведем некоторые технические результаты чемпионатов Армянской ССР по национальной борьбе «Кох» (восточноармянской - лорийской разновидности) за пять лет (с 1951 по 1955 гг.). В командном зачете первенство по годам распределилось в следующем порядке (см. табл. 2).

Таблица 2

1951 г.	СКИФ
1952 г.	город Кировакан (ныне Ванадзор)
1953 г.	город Ереван - 1
1954 г.	город Кировакан (ныне Ванадзор)
1955 г.	город Кировакан - 1 (ныне Ванадзор)

Звания чемпионов по годам завоевали (табл. 3):

¹¹ Этот термин означает сельские площадки, которые осенью каждого года очищались от камней и мусора, а затем в течение всей зимы засыпались навозом скотины. С наступлением весны эти площадки утрамбовывались и приводились в порядок, на которых затем в течение 2-3 месяцев проводились состязания по национальной борьбе «Кох».

Таблица 3

**Чемпионат Армянской ССР по восточноармянской (лорийской)
национальной борьбе «Кох» (за 1951 по 1955 гг.)**

№№	Весовые категории	Фамилии чемпионов по годам				
		1951 год	1952 год	1953 год	1954 год	1955 год
1	Наилегчайший	Нерсисян В. (СКИФ, Ереван)	Беглоян Г. (г. Ереван)		Григорян О. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Беглоян Г. (г. Ереван)
2	Легчайший	Арутюнян Э. (СКИФ, Ереван)	Аветян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Григорян О. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Аветян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Аветян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)
3	1-й полулегкий	Григорян Б. (СКИФ, Ереван)	Харатян В. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Андреасян Г. (г. Ереван)	Андреасян Г. (г. Ереван)	Маркосян (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)
4	2-й полулегкий				Микаелян Р. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Микаелян Р. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)
5	Легкий	Асратян Б. (СКИФ, Ереван)	Микаелян Р. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Микаелян Р. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Карапетян Я. (г. Ереван)	Гамбарян (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)
6	Полусредний	Туманян Г. (Строитель» - Ереван)	Туманян Г. (г. Ереван)	Туманян Г. (г. Ереван)	Туманян Г. (г. Ереван)	Туманян Г. (г. Ереван)
7	Средний	Акопян Л. (СКИФ, Ереван)	Бабаян Ф. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Шекоян Г. (г. Ереван)	Бекчян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Шекоян Г. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)
8	Полутяжелый	Киракосян С. (Спартак- Ереван)	Джагацпанян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Джагацпанян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Джагацпанян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Акопджанян Г. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)
9	Тяжелый	Шагинян А. (Спартак- Ереван)	Киракосян С. (г. Алаверди)	Асланян Ф. (г. Ленинакан) (ныне Гюмри)	Шагинян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)	Шагинян С. (г. Кировакан) (ныне Ванадзор)

3.3. Педагогическое содержание традиционной физической культуры армянского этноса

«Национальные средства физического воспитания являются составной частью общей культуры народа»

В.В. Михайлов, 1968 г.

Научная новизна. Раскрыто педагогическое содержание армянской национальной борьбы «Кох» как традиционного средства физической, эстетической и духовной культуры армянского народа. Её теоретическая значимость заключается в формировании национального самосознания, а практическая значимость – во внедрении в практику национальных основных учебных систем образования школ.

Цель подготовки заключается в достижении физического и нравственного совершенствования на основе решения задач - образовательных, воспитательных и оздоровительных.

Воспитание личности зависит в определенной степени от знания духовных ценностей, этнопедагогической культуры народа и умения использовать их в развитии и формировании человека. Одной из важнейших проблем продолжает оставаться вопрос изучения и оценки народных педагогических идей и опыта, их значения по отношению к педагогической науке. Народная педагогика затрагивает ее основные принципы и имеет непосредственное отношение к организации воспитания, обучения молодежи. Никто не может соревноваться с педагогическим гением народа. Народность определяется своеобразием языка, менталитетом и, следовательно, своеобразной системой воспитания молодого поколения. Изучение народно-национальной системы воспитания (на примере армянской национальной борьбы «Кох») позволяет нам познать глубже нравственный облик, колорит, характерные национальные особенности духовной жизни армянского этноса. Невозможно раскрытие культурного наследия любого народа без изучения его педагогической истории культуры. У армянского народа есть мысли, находки, идеи, методики и средства физического, эстетического и духовного воспитания подрастающего поколения, которые представляют, без сомнения, общечеловеческую ценность.

Социально-экономические, исторические и природные условия жизни послужили основными источниками возникновения народно-национальных игр и физических упражнений. В традициях физического воспитания армянского народа таятся элементы, отражающие стремление человека к покорению природы (игры с мячом, поднятие тяжести и охота; конные состязания, бег, прыжки, лыжи; лечебная гимнастика, закаливание и массаж, отражающие народно-национальный опыт врачевания; состязания по стрельбе, метанию копья; массовые выступления по национальной борьбе «Кох»). Эти физические упражнения со временем обогащались, приобретали более современные формы и специфические особенности. Практический опыт их передавался из поколения в поколение, обогащаясь новым содержанием. Использовались эти средства в быту, а также при проведении народно-национальных игр и религиозных праздников.

Исследование народно-национальных традиций физического воспитания требует всестороннего изучения их генетических корней. Раскрывая содержание народно-национальных, религиозных праздников в физическом, эстетическом и духовном воспитании подрастающего поколения, они способствуют утверждению общечеловеческих ценностей, укреплению национального самосознания и одновременно взаимному уважению со стороны различных этносов,

толерантности, любви к Отечеству и Земле в целом. Культивирование традиционных праздников, направленных на физическое воспитание, - важный фактор возрождения и развития народно-национальных педагогических культур на любом этапе. Между тем обычаи и обряды раскрывают их созидательную функцию и функцию интеграции в обществе.

Семейные обычаи и обряды - это внутренняя жизнь семьи, способ ее функционирования, реализации ее социальных, нравственных, педагогических и иных функций. Это часть общественного, традиционного быта. Семейные обряды и праздники выходят далеко за рамки семьи. В целом в семейном быту отражаются особенности социально-экономического уклада и культурных традиций, всего образа жизни этноса, его истории. Физические упражнения и игры прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, костно-мышечную систему. Эффективная форма занятий с молодежью - это игра. По ходу развития основных движений (ходьба, бег, прыжок, метание, умение ездить верхом, стрельба из лука, танцы, борьба и т.д.) и физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, равновесие, координация движений, расторопность и внимание) наши предки определяли степень совершенствования костно-мышечного аппарата и центральной нервной системы. Учитывая преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, а также непосильные физические, психологические нагрузки, они следили за правильной осанкой и движениями. Одним из первых педагогов, обратившихся к мудростям народно-национального воспитания, является Ян Амос **Коменский**.

Этническая педагогика исследует особенности народно-национального характера, сложившиеся под влиянием исторических условий...

Человек должен всю свою сознательную жизнь обустривать, совершенствовать себя, в том числе физически. В данном определении заслуживает внимания вопрос о предмете, объекте и субъекте воспитания, которые имеют важное значение в понимании сущности народно-национальной педагогики. Народно-национальная педагогика - это тот опыт народа - нации, который передается из поколения в поколение в виде знаний, умений навыков.

При этом новое поколение их приумножает, совершенствует в соответствии с условиями жизни данной эпохи, но основа, корень народно-национальной культуры сохраняется навсегда. Физическое, эстетическое и духовное воспитание, как сложное педагогическое явление, исследуется философской, социологической, педагогической, психологической, биологической, физиологической, культурологической, экономической и другими науками, но до конца оно еще далеко не исследовано.

В педагогической практике правильное целенаправленное использование народно-национальной физической культуры, особенно средства армянской национальной борьбы «Кох» как в воспитании и обучении детей и молодежи, так и в подготовке взрослых, требует внимательного теоретического осмысления. С изменением промежуточных и конечных целей и задач общественного развития в настоящее время при конкретизации социально-политических установок и образовательно-учебных программ возникает необходимость корректировки деятельности социальных институтов, особенно образования и воспитания.

Традиционная физическая культура народа-нации тесно связана с этнографией. Профессор Г.С. Виноградов писал: «Народная педагогика не столько система, сколько сумма знаний и умений». Традиционная физическая культура армянского народа является одним из видов общечеловеческой культуры, её средствами являются народно-национальные игры, водные источники, народно-национальные виды состязаний. Народно-национальные игры, в свою очередь, группируются на подвижные игры; игры сидя; игры, развивающие преимущественно умственные способности; детские, подростковые игры, игры взрослых. В традиционной физической культуре наиболее

значимой является оздоровительная функция. Влияя на тело и организм человека, а также на отношения, связанные с жизнью, она делает его физически сильным, выносливым, здоровым, формирует поведение, воспитывает нравственные качества, улучшает психическое состояние. Она регулирует межличностные отношения, прививает манеры поведения, учит, как вести себя в обществе, в той или иной социальной группе.

Народно-национальная культура, в том числе физическая, не просто сопротивляется нововведениям, но и должна стремиться ещё больше упрочить свой статус, основательнее утвердиться. Укрепляя свои позиции, она оказывает традиционное влияние на существующий общественный порядок, привычные формы, образ жизни, на весь социальный организм и его функционирование. Многие мыслители, ученые подтверждают зависимость организма от соблюдения режима, системы движений, гигиены, сна, способов закаливания, адаптивных возможностей и других фактов. Они вплотную подошли к осмыслению идеи единства организма и среды. Научный анализ и обобщение всего ценного, созданного народом-нацией, способны внести много полезного и эффективного в арсенал средств современной армянской основной школы. В период демократизации и гуманизации общественной жизни народно-национальная педагогика находит все более широкое применение в учебно-воспитательной практике. В устном народном творчестве, традиционно-народно-национальном опыте воспитания, много ценных педагогических мыслей, форм, средств и методов формирования физического развития, которые ещё недостаточно теоретически обобщены, практически внедрены. Все ценные достижения в этнопедагогике каждого народа-нации должны стать достоянием педагогических культур всех народов. Это является одной из главных основ существования единства народно-национального и интернационального в обучении и воспитании.

На протяжении многих тысячелетий человеку приходилось доказывать свое «первенство» в борьбе с естественными силами природы. Добыча пищи и защита своих соплеменников требовали не только высокого уровня проявления физических качеств, но и специальных двигательных навыков. Поэтому из общей массы движений древними людьми отбирались наиболее важные для их жизнедеятельности, и к ним, прежде всего, были отнесены элементы единоборства. Из поколения в поколение опыт применения этих элементов аккумулировался, совершенствовался, оформлялся в уже определенную систему противоборства друг с другом, получившую впоследствии название «борьба». История возникновения борьбы относится к периоду первобытного строя. Ее наиболее простые приемы служили средством защиты и нападения во время охоты и военных действий.

С момента зарождения борьба прошла длительный путь своего развития, о чем свидетельствуют материалы археологических и этнографических исследований.

Опыт применения элементов противоборства, постепенно накапливаясь, выдвигался в племенах на передний план и в целях передачи их из поколения в поколение фиксировался в наглядных образах первобытного искусства. У каждого племени были свои эффективные приемы, секреты, выполнение которых и условия протекания противоборства которых передавались по наследству из рода в род. Впоследствии это стало решающим фактором при формировании границ национальных видов борьбы. Борьба в различных регионах земного шара имела свою динамику и отличные друг от друга в каждой социально-экономической формации формы развития.

Во все времена у народов мира содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением. Подтверждением этому служат памятники древней культуры, дошедшие до нас в виде рукописей, клинообразных надписей Ассирии и таблиц Вавилона, рисунков на вазах, кубках, стенах пирамид, скульптур Египта, увековеченных образов отдельных пахлеванов, а также изображений отдельных сцен борьбы.

Следы борьбы как вида состязания были обнаружены в Месопотамии. Там археологи нашли бронзовую скульптуру, увековечившую борьбу. Статуя изготовлена примерно 2800 лет до нашей эры и хранится в Багдадском музее. Состязания, проводившиеся здесь, более чем на тысячи лет опередили олимпиаду античных греков. В Древнем Египте на храмовых празднествах Рамзеса II (1290-1223 гг. до Р.Х.) тоже проводились соревнования по борьбе. Из любимых состязательных забав с древних времен у армян следует отметить национальную борьбу «Кох». Об этом свидетельствуют все сокровищницы народно-национального фольклора - сказки, эпос, песни, пословицы и т.д.

«Кох» - историко-этническое достояние культуры армянского народа. Народно-национальные пахлеваны пользовались большой популярностью среди населения, и память о них сохранилась до наших дней. Танец перед схваткой помогает снять стресс, наполняет тело и дух энергией и улучшает кровообращение. Как особый вид народно-национального состязания в общей системе физического воспитания и культурных ценностей армян, «Кох» выступает автономным и весьма специфичным явлением. Являясь частью самобытной культуры армян, танец «Кох» наиболее полно удовлетворяет естественное желание человека помериться мышечной силой, показать свою удаль, ловкость, смекалку и смелость.

Сама национальная борьба «Кох» ныне богата технико-тактическими действиями, требующими хорошей психологической подготовки.

В национальной борьбе «Кох» используются приемы, которые имеются в арсенале международных видов национальной борьбы (греко-римская, вольная борьба, самбо, дзюдо и т.д.). Народно-национальная борьба «Кох» занимала особое место на разнообразных праздниках. Состязания в основном проводились по так называемой олимпийской системе: проигравший пахлеван выбывал из состязания. В те времена для организации занятий и состязаний почти не требовалось специальной материально-технической базы и снаряжений для организации занятий и состязаний по национальной борьбе «Кох» - встретились два богатыря, и вот вам возможность посостязаться в силе, ловкости, гибкости, быстроте, выносливости и равновесии. Доступность, эмоциональность и естественность национальной борьбы «Кох», которые снимают ограничения для занятий всем желающим, высокое оздоровительное и воспитательное значение - основные преимущества перед другими народно-национальными видами состязаний. «Кох» - это самобытная армянская традиция, своеобразный кодекс чести. История показывает, что прославленные пахлеваны являются добрыми, скромными, отзывчивыми и чуткими людьми. Поэтому национальная борьба «Кох» является одним из наиболее эффективных средств воспитания подрастающего поколения. Для армянского народа танец-борьба «Кох» значит гораздо больше, чем просто искусство состязания, и больше, чем красивое и увлекательное зрелище. Это народно-национальный праздник, исполненный глубокого и обширного смысла, одно из лучших нематериальных сокровищ армянской народно-национальной культуры.

Таким образом, народно-национальная педагогика играет большую роль в воспитании человека. Этнос определяется своеобразием языка, менталитетом и своеобразной системой воспитания подрастающего поколения. Опыт физического воспитания, как одна из проблем этнопедагогике, находит живое применение в формировании и развитии подростков, в педагогической пропаганде и просвещении опекунов. В учебных планах армянских основных школ, вузов отсутствует преподавание этнопедагогике, применение народно-национальных идей и опыта воспитания. Эмпирическая народно-национальная методика обучения, воспитания и тренировки составляет основу школы физического воспитания, трудовой и военной подготовки армянского этноса. Культивирование традиционных праздников, направленных на физическое

воспитание, является важным фактором возрождения и развития национальных педагогических культур на любом этапе, раскрывая их созидательную функцию и функцию интеграции в обществе.

Традиционная физическая культура является одним из главных видов культуры армянского народа. Она отличается от других видов народно-национальной культуры значительно более широким радиусом действия, охватывая многие виды воспитания, важные сферы общественной жизни различных слоев армянского народа. До сих пор не организовываются семинары по подготовке кадров в Армянском государственном институте физической культуры, не готовят преподавателей-тренеров по национальной борьбе «Кох». А обучение танцоров-борцов, если и происходит, то стихийно. Фактически отсутствует регулярный, систематический учебно-тренировочный процесс.

Анализ исторических фактов позволил выделить основные истоки актуальности армянской национально-самобытной борьбы «Кох». Приведенный исторический материал изложен не в хронологическом порядке и не систематизирован. Последующие научно-исследовательские работы целесообразно посвятить широкому и углубленному изучению вопроса возникновения и исторического развития как вида состязаний, а также педагогической системе, решающей воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи с перспективой дальнейшего развития.

Исходя из вышеизложенного, следует, что сложившуюся «систему» культивирования национальной борьбы «Кох» необходимо совершенствовать, сохранять связь с наукой. Надо добиться, чтобы в учебных заведениях, добровольных спортивных обществах занимались армянской национальной борьбой «Кох». Считаем, что внедрение в армянскую основную школу практики применения армянской национальной борьбы «Кох» преследует цель вырастить новое поколение здоровых и жизнерадостных людей. Особое внимание следует уделять играм с элементами противоборства (с касаниями, атакующими и блокирующими захватами, теснениями и др.), задаче обогащения двигательной культуры и формирования устойчивого интереса к армянской национальной культуре в целом.¹²

Контрольные вопросы

1. Расскажите об основных предпосылках происхождения национальной борьбы «Кох».
2. В каких армянских летописях, былинах и литературных произведениях содержатся красочные описания поединков?
3. Социальный статус национальной борьбы «Кох» как общественного явления.
4. Армянская национальная борьба «Кох»: история, тенденции развития, перспективы.

¹² Автору приходилось при написании пользоваться отдельными научными трудами, историческими документами и экспонатами, рассказами стариков, а также личными полевыми исследованиями по теме Армянской национальной борьбы «Кох».

ГЛАВА 4

КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»

«Невежество ближе к спасению, нежели полужнание».
Авиценна

4.1. Классификация

В качестве основания для классификации технических действий и контрдействий выбраны два признака:

а) направление атак и контратак;

б) часть тела, которой выполняют основные атакующие и контратакующие движения, без признака с педагогической точки зрения чрезвычайно важны, поскольку, научившись атаковать всеми частями тела и в разных направлениях, данном случае танцор-борец обретает комбинированный стиль ведения схваток, что существенно снижает эффективность защитных действий соперников. Направление атаки определяется по направлению движения соперника: назад – его спины;

вперед – груди;

вправо – правого плеча и влево – левого плеча (37, стр. 256).

4.1.1. Значение классификации в развитии отраслей науки

В определенном аспекте классификация отражает все достижения в данной области знаний и в значительной степени высоту достигнутого ею уровня. Составление пространственно-смысловой модели деятельности в любом ее виде, программ обучения, формирование методологических основ технико-тактической подготовки спортсменов, включая логику педагогического контроля, базируются на использовании классификации техники вида деятельности.

Классификация составляется по системе, которую предпочитает автор или авторы, и в зависимости от степени его (их) знаний, она должна удовлетворять, как минимум, основным и, как максимум, всем задачам, возникающим в данной отрасли знания.

4.1.2. Характеристика техники национальной борьбы «Кох»

Армянская национальная борьба «Кох» как средство физического воспитания применялась с учетом всех правил с наибольшей пользой для организма. Необходимо изучить основные технические средства, т.е. знать технику борьбы.

Под техникой армянской национальной борьбы «Кох» следует понимать определенную совокупность навыков и основных технических действий (приемы и контрприемы) танцора-борца, применяемых с целью достижения победы. Она включает в себя основные положения по восточноармянской разновидности (стойка), западноармянской разновидности (стойка, партер, мост, полумост), передвижения по аспарезу-ковру (вперед, назад, в сторону), основные захваты (за «чоху», «шаровары», за различные части тела, комбинированные) и основные технические действия и способы подготовки (нападения, приемы, защита, контрприемы, комбинации).

Знать технику - это значит систематически применять навыки и основные технические действия, чтобы добиться эффективности и экономичности движений. Упражнения являются показателями качества техники танцора-борца. Знать технику - это значит отлично понимать особенность любого технического действия; уметь анализировать и правильно оценить его как средство физического воспитания для построения совершенной методики обучения и тренировки; пытаться творчески решить вопросы дальнейшего совершенствования самой техники.

Сущность техники армянской национальной борьбы «Кох» заключается в наиболее полном использовании двигательных возможностей человека для решения конкретной задачи одержать победу. Танцору-борцу необходимо уметь рационально применять технику национальной борьбы «Кох», т.е. овладеть тактикой состязаний.

Основным средством тактики является богатая и разнообразная техника национальной борьбы «Кох». Тактика танцора-борца находится в прямой зависимости от его технической подготовленности. Чем она разнообразнее, тем больше тактических возможностей у танцора-борца, больше способов добиться победы.

4.1.3. О классификации технических действий национальной борьбы «Кох»

Приемы и контрприемы национальной борьбы «Кох» являются важным звеном основных технических действий танцора-борца. Они должны быть в первую очередь классифицированы. Классификацию приемов и контрприемов армянской национальной борьбы «Кох» целесообразно провести по единым принципам, принятым в классификациях приемов и контрприемов трех основных международных видов спортивной борьбы: греко-римской (классической), вольной и самбо, культивируемых в постсоветском пространстве.

Попытка классифицировать приемы греко-римской (классической) борьбы была осуществлена еще в 1940 году Н.Н. Сорокиным и Г.В. Гончаровым. Разработанная ими классификация предусматривала разделение всех приемов греко-римской (классической) борьбы на приемы борьбы в стойке и приемы борьбы в партере.

Согласно этой классификации, приемы борьбы в стойке были разбиты на четыре основные группы:

- 1) передний, боковой, задний пояс;
- 2) броски через бедро;
- 3) полусуплесы;
- 4) суплесы.

Приемы борьбы в партере были распределены соответственно на две группы;

- 1) перевороты;
- 2) броски.

При отсутствии единых принципов распределение приемов по группам оказалось формальным.

В 1949 г. в учебном пособии по борьбе самбо (автор А.А. Харлампиев) была произведена классификация приемов борьбы самбо. Данная классификация также подразделяла все приемы на приемы борьбы в стойке и приемы борьбы лежа. Первая группа включала в себя три основные подгруппы, приемы которых выполнялись:

- 1) «в основном руками»;
- 2) «в основном ногами»;
- 3) «в основном корпусом».

Приемы борьбы в партере-лежа были распределены соответственно на две группы:

- 1) переворачивание и заваливание;
- 2) удержание.

Другой попыткой классифицирования приемов греко-римской (классической) и вольной борьбы являются труды Н.М. Галковского, А.З. Катулина, Н.Г. Чионова, опубликованные в 1952 г.

Разработке вопросов классификации и терминологии приемов спортивной борьбы посвящена статья Н.Н. Сорокина¹³. «Для того, чтобы все имеющиеся технические действия были правильно классифицированы и объединены в соответствующие группы по существенным признакам, отражающим действительную природу приема, нужно точно определить, что представляет собой прием в любом виде борьбы».¹⁴ В нашем случае - в национальной борьбе «Кох» тоже.

Прием национальной борьбы «Кох» представляет собой наиболее рациональный способ осуществления танцором-борцом технического действия, которое имеет определенную форму (характер действия, направление этого действия, захват для осуществления действия) и позволяет добиться победы над соперником или поставить его в невыгодное положение, а контрприем - это действие танцора борца, являющееся ответным приемом на прием соперника. Техника обеих (основных) разновидностей армянской национальной борьбы «Кох», как в стойке, так и в партере, содержит значительное количество различных приемов и контрприемов, отличающихся друг от друга формой действия. «Под формой действия следует понимать такое содержание приема и контрприема, в котором обязательно должны сочетаться следующие его составные части: характер действия (бросок, переворот и т.п.), направление действия (вперед, назад, через себя, через спину и т.п.), захват для осуществления действия (захват руки и шеи и т.п.) (Н.Н. Сорокин, 1953 г.).¹⁵

1. Характер действия позволяет установить способ выполнения приема, т.е. как выполняется прием (путем киваний, переводов, переворотов или бросков).

2. Направление действия указывает линию движения атакующего танцора-борца при выполнении приема, контрприема с учетом тех частей тела, через которые атакующий танцор-борец перебрасывает соперника.

3. Захват для осуществления действия указывает, с помощью какого захвата атакующий танцор-борец проводит на сопернике тот или иной прием или контрприем.

На основе составных частей приема и контрприема, представляющих собой определенную форму действия, можно все приемы и контрприемы армянской национальной борьбы «Кох» правильно классифицировать на соответствующие группы. Приемы и контрприемы национальной борьбы «Кох» отличаются друг от друга различием основных движений, т.е. формой действия. Отдельные группы приемов и контрприемов сходны между собой, «нечто общее» выражается в характере действия, т.е. в способе выполнения. При аналогичном характере действий в различных приемах и контрприемах все они могут быть объединены в соответствующие группы.

При практическом построении классификации приемов и контрприемов национальной борьбы «Кох» формой их изложения могут быть схемы в виде классификационных таблиц. Классификацию приемов целесообразно проводить непосредственным переходом от общей классификации всей техники армянской национальной борьбы «Кох» к классификации приемов.

С этой целью Г.С. Туманяном построены классификационные схемы, т.е. для восточноармянской (лорийской) и западноармянской (ширакской) разновидностей, в отдельности - для техники национальной борьбы «Кох» в стойке и в партере-лежа. При построении классификационных схем автор исходил из этнопедагогической и этнопсихологической

¹³. Журнал «Теория и практика физической культуры», №4 г. Москва, 1953 г. 305 с.

¹⁴. Там же.

¹⁵. Журнал «Спортивная борьба» (стр. 5), г. Москва: ФиС, 1953 г.

направленности, т.е. предусмотрено подразделение всей техники на более простые и сложные элементы, которые расположены в ней, с учетом постепенного нарастания степени трудности.

Однако следует признать, что данные классификационные схемы не раскрывают полного содержания всей техники каждого раздела армянской национальной борьбы «Кох». Часть основных технических действий (приемы и контрприемы) классифицирована в них последовательно с учетом наиболее важных действий, особенно необходимых в процессе обучения армянской национальной борьбе «Кох».

4.1.4. История классификации техники двух основных (западноармянской и восточноармянской) разновидностей национальной борьбы «Кох»

При исследовании материала нами ощущалась неопределенность смысла понятия и неудовлетворенность существующими классификационными схемами. Частично это можно объяснить нерасчлененностью научного и обыденного понимания того, что есть техническое действие и состязания в целом. В обыденном понимании «состязания» есть нечто непервостепенное, несерьезное, подражательное.

Имеются различные научные определения состязаний: «широкий круг деятельности, противопоставляемый утилитарно-практической деятельности и характеризующийся переживанием удовольствия от самой деятельности»; «форма упражнения»; «разновидность общественной практики, состоящая в действительном воспроизведении жизненных явлений вне реальной и практической установки». В конечном счете возникает необходимость формулирования культуроведческих критериев.

В исследовании возникла потребность осуществить социализацию подростка (танцора-борца) через ту или иную культуру этноса, через состязания, воспитывающие различные качества характера: ловкость, смекалку, трудолюбие, умственные способности. Состязания исторически были связаны с архаическими обрядовыми действиями при утрате обрядово-магических функций, в данном случае - поединков танцоров-борцов. Аналогично этому в рамках преемственности культурных традиций вытеснение из быта национально-культурного опыта воспитания танцоров-борцов значительно влияет на скудность состязаний подростков (танцоров-борцов). В национальной борьбе «Кох» проявляются характер, этика, физическое и интеллектуальное развитие танцора-борца. Национальная борьба «Кох» отражает единоборство, которое проходит строго по правилам состязаний.

Впервые классификация технических действий техники национальной борьбы «Кох» была предложена Г.С. Туманяном (1955г.).

4.1.5. Классификация технических действий восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» (только в стойке)

Все приемы восточноармянской (лорийской) национальной борьбы «Кох» выполняются только в стойке, с падением и без падения танцора-борца. Технические действия этой разновидности национальной борьбы «Кох» следует классифицировать на две основные группы:

- 1) броски;
- 2) сталкивание.

К первой группе относятся технические действия в результате которых достижение победы или приведение соперника в невыгодное положение осуществляется посредством отрыва соперника от аспареа-ковра-земли и бросания его с помощью и без помощи ног.

Ко второй группе относятся технические действия, в результате которых достижение победы или приведение соперника в невыгодное для него положение осуществляется посредством выведения его из равновесия, без отрыва от аспареа-ковра-земли и без помощи ног, с последующим силовым воздействием.

Исходя из степени трудности изучения технических действий, в первую группу включены броски как наиболее простые приемы, а во вторую группу включены более сложные приемы - сталкивания. Эти группы приемов выполняются в различных направлениях с применением захватов «чохы» (костюмы-куртки) за пояс, рукава, воротник, отвороты, а также захватов рук, шеи и туловища.

Классификация технических действий восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» наглядно показана в таблице № 4.

4.1.6. Классификация технических действий западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в стойке и партере)

Все приемы западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» выполняются как в стойке, так и в партере, поэтому технические действия этой разновидности классифицированы отдельно для стойки и партера.

Учитывая, что технические действия этой разновидности, проводимые в стойке, имеют своей целью не только бросание и сталкивание, но и переводы соперника из положения стойки в положение партера, для дальнейшего продолжения борьбы, с целью перевернуть соперника на спину, целесообразнее, по мнению разработчика, все технические действия классифицировать на три основные группы:

- 1) переводы в партер;
- 2) броски;
- 3) сталкивания.

К первой группе относятся технические действия, в результате которых танцор-борец переводит соперника из положения стойки в положение для борьбы в партер (на колени или на переднюю поверхность туловища) с помощью и без помощи ног.

Ко второй группе относятся технические действия, в результате которых достижение победы или приведение соперника в невыгодное положение осуществляется посредством отрыва соперника от аспареа-ковра-земли с помощью и без помощи ног, с последующим бросанием.

К третьей группе относятся технические действия, в результате которых достижение победы или приведение соперника в невыгодное для него положение осуществляется без отрыва от аспареа-ковра-земли и без помощи ног посредством выведения из равновесия, с последующим силовым воздействием и сталкиванием на таз, на бок или же на колени и переднюю поверхность туловища.

Как в первой, так и во второй группах технические действия выполняются в различных направлениях с применением различных захватов за «шаровары», пояс, руки, ноги, шею и туловище.

Классификация технических действий национальной борьбы «Кох» (в стойке) наглядно показана в таблице № 5.

Учитывая, что в процессе борьбы в положении партера танцоры-борцы стремятся перевернуть друг друга на спину или же бросить с последующим фиксированием, целесообразно классифицировать все технические действия этой разновидности в партере на две основные группы:

- 1) перевороты;

2) броски.

К первой группе относятся технические действия, в результате которых танцор-борец переворачивает соперника из положения грудью вниз, к аспарезу-ковру-земле, в направлении головы, плеча или бока.

Ко второй группе относятся технические действия, в результате которых танцор-борец бросает соперника в любом направлении, с полным отрывом от аспареза-ковра-земли, или же с отрывом верхней части туловища с руками.

Как в первой, так и во второй группах технические действия выполняются с применением различных захватов за «шаровары», пояс, руки, ноги, шею и туловище.

Классификация технических действий западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в партере) наглядно показана в таблице № 6.

Таблица 4

Классификация
техники восточноармянской национальной борьбы "Кох"
(в "чохах", только в стойке) (Под разработкой академика Г.С. Туманяна, 1955)

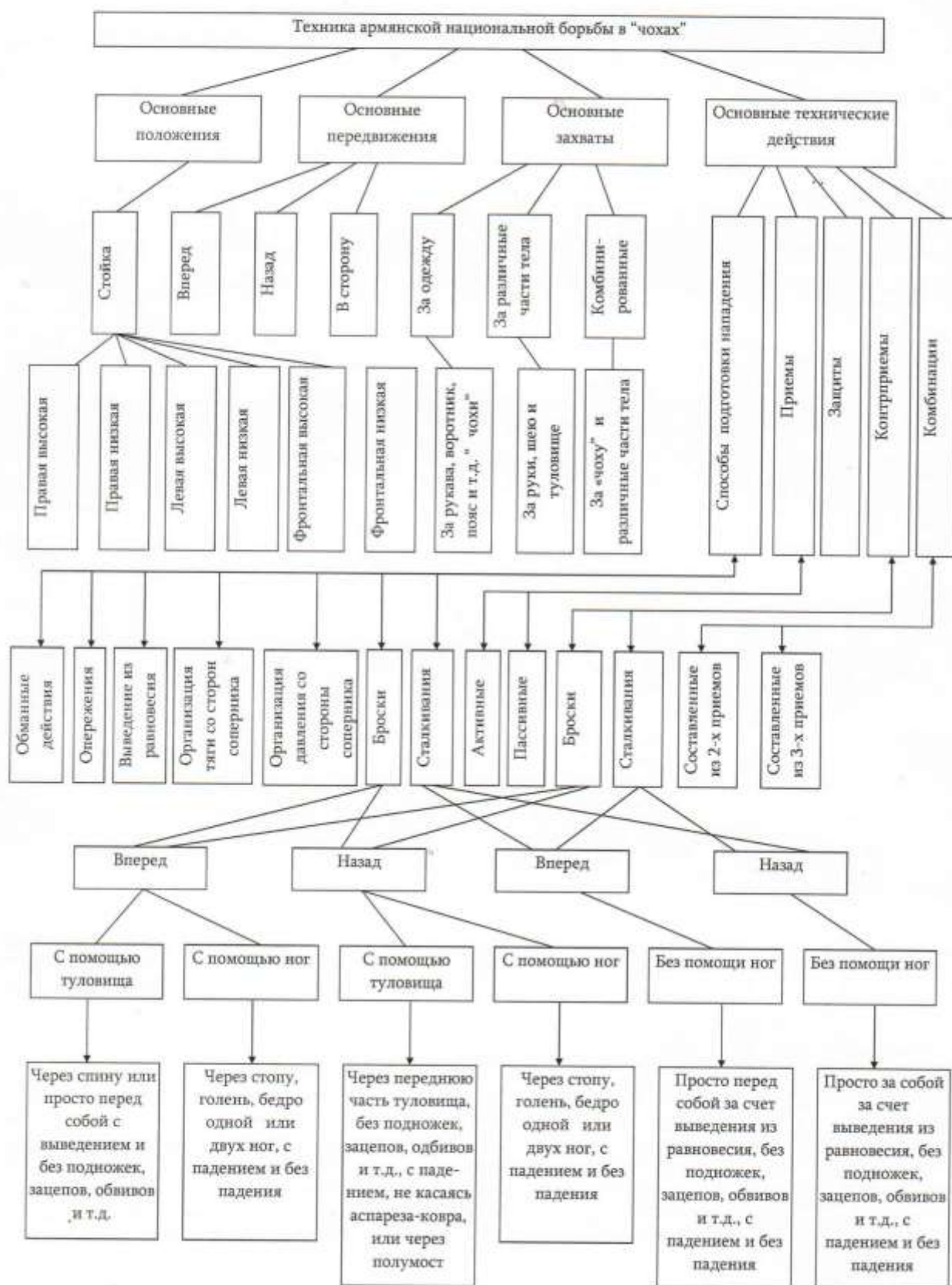


Таблица 5

Классификация
техники западноармянской национальной борьбы «Кох»
(и «шароварах», в стойке) (Под разработкой академика Г.С. Туманяна, 1955)

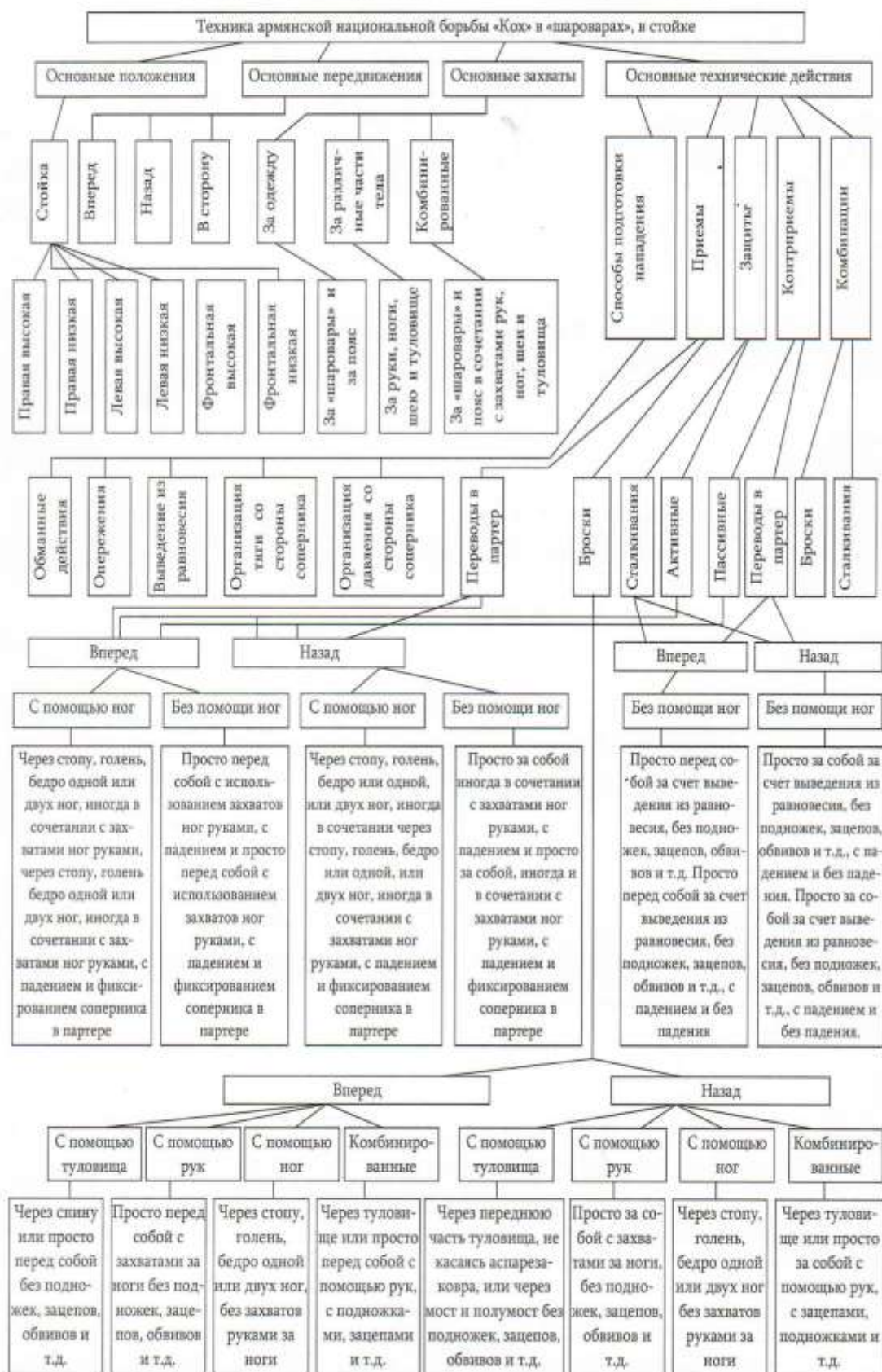
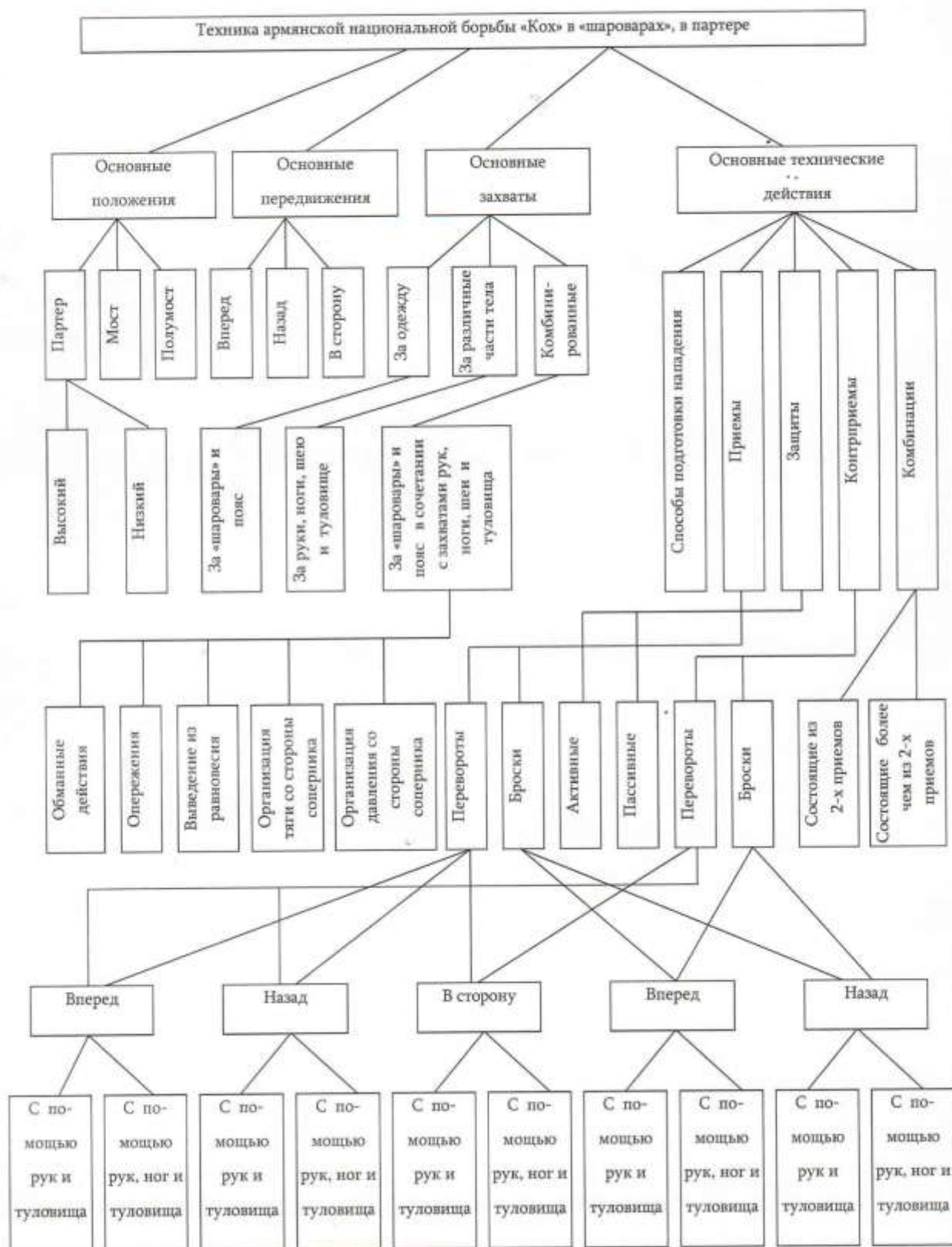


Таблица 6

Классификация
техники западноармянской национальной борьбы "Кох"
(в «шароварах», в партере) (Под разработкой академика Г.С. Туманяна, 1955)



4.2. О терминологии технических действий национальной борьбы «Кох»

Проведенные нами исследования терминологии, материалов фольклора и данных армянской лингвистики спустя 60 с лишним лет показали, что национальная борьба «Кох» была и есть любимым видом физического и эстетического воспитания молодежи. Это подтверждается существованием специальной терминологии, непосредственно относящейся к армянской национальной борьбе «Кох».

Ниже представлены некоторые термины, связанные с организацией и проведением состязаний по национальной борьбе «Кох», термины, обозначающие специальные места, на которых проходили состязания по национальной борьбе «Кох». Можно уверенно сказать, что некоторые из них вошли в словарный фонд армянского языка, а другие бытовали в самых различных наречиях этноса:

- 1) «շորջտեսնելիք» - «шурджтэсанелик» - **круг зрелище**;
- 2) «կրկես» - «кыркес» - цирк;
- 3) «մրցարան» - «мырцаран» - арена для состязаний;
- 4) «կռվանոց» - «кырваног» - здание для состязаний по кулачному бою и борьбе;
- 5) «հրապարակ» - «рапарак» - площадь;
- 6) «ասպարեզ» - «аспарез» - арена;
- 7) «մեյդան» - «мейдан» - площадь;
- 8) «կալեր» - «калэр» - гумно (площадка для молотбы);
- 9) «բասմա» - «басма» - покрытая и утрамбованная скотским новозом сельская поляна.

К терминам, обозначающим слово «борьба», относятся перечисленные ниже слова:

- 10) «բմբշամարտ» - «ымбшамарт»;
- 11) «բմբշակոխ» - «ымбшакрыв»;
- 12) «գոտեմարտ» - «готэмарт»;
- 13) «գոտեկոխ» - «котэкрыв»;
- 14) «կոխ» - «кох»;
- 15) «գիլաշ» - «гилаш»;
- 16) «գուրаш» - «гураш»;
- 17) «թևակոխ» - «тэвакох»;
- 18) «մեչքակոխ» - «мэчкакох».

Прославленных армянских борцов именовали перечисленными ниже терминами, означающими слово “борец”:

- 19) «իգիթ» - «игит»;
- 20) «կպչոք» - «кыпчох»;
- 21) «բմբիշ» - «ымбиш»;
- 22) «քշտագիր» - «кыштагир»;
- 23) «փահիլան» - «пахлеван»;
- 24) «ջանավար» - «джанавар»;
- 25) «ղոչաղ» - «гочах»;
- 26) «գիլաշի» - «гилашчи»;
- 27) «գուրашի» - «гурашчи»;
- 28) «կոխ բռնող» - «кохбырнох»;
- 29) «կոխ կպչոք» - «кохкыпчох»;
- 30) «չալымчи» - «чалымчи».

Термины, относящиеся к технике армянской национальной борьбы «Кох»:

- 31) «թևանար» - «теванак» - обоюдный захват за пояс накрест;

- 32) «иւիճ» - «самт» - удобный захват или положение;
- 33) «թևխոլ» - «тевхол» - захват, сковывающий руки;
- 34) «խոզապարանուկի» - «хозапарануки» - падение на бок;
- 35) «խոզապարկուկի» «хозапаркуки» - лежание на боку.

В результате анкетирования и собеседований в Джавахкском регионе с нашими **старейшими армянами** нами была собрана определённая часть терминов, характеризующих созданную армянским этносом в течение многих веков терминологию технических действий армянской национальной борьбы «Кох»:

- 36) «լինգ» - «линг» - броски в сторону и назад подсечкой;
- 37) «սանդերկ» - «сандерк» - броски вперед и в сторону с захватом туловища;
- 38) «քյանիճ» - «кямант» - броски вперед через спину с различными захватами руки;
- 39) «յախի քյանիճ» - «яхы кямант» - броски вперед через спину с различными захватами воротника спереди;
- 40) «օւիշ» - «ома» - броски вперед через спину без помощи ног;
- 41) «գորիքիւիշ» - «горхырма» - броски вперед через спину с помощью подхватов, отхватов, подцепов, подбивов и т.п.;
- 42) «շախկուն» - «шалакум» - броски с предварительным взваливанием на спину (скорее - слово «мельница»);
- 43) «դուրս շարուն» - «дурс шпыртум» - бросок назад с захватом туловища;
- 44) «նոք քել» - «воткцел» - броски, выполняемые вообще с помощью ног;
- 45) «յալբянди» - «чяльбянди» - броски вперед, назад и в сторону обвивом изнутри;
- 46) «օրթալի սալմա» - «ортаи салма» - броски назад и в сторону подсечкой изнутри;
- 47) «չիրթալի սալմա» - «чыртаи салма» - броски назад и в сторону подсечкой снаружи;
- 48) «չունշալ սալմաի» - «чунчал салмасы» - одна из разновидностей бросков подсечками;
- 49) «սալմա կանգնալ» - «салма кангнац» - броски назад и в сторону подсечкой без падения;
- 50) «սатани лорин» - «сатани лорин» - броски назад с захватом головы сверху;
- 51) «կապ քотков» - «кап вотков» - броски обвивом ноги.

Фактически, эта терминология не имела единых принципов, не раскрывала особенностей технических действий. Почти все эти названия имеют случайное происхождение, в том числе для армянского народа. Эта научно необоснованная терминология технических действий национальной борьбы «Кох» не имеет педагогической направленности и не помогает методически правильно ее использовать.

Исходя из вышесказанного, решение вопроса терминологии технических действий армянской национальной борьбы «Кох» приобретает первостепенное значение. Разработка единой для «всего» армянского народа научно обоснованной терминологии технических действий национальной борьбы «Кох» может сыграть ощутимую роль в деле повышения качества педагогического процесса при обучении. Она в значительной степени поможет обучающимся лучше воспринимать и усваивать изучаемые движения и упражнения.

«Краткость - основа при разработке новой терминологии приемов и контрприемов, но она не должна идти в ущерб ясности и смысловому значению названия, не должна искажать правильного сочетания слов русского языка» (Н.Н. Сорокин, 1953 г.).¹⁶

¹⁶ Журнал «Теория и практика физической культуры», №4 (стр. 310) (Москва 1953 г.).

При разработке терминологии приемов для двух основных разновидностей армянской национальной борьбы «Кох» следует руководствоваться высказыванием вышеприведенной цитаты.

4.2.1. О терминологии технических действий восточноармянской (лорийской) разновидности борьбы «Кох» (в «чохах», только в стойке).

4.2.1.1. «А». Броски

а) Броски вперед с помощью туловища

1. Бросок вперед через спину с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
2. Бросок вперед через спину с захватом за рукав.
3. Бросок вперед через спину с захватом за воротник скрестно.
4. Бросок вперед через спину с захватом руки под плечо.
5. Бросок вперед через спину с захватом за разноименный воротник из-под разноименной руки соперника.

б) Броски вперед с помощью ног

1. Бросок вперед задней подножкой с захватом за рукав.
2. Бросок вперед задней подножкой с захватом за разноименный рукав и воротник.
3. Бросок вперед задней подножкой с захватом за разноименный рукав и пояс на боку.
4. Бросок вперед передней подножкой с захватом за разноименный рукав пояс на спине.
5. Бросок вперед передней подножкой с захватом за разноименный рукав и воротник.
6. Бросок вперед передней подножкой с захватом за разноименный рукав и воротник сзади.
7. Бросок вперед передней подножкой с захватом руки под плечо.
8. Бросок вперед передней подножкой с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.
9. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом за пояс.
10. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом за воротник.
11. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник.
12. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом туловища спереди.
13. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом туловища с рукой спереди.
14. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом туловища с руками спереди.
15. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за пояс.
16. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за рук.
17. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом разноименных рукавов.
18. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за воротник скрестно.
19. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за воротник.
20. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник.
21. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
22. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища спереди.
23. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища с рукой спереди.
24. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища с руками спереди.
25. Бросок вперед подхватом снаружи с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
26. Бросок вперед подхватом снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник.
27. Бросок вперед подхватом снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник сзади.
28. Бросок вперед подхватом снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.

29. Бросок вперед подхватом изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
30. Бросок вперед подхватом изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник.
31. Бросок вперед подхватом изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник сзади.
32. Бросок вперед подхватом изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.
33. Бросок вперед обвивом изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
34. Бросок вперед обвивом изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник.
35. Бросок вперед обвивом изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник сзади.
36. Бросок вперед обвивом изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.
37. Бросок вперед обвивом снаружи с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
38. Бросок вперед обвивом снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник сзади.
39. Бросок вперед обвивом снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник.
40. Бросок вперед обвивом снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.
41. Бросок вперед обвивом и зацепом стопой изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
42. Бросок вперед обвивом и зацепом стопой изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник из-под руки соперника.
43. Бросок вперед отхватом с захватом за разноименный рукав.
44. Бросок вперед отхватом с захватом за разноименный рукав и воротник.
45. Бросок вперед отхватом с захватом за разноименный рукав и пояс на боку.

«Б». Броски назад

а) Броски назад с помощью туловища

1. Бросок назад с захватом разноименных рукавов.
2. Бросок назад с захватом за разноименный рукав и воротник.
3. Бросок назад с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
4. Бросок назад с захватом туловища спереди.
5. Бросок назад с захватом туловища с рукой спереди.
6. Бросок назад с захватом туловища с руками спереди.

б) Броски назад с помощью ног

1. Бросок назад зацепом стопой изнутри, с захватом за разноименный рукав и воротник.
2. Бросок назад зацепом изнутри, с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
3. Бросок назад зацепом изнутри, с захватом за разноименный рукав и воротник сзади.
4. Бросок назад зацепом стопой изнутри, с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.
5. Бросок назад зацепом стопой снаружи, с захватом разноименных рукавов.
6. Бросок назад зацепом стопой снаружи, с захватом за разноименный рукав и воротник.
7. Бросок назад зацепом стопой снаружи, с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
8. Бросок назад зацепом стопой снаружи, с захватом одноименной руки и воротника.
9. Бросок назад подсечкой снаружи, с захватом разноименных рукавов.
10. Бросок назад подсечкой снаружи, с захватом за разноименный рукав и воротник.
11. Бросок назад подсечкой снаружи, с захватом за рукав.
12. Бросок назад подсечкой снаружи, с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.

13. Бросок назад подсечкой снаружи, с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.
14. Бросок назад обвивом изнутри, с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
15. Бросок назад обвивом изнутри, с захватом за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника.
16. Бросок назад обвивом изнутри, с захватом за разноименный рукав и воротник.

4.2.1.2. Сталкивания

«А». Сталкивание вперед

1. Сталкивание вперед с захватом за рукав.
2. Сталкивание вперед с захватом разноименных рукавов.
3. Сталкивание вперед с захватом за разноименный рукав и воротник.
4. Сталкивание вперед с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
5. Сталкивание вперед с захватом за пояс.
6. Сталкивание вперед с захватом туловища спереди.
7. Сталкивание вперед с захватом туловища с рукой спереди.
8. Сталкивание вперед с захватом туловища с руками спереди.

«Б». Сталкивание назад

1. Сталкивание назад с захватом за рукав.
2. Сталкивание назад с захватом разноименных рукавов.
3. Сталкивание назад с захватом за разноименный рукав и воротник.
4. Сталкивание назад с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
5. Сталкивание назад с захватом за воротник.

4.2.2. О терминологии технических действий заподноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «шароварах», в стойке и партере).

4.2.2.1. Приёмы борьбы в стойке

4.2.2.1.1. Переводы в партер

1. Перевод в партер с захватом голени спереди.
2. Перевод в партер с захватом одноименной пятки снаружи.
3. Перевод в партер с захватом разноименной пятки изнутри.
4. Перевод в партер с захватом разноименных пяток снаружи.
5. Перевод в партер с захватом бедра и голени одной ноги спереди.
6. Перевод в партер с захватом бедер спереди.
7. Перевод в партер с захватом шеи с рукой спереди-сверху.
8. Перевод в партер с обратным захватом туловища.
9. Перевод в партер с захватом руки и туловища сзади.
10. Перевод в партер с захватом шеи и туловища сзади.
11. Перевод в партер с нырком под руку.
12. Перевод в партер с захватом бедер спереди.
13. Перевод в партер с захватом одноименной руки и разноименного бедра сзади.
14. Перевод в партер с захватом одноименных бедер и стопы сзади.
15. Перевод в партер с захватом одноименной голени и стопы сзади.
16. Перевод в партер с захватом одноименных стоп сзади.

4.2.2.1.2. Броски

«А». Броски вперед

а) Броски вперед с помощью туловища

1. Бросок вперед через спину с захватом руки.
2. Бросок вперед через спину с захватом одноименной руки под плечо.
3. Бросок вперед через спину с захватом разноименных рук снаружи.
4. Бросок вперед через спину с захватом разноименных рук изнутри.
5. Бросок вперед через спину с захватом разноименных руки и шеи.
6. Бросок вперед через спину с захватом плеча с шеей.
7. Бросок вперед через спину с захватом разноименной руки и туловища.
8. Бросок вперед через спину с захватом одноименной руки и туловища.

б) Броски вперед с помощью рук

1. Бросок вперед с захватом бедер спереди.
2. Бросок вперед с захватом бедер спереди.
3. Бросок вперед с захватом разноименных рук и бедра снаружи.
4. Бросок вперед с захватом разноименных рук и одноименной пятки изнутри.
5. Бросок вперед, переверотом с захватом шеи и разноименного бедра изнутри.
6. Бросок вперед упором руки в одноименное колено снаружи с захватом разноименной руки под плечо.
7. Бросок вперед с захватом разноименной руки и голени снаружи.

в) Броски вперед с помощью ног

1. Бросок вперед задней подножкой с захватом руки.
2. Бросок вперед задней подножкой с захватом разноименной руки и шеи.
3. Бросок вперед задней подножкой с захватом разноименных рук.
4. Бросок вперед задней подножкой с захватом разноименной руки и туловища.
5. Бросок вперед передней подножкой с захватом руки.
6. Бросок вперед передней подножкой с захватом одноименной руки под плечо.
7. Бросок вперед передней подножкой с захватом разноименных рук снаружи.
8. Бросок вперед передней подножкой с захватом разноименных рук изнутри.
9. Бросок вперед передней подножкой с захватом разноименной руки и шеи.
10. Бросок вперед передней подножкой с захватом плеча с шеей.
11. Бросок вперед передней подножкой с захватом разноименной руки и туловища.
12. Бросок вперед передней подножкой с захватом одноименной руки и туловища.
13. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом туловища.
14. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом туловища с рукой.
15. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом туловища с руками.
16. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом разноименной руки и шеи.
17. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом одноименной руки и шеи.
18. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом разноименных рук снаружи.
19. Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом разноименных рук изнутри.
20. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища.
21. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища с рукой.
22. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища с руками.

11. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища и разноименного бедра снаружи.
12. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища и разноименной пятки снаружи.
13. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом туловища и разноименной пятки изнутри.
14. Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом разноименных руки и бедра снаружи.
15. Бросок вперед подхватом снаружи с захватом разноименных руки и бедра снаружи.
16. Бросок вперед через плечи с захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри.
17. Бросок вперед через плечи с захватом разноименных рук за запястья снаружи.

«Б». Броски назад

а) Броски назад с помощью туловища

1. Бросок назад с захватом туловища.
2. Бросок назад с захватом туловища с рукой.
3. Бросок назад с захватом туловища с руками.
4. Бросок назад с захватом туловища и одноименной руки на ключ.
5. Бросок назад с захватом разноименных рук снаружи.
6. Бросок назад с захватом разноименных рук изнутри.
7. Бросок назад с захватом плечи с шеей.
8. Бросок назад с захватом шеи с рукой спереди, сверху.

б) Броски назад с помощью рук

1. Бросок назад с захватом бедер спереди.
2. Бросок назад с обратным захватом бедер спереди.
3. Бросок назад с захватом шеи спереди-сверху и одноименного бедра изнутри.
4. Бросок назад с захватом шеи спереди-сверху и разноименного бедра изнутри.
5. Бросок назад с захватом шеи спереди-сверху и одноименной пятки изнутри.
6. Бросок назад с захватом пятки между ног.

в) Броски назад с помощью ног.

1. Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом руки.
2. Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом разноименной руки и шеи.
3. Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом разноименной руки и туловища.
4. Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом разноименных рук снаружи.
5. Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом разноименных рук изнутри.
6. Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом плеча с шеей.
7. Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом одноименной руки и шеи.
8. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом руки.
9. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом разноименных предплечий.
10. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом разноименных рук снаружи.
11. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом разноименных рук изнутри.
12. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом одноименной руки и шеи.
13. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом разноименной руки и шеи.

14. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом разноименной руки и туловища.
15. Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом шеи с рукой спереди-сверху.
16. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом руки.
17. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных предплечий.
18. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных рук снаружи.
19. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных рук изнутри.
20. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом одноименной руки и шеи.
21. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименной руки и шеи.
22. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименной руки и туловища.
23. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом шеи с рукой спереди-сверху.
24. Бросок назад обвивом изнутри с захватом руки.
25. Бросок назад обвивом изнутри с захватом разноименных рук снаружи.
26. Бросок назад обвивом изнутри с захватом разноименных рук и туловища.
27. Бросок назад обвивом изнутри с захватом разноименной руки и шеи.
28. Бросок назад обвивом изнутри с захватом одноименной руки и шеи.

г) Броски назад комбинированные

1. Бросок назад задней подножкой на пятке с обратным захватом бедер спереди.
2. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом шеи и разноименного бедра снаружи.
3. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных руки и бедра снаружи.
4. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом туловища и разноименного бедра снаружи.
5. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом шеи и разноименной пятки снаружи.
6. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных руки и бедра снаружи.
7. Бросок назад подсечкой снаружи с захватом ноги.
8. Бросок назад подсечкой обратным с захватом ноги.
9. Бросок назад подсечкой с захватом шеи спереди-сверху и разноименного бедра снаружи.
10. Бросок назад обвивом изнутри с захватом разноименных руки и бедра снаружи.
11. Бросок назад обвивом изнутри с захватом шеи и разноименного бедра снаружи.
12. Бросок назад обвивом изнутри с захватом шеи с рукой спереди-сверху и разноименного бедра снаружи.
13. Бросок назад обвивом изнутри с обратным захватом ноги.
14. Бросок назад через плечи с захватом разноименной руки и одноименной ноги.
15. Бросок назад через плечи с захватом разноименных рук за запястья снаружи.

4.2.2.2. Сталкивания

«А». Сталкивание вперед

1. Сталкивание вперед с захватом руки.
2. Сталкивание вперед с захватом разноименных рук.
3. Сталкивание вперед с захватом разноименной руки и шеи.
4. Сталкивание вперед с захватом туловища спереди.
5. Сталкивание вперед с захватом туловища спереди с рукой.
6. Сталкивание вперед с захватом туловища спереди с руками.

«Б». Сталкивание назад

1. Сталкивание назад с обратным захватом шеи с рукой.

2. Сталкивание назад с обратным захватом туловища.
3. Сталкивание назад с захватом шеи руками.
4. Сталкивание назад с захватом шеи и разноименной руки.
5. Сталкивание назад с захватом разноименных рук.

4.2.2.3. Приемы в партере

4.2.2.3.1. Переворот

«А». Перевороты вперед

1. Переворот вперед с захватом шеи и туловища снизу.
2. Переворот вперед с захватом шеи и одноименного бедра изнутри.
3. Переворот вперед с захватом шеи и разноименной стопы изнутри.
4. Переворот вперед с захватом шеи и одноименной стопы снаружи.
5. Переворот вперед с захватом шеи и одноименного бедра изнутри.
6. Переворот вперед ключом и с захватом туловища сверху.
7. Переворот вперед ключом и с захватом одноименной голени снаружи.
8. Переворот вперед ключом и с захватом одноименного предплечья изнутри.
9. Переворот вперед ключом и с захватом шеи из-под плеча снаружи.
10. Переворот вперед ключом и с захватом подбородка.
11. Переворот вперед ключом и накладыванием предплечья на шею.
12. Переворот вперед двойным ключом.
13. Переворот вперед с захватом шеи из-под плечи изнутри.
14. Переворот вперед с захватом шеи из-под плечи снаружи.
15. Переворот вперед с захватом шеи из-под плечи снаружи с помощью разноименной ноги.
16. Переворот вперед с захватом шеи из-под плечи.
17. Переворот вперед с захватом разноименного запястья снаружи.
18. Переворот вперед с захватом на рычаг.
19. Переворот вперед с захватом шеи с разноименной ногой.
20. Переворот вперед с захватом шеи из-под плеча изнутри и разноименного бедра снаружи.
21. Переворот вперед с захватом шеи из-под плеча и одноименного бедра изнутри.
22. Переворот вперед с захватом ногой на ключ и одноименной стопы снаружи.
23. Переворот вперед с захватом ногой на ключ изнутри.
24. Переворот вперед с захватом ногой на ключ разноименного бедра изнутри.
25. Переворот вперед с захватом шеи и разноименной руки между ног.
26. Переворот вперед упором руки в колено с захватом разноименной руки под плечо.

«Б». Перевороты назад

1. Переворот назад обвивом изнутри и с захватом одноименной руки снаружи.
2. Переворот назад с захватом шеи из-под плеча спереди и накрыванием ногой.
3. Переворот назад с обратным захватом туловища и накладыванием ногой.
4. Переворот назад с обратным захватом бедра.
5. Переворот назад с захватом одноименной стопы изнутри и накладыванием ноги на шею.
6. Переворот назад с захватом одноименной стопы снаружи и накладыванием ноги на шею.
7. Переворот назад с захватом разноименной стопы снаружи и накладыванием ноги на шею.
8. Переворот назад с захватом разноименных стоп снаружи и накладыванием ноги на шею.
9. Переворот назад с обратным захватом ног и накладыванием ноги на шею.

10. Переворот назад с обратным захватом и накладыванием ноги на шею.
11. Переворот назад с захватом руки впереди под плечо.

«В». Перевороты в сторону

1. Переворот в сторону с захватом рук сбоку.
2. Переворот в сторону с захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри.
3. Переворот в сторону с захватом разноименной руки и одноименного бедра снаружи.
4. Переворот в сторону с захватом разноименного предплечья изнутри и туловища сверху.
5. Переворот в сторону с захватом ключом и туловища сверху.
6. Переворот в сторону с захватом одноименного бедра снаружи.
7. Переворот в сторону с захватом разноименного бедра изнутри.
8. Переворот в сторону с захватом туловища сверху.
9. Переворот в сторону с захватом туловища с рукой сверху.
10. Переворот в сторону с захватом шеи и одноименного бедра снаружи.
11. Переворот в сторону с захватом голени изнутри.
12. Переворот в сторону скрестным захватом голеней.
13. Переворот в сторону с захватом бедер сзади.
14. Переворот в сторону перешагиванием с захватом бедер сзади.
15. Переворот в сторону ключом и с захватом одноименного бедра изнутри.
16. Переворот в сторону ключом и зацепом стопой одноименного бедра изнутри.
17. Переворот в сторону ключом и зацепом стопой разноименного бедра изнутри.
18. Переворот в сторону зацепом стопой одноименного бедра изнутри и с захватом шеи из-под плеча изнутри.
19. Переворот в сторону обвивом одноименной ноги изнутри и с захватом шеи из-под плеча изнутри.
20. Переворот в сторону обвивом и зацепом пяткой одноименных ног с захватом шеи из-под плеча снаружи.
21. Переворот в сторону упором ногами в разноименные руки изнутри.

4.2.2.3.2. Броски

«А». Броски вперед

1. Бросок вперед с захватом одноименного плеча и разноименного бедра снаружи.
2. Бросок вперед отхватом снаружи с захватом одноименного плеча и разноименного бедра снаружи.
3. Бросок вперед с захватом бедер спереди.
4. Бросок вперед с захватом разноименных пяток снаружи.
5. Бросок вперед с захватом голени.
6. Бросок вперед упором руки в одноименное колено и с захватом разноименной пятки снаружи.
7. Бросок вперед упором ногой в колено и зацепом стопой одноименной голени снаружи.
8. Бросок вперед с захватом разноименной пятки снаружи.
9. Бросок вперед зацепом голенью изнутри и с захватом разноименной пятки снаружи.
10. Бросок вперед с захватом разноименной руки и одноименной ноги.
11. Бросок вперед ключом и с захватом туловища сверху.
12. Бросок вперед с захватом плеча с шеей сбоку.

13. Бросок вперед через спину с захватом разноименной руки и шеи.
14. Бросок вперед через спину с захватом разноименной руки и туловища.
15. Бросок вперед через спину с захватом руки.

«Б». Броски назад

1. Бросок назад с захватом разноименной руки и бедра снаружи.
2. Бросок назад с захватом разноименной руки и ног.
3. Бросок назад с обратным захватом туловища.
4. Бросок назад с обратным захватом бедра.
5. Бросок назад с обратным захватом бедра с коленом.
6. Бросок назад с обратным захватом бедер.
7. Бросок назад с захватом одноименной голени и разноименной руки.
8. Бросок назад с захватом одноименного бедра и разноименной руки.
9. Бросок назад ключом с накрыванием ногой.
10. Бросок назад с захватом шеи из-под плеча снаружи.
11. Бросок назад с захватом на рычаг.
12. Бросок назад ключом и с захватом туловища сверху.
13. Бросок назад с захватом плеча с шеей сбоку.
14. Бросок назад двойным ключом.
15. Бросок назад с захватом рук сбоку.
16. Бросок назад с захватом одноименного плеча и шеи.

Контрольные вопросы

1. Когда подвергался классификации арсенал техники национальной борьбы «Кох»?
2. С учетом чего распределены и расположены в таблице соответствующие группы технических действий?
3. Из каких элементов состоит каждая группа технических действий, представляющая собой один из разделов техники национальной борьбы «Кох»?
4. С учетом чего были составлены классификационные таблицы армянской национальной борьбы «Кох»?

ГЛАВА 5

ТЕХНИКА АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»

«Թող աշխարհի բազում ազգեր դառնան մեկ մեկու եղբայրներ, մտերիմների եվ օտարների միջեվ դարերով վերանա անախորժությունները»

Աշուղ-Զիվանի (Մերոբ Լևոնյան)

«Пусть многие нации Земли станут друг другу братьями, навеки исчезнут розни между чужими и близкими».

Ашуг-Дживани (Сероб Левонян)

5.1. Определение понятия техники национальной борьбы «Кох»

Техника спортивной борьбы - это «определенная совокупность навыков и основных технических действий, применяемых в данном случае танцорами-борцами с целью достижения победы».

Разделы техники спортив-национальной борьбы – борьба в стойке и борьба в партере, в зависимости от исходных положений, для выполнения конкретных технических действий».

Борьба в стойке - «раздел техники спортив-национальной борьбы, состоящий из различных технических действий, выполняемых танцорами-борцами в положении стоя на ногах, касаясь аспареза-ковра-земли только ступнями ног».

Борьба в партере - «раздел техники спортив-национальной борьбы, состоящий из различных технических действий, выполняемых танцорами-борцами в положении, когда нижний танцор-борец стоит в партере, на мосту или же лежит на аспарезе-ковре-земле, а верхний принимает наиболее удобное для себя положение»¹⁷.

Определение, данное Н.М. Галковским для основных положений: «положения тела (в нашем случае танцора-борца), которые он принимает до начала или в процессе борьбы: стойка, партер, мост, полумост. Положения, принимаемые до начала борьбы, называются исходными».

Определение, данное Г.С. Туманяном для основных положений: «положения тела (в нашем случае танцора-борца), которые он принимает до начала или в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост)». «Стойка-исходное положение танцоров-борцов, из которого они начинают борьбу. В этом положении танцор-борец стоит на ногах, касаясь аспареза-ковра-земли только ступнями ног. Стойка бывает правая, левая и фронтальная, каждая из них может быть высокая и низкая, на дальней, средней и ближней дистанциях».

Партер - «положение, при котором танцор-борец стоит на коленях с упором на кисти или предплечья рук, партер бывает высокий и низкий».

¹⁷ Данный раздел техники относится к западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

Определение, данное Н.Н. Сорокиным относительно моста и полумоста: «мост - положение (в нашем случае танцора-борца), при котором он, предельно прогнувшись в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, обращен спиной к аспарезу-ковру-земле и упирается в него ступнями ног лбом».¹⁸ «Полумост - положение (в нашем случае танцора-борца), при котором он, прогнувшись назад, обращен спиной к аспарезу-ковру-земле и упирается в него ступнями ног, а также соответствующей частью головы». Анализ ряда определений позволяет нам перейти к изложению остальных понятий основных элементов техники армянской национальной борьбы «Кох».

Захваты - действия руками, при помощи которых танцор-борец может удерживать какую-либо часть «чохи», «шаровар» или тела соперника с целью последующего выполнения задуманного технического действия.

Захват одноименной руки (ноги) - действие, при котором танцор-борец захватывает правой рукой за правую руку (ногу), а левой рукой - за левую руку (ногу).

Захват разноименной руки (ноги) - действие, при котором танцор-борец захватывает правой рукой за левую руку (ногу), а левой рукой - за правую руку (ногу).

Захват руки на ключ - действие, при котором танцор-борец, находясь сзади или сбоку от соперника, захватывает одноименную руку спереди под плечо и, накладывая предплечье своей руки на лопатку соперника, зажимает при этом его руку между своим плечом и предплечьем.

Захват на рычаг – действие, при котором танцор-борец, находясь сбоку-сзади от соперника, накладывает руку на его шею, а другую руку подводит под разноименное плечо партнера и захватывает предплечье своей руки.

Захват шеи из-под плеча изнутри - действие танцора-борца, при котором он, находясь сзади или слева от соперника, накладывает предплечье своей правой руки ему на шею и, подводя левую руку под плечо одноименной руки партнера, соединяет пальцы своих рук в крючок.¹⁹

Захват шеи из-под плеча снаружи – действие, при котором танцор-борец, находясь слева или сзади от соперника, накладывает предплечье своей левой руки ему на шею и, подводя правую руку под плечо одноименной руки партнера, соединяет пальцы своих рук в крючок.

Обратный захват - действие, при выполнении которого танцор-борец находится спиной по направлению к голове соперника. Это действие выполняется захватом туловища или ног.

Основные передвижения в поединке - действия, осуществляемые танцором-борцом в стойке с целью перемещения по аспарезу-ковру-земле в различных направлениях (вперед, назад и в сторону).

5.1.1. Основные технические действия в поединке

К главным средствам техники борьбы, являющимся необходимыми для достижения победы, относятся: способы подготовки нападения, приемы, защита, контрприемы и комбинации.

Способы подготовки нападения - тактическое применение различных технических действий с целью создания благоприятных ситуаций для проведения приема (выведение из равновесия, обманные действия, организация тяги и давления со стороны соперника и опережение).

Прием - это наиболее рациональный способ осуществления технического действия танцором-борцом, который имеет определенную форму (характер действия, направление этого действия,

¹⁸ Журнал «Спортивная борьба»; (стр. 7-8). Москва: ФиС, 1953г.

¹⁹ Соединение пальцев в крючок - это положение, при котором (данном случае) танцор-борец, накладывая пальцы рук лицевой частью друг на друга, сгибает их и прижимает к ладоням.

захват для осуществления действия) и позволяет добиться победы над соперником или поставить его в невыгодное положение.

Защита - это действие танцора-борца, препятствующее выполнению приема и являющееся обычно исходным положением для проведения контрприема.

Контрприем - это действие танцора-борца, являющееся ответным приемом на прием соперника.

Комбинация - тактическое использование техники, выраженное в сознательном, последовательном соединении танцором-борцом двух или более технических действий (приемов, защит, контрприемов), направленных на достижение победы.

Подножка - действие танцора-борца ногой, при котором он/она подставляет выпрямленную в колене ногу наклонно к ногам соперника спереди или сзади так, чтобы задняя часть голени касалась одной или обеих его ног. Подножки подразделяются на передние и задние.

Зацеп голенью - действие танцора-борца ногой, при котором он/она, сгибая ногу в колене, захватывает ею изнутри или снаружи одну из ног соперника на уровне колена. Зацепы голенью бывают изнутри и выполняются как на одноименной, так и разноименной ногах, а зацепы голенью снаружи выполняются только на разноименной ноге.

Зацеп стопой - действие танцора-борца ногой, при котором он/она, сгибая стопу, прикладывает ее подъемом к нижней части одной из голени соперника изнутри или снаружи. Зацепы стопой бывают изнутри и выполняются на одноименной голени, а зацепы стопой снаружи выполняются на разноименной голени.

Обвив - действие танцора-борца ногой, при котором он/она согнутой в колене ногой обвивает одну из ног соперника изнутри или снаружи и захватывает подъемом этой же ноги нижнюю часть его голени. Обвивы бывают изнутри и выполняются на разноименных ногах, а обвивы снаружи выполняются на одноименных ногах.

Подхват - действие танцора-борца ногой, при котором он с размаху прикладывает бедро или голень к середине одного из бедер соперника и подталкивает его вверх. Подхваты бывают изнутри и выполняются на разноименной ноге, а подхваты снаружи выполняются на одноименной ноге.

Подсечка - действие танцора-борца ногой, при котором он/она подсекает подошвенной или тыльной частью ступни голень соперника спереди, сбоку или сзади.

Подсечки бывают изнутри и производятся на одноименной ноге соперника, а подсечки снаружи выполняются на разноименной ноге.

5.2. Техника восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «чохах», борьба только в стойке)

Перечислим примеры техники восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох»:

1. Описание техники двенадцати основных базовых технических действий.
2. Перечисление наименований основных базовых технических действий.
3. Схематичное описание двадцати трех комбинаций, составленных из вышеуказанных двенадцати основных базовых технических действий.

Каждый из этих приемов имеет несколько различных вариантов, которые отличаются друг от друга разными видами захватов.

Описание техники каждого приема дается по следующей схеме:

1. Применение технического действия.
2. Исходное положение.

3. Выполнение.
4. Конечное положение.
5. Защита.
6. Контрприем.

Остановимся на каждом пункте этой схемы по отдельности.

1. Применение технических действий:

а) Наиболее благоприятные динамические ситуации для выполнения данного технического действия.

б) Наиболее лучшая подготовка для создания этих динамических ситуаций.

Это дает возможность танцорам-борцам осмыслить применение технических действий и создает у них определенные представления, выражающиеся в понимании приоритета техники над грубой силой. Кроме того, это создает прочный, благоприятный фундамент для последующего сознательного изучения техники восточноармянской (лорийской) разновидности национального танца борьбы «Кох» и обогащает тактическое и стратегическое мышление танцоров-борцов.

2. Исходное положение:

- а) стойка;
- б) захват.

а) Стойка

Стойка во время поединка меняется в своих деталях непрерывно. Ее принципы должны быть за все время схватки сохранены (правая, левая, фронтальная). Каждая из них может быть высокой и низкой.

При правой стойке ноги раздвинуты в стороны, но правая нога на 1,5 ступни выведена вперед, тяжесть тела в основном сосредоточена на задней, левой ноге (рис.?).

При левой стойке то же самое положение, как и при правой стойке, но уже впереди должна стоять левая нога (рис.?).

При фронтальной стойке ноги раздвинуты только в стороны, немного шире плеч, слегка согнутые в коленях (рис.?).

Из этих трех видов стойки наиболее благоприятной для восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «чохах») является высокая правая или высокая левая. Описанные технические действия выполняются как из левой, так и из правой стоек, хотя все технические действия описаны в правой стойке.

б) Захват

В восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «чохах») захваты в основном производятся за «чоху» танцора-борца. Более характерными и часто применяемыми являются захваты:

- 1) за рукав;
- 2) за разноименные рукава;
- 3) за разноименный рукав и воротник спереди;
- 4) за разноименный рукав и воротник сзади;
- 5) за разноименный рукав и воротник из-под разноименной руки соперника;
- 6) за разноименный рукав и пояс на спине;
- 7) за пояс по бокам;
- 8) за воротник скрестно.

При проведении какого-либо технического действия нельзя использовать тот вид захвата, который дан в начале описания технического действия.

Применяется специальная техника, заключающаяся в том, что после непосредственного захвата указанной области «чохи» следует вывернуть ее так, чтобы «чоха» в этой области сильно натянулась. При этом, во-первых, увеличивается сила захвата; во-вторых, предоставляется возможность лучше ощутить движения соперника. Выворачивание производится в основном кистью.

3. Выполнение

В предлагаемом анализе техники применяется раздельное объяснение деталей приема с сохранением целостности технического действия. Для облегчения обучения к каждому приему прилагаются фотоснимки с целью правильного понимания таких слов, как «обвить», «подсекнуть», «зацепить» и т.д., в которых с особой ясностью отражены эти термины. Для наиболее правильного и глубокого изучения техники каждого технического действия необходимо особое внимание уделять таким терминам, как: «развернуть ступню на 180%», «перенести тяжесть тела», «слегка присесть на этой ноге» и т.д.

Следует воспринимать таким выражения, как «вниз-направо», «налево-вверх» и т.д. Эти выражения указывают промежуточные направления; при выполнении целиком приема или его детали следует уделить внимание первому, а затем уже второму слову.

4. Конечное положение

Если после выполнения технического действия соперник и атакующий падают на землю и принимают указанное конечное положение, то значит, техническое действие выполнено правильно. При выполнении приема танцор-борец обязан в конце каждого броска страховать партнера-соперника при его падении на аспарез-ковер-землю, чем достигается заметное смягчение падения, кроме того, таким обрядом, воспитывается культура танцора-борца и прививаются такие качества, как дружба, товарищество, толерантность и др.

5. Защита

Здесь перечисляются способы защиты к описанному приему, указывающие, что нужно предпринять для того, чтобы не дать возможность нападающему танцору-борцу провести техническое действие.

6. Контрприем

Здесь упоминаются технические действия, с помощью которых можно не только защищаться, но и бросить партнера-соперника ответным приемом.

5.2.1. Комбинации из технических действий восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «чохах», только в стойке)

Комбинации составлены при различных вариантах захватов за «чоху» партнера-соперника, и каждому захвату соответствуют определенные комбинации. Взяты только четыре, наиболее распространенные разновидности захватов и применительно к ним (каждому в отдельности) дано по 5-7 комбинаций.

Комбинации состоят только из основных базовых двенадцати технических действий. Все приведенные нами комбинации состоят из двух технических действий: первое из них всегда является обманным, а второе - действительным. При выполнении комбинаций делается только начало первого приема (с целью обмануть партнера-соперника, вызвать его на защиту или же контрприем), а второй прием проводится резко и в полную силу. Описание комбинаций дается схематично, например: комбинации могут проводиться в обратном порядке. Комбинации проводятся как в быстром, так и в медленном темпах. Когда у партнера-соперника наблюдается замедленная реакция, комбинацию следует проводить в медленном темпе, чтобы партнер-соперник успел среагировать на обманные технические действия, и создать тем самым благоприятную динамическую ситуацию для проведения второго технического действия. В этом случае комбинацию следует проводить в быстром темпе.

Прием №1 «Бросок вперед задней подножкой с захватом за рукав»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) скрещивает ноги, т.е. при шаге в правую сторону делает ошибку, начиная шаг не правой, а левой ногой, за свою правую ногу сзади;
- 2) отступает назад;
- 3) огибая ноги, тянет партнера-соперника на себя.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) заведение партнера-соперника в левую сторону;
- 2) организация тяги со стороны партнера-соперника;
- 3) осаживание партнера-соперника на правую ногу;
- 4) осаживание партнера-соперника на левую ногу;
- 5) вынуждение партнера-соперника отставить назад левую ногу.

2. Исходное положение

- а) Стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват левой рукой за правый рукав, а правой рукой - за одежду («чоху») под мышкой одноименной руки партнера-соперника.

3. Выполнение

Шагнув левой ногой вперед-влево и слегка присев на нее, атакующий поднимает свою правую ногу, согнутую в колене, вперед-влево и подсекающим движением назад-вниз ставит ее сзади правой ноги партнера-соперника так, чтобы она была прямая, стояла на полной ступне и ее подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги партнера-соперника. Одновременно с этим атакующий танцор-борец производит сильный рывок руками по направлению вниз-налево, т.е. к своей левой ноге, и бросает партнера-соперника на аспарез-ковер-землю.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину около левой ноги атакующего танцора-борца, который останется в положении стоя на ногах.

5. Защита

- 1) для защиты надо отставить правую ногу назад и наклониться вперед;
- 2) если же танцор-борец не успел отставить ногу назад, то в момент подножки он должен резко наклониться вперед и, подпрыгивая на левой ноге по направлению вправо, т.е. за спину партнера-соперника, избежать падения.

6. Контрприемы

- 1) бросок вперед задней подножкой с захватом под мышкой разноименной руки;
- 2) бросок вперед обвивом снаружи с захватом под мышкой разноименной руки.

Прием № 2 «Бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом за пояс по бокам»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) переносит тяжесть тела на левую ногу;
- 2) тянет на себя.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) резкое подтягивание партнера-соперника руками к себе, что вызовет с его стороны ответное действие, и он резко отклонится назад и слегка присядет;
- 2) осаживание партнера-соперника на левую ногу, что заставит его перенести тяжесть тела на левую ногу.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец - в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;
- б) захват правой рукой за пояс на левом боку, а левой рукой - за пояс на правом боку партнера-соперника. Партнер-соперник берет правой рукой за левый рукав, а левой рукой за «чоуху» на правой половине груди атакующего танцора-борца.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед и сделав шаг левой ногой вперед, атакующий танцор-борец ставит ее между ног партнера-соперника и, слегка развернув носок влево, полуприседает на ней.

При этом он подтягивает партнера-соперника руками к себе, подводит голову под правое плечо и, подняв свою правую ногу вверх-вправо, резким ударом голенью вниз - к себе захватывает левую ногу партнера-соперника снаружи и, оттолкнув его от себя, бросает на аспарез-ковер-землю.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину, а атакующий танцор-борец вслед за ним на правую часть его туловища и на аспарез-ковер-землю, справа от него.

5. Защита

- для защиты следует наклониться вперед и отставить левую ногу назад, не давая возможность зацепить ее.

6. Контрприем

- бросок назад обвивом изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.

Прием №3 «Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за пояс по бокам»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятной для выполнения данного приема является динамическая ситуация, когда партнер-соперник:

- приседая, тянет на себя, или просто тянет на себя.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этой динамической ситуации является:

- 1) заведение партнера-соперника к себе-вправо, что заставит его выставить вперед левую ногу;
- 2) подтягивание партнера-соперника резко к себе, что вызовет с его стороны ответное действие,

и он резко присядет и откинется назад.

2. Исходное положение

а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;

б) захват правой рукой за пояс на левом боку, а левой рукой - за пояс на правом боку партнера-соперника. Партнер-соперник берет правой рукой за пояс на спине, а левой рукой - за рукав одноименной руки атакующего танцора-борца.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед и сделав шаг левой ногой вперед, атакующий танцор-борец ставит ее между ног партнера-соперника и, развернув носок влево, слегка приседает на нее. При этом он подтягивает партнера-соперника руками к себе, подводит голову под его правое плечо и, подводя свою правую ногу (пяткой вперед) между ног партнера-соперника, резким ударом голенью по направлению к себе-вверх захватывает своим подколенным сгибом левую ногу партнера-соперника изнутри в области колена. Поднимая зацепленную ногу партнера-соперника, резко выпрямляет свою левую ногу и, сделав сильный толчок руками от себя-вниз, бросает его на аспарез-ковер-землю.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину, а атакующий танцор-борец вслед за ним, на правую половину его туловища и на аспарез-ковер-землю, справа от него.

5. Защита

- для защиты надо перенести тяжесть своего тела на правую ногу и, взмахнув левой ногой вверх, освободиться от зацепа изнутри.

6. Контрприем

- бросок назад с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.

Прием №4 «Бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник спереди»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) согнув ноги в коленях, тянет на себя;
- 2) при передвижении в правую сторону заканчивает фазу шага правой ногой.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций являются:

- 1) рывок руками к себе-вправо, что вызовет со стороны партнера-соперника ответное действие, и он, выставив обе ноги, согнутые в коленях, резко отклонится назад;
- 2) сближение с партнером-соперником при помощи подшагивания к нему левой ногой, что вызовет с его стороны ответное действие, и он попытается поднять атакующего танцора-борца и бросить через себя в левую сторону.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной.
- б) захват левой рукой за разноименный рукав партнера-соперника, а правой - за воротник спереди.

3. Выполнение

Подводя правую ногу между ног партнера-соперника, атакующий танцор-борец зацепляет подъемом и внутренним сводом стопы заднюю часть правой голени партнера-соперника изнутри. Одновременно перескакивает левой ногой поближе к ногам партнера-соперника и приподнимается на ней, на носок. В тот же момент резко поднимает зацепленную ногу партнера-соперника по направлению к себе, в сторону-влево, и, перенеся тяжесть своего тела как можно больше вперед-налево, толчком от себя бросает партнера-соперника на аспарез-ковер-землю.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину спереди от атакующего танцора-борца, который вслед за ним упадет на него.

5. Защита

- для защиты надо перенести тяжесть своего тела вперед на левую ногу и, взмахом правой ноги вверх освободиться от зацепа стопой изнутри.

6. Контрприем

- бросок назад с захватом за разноименный рукав и пояс на спине (в левую сторону).

Прием №5 «Бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом разноименных рукавов»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) выставляет левую ногу далеко вперед;
- 2) скрещивает ноги, т.е. при передвижении в левую сторону начинает шаг не левой ногой, а правой, причем заводя ее за левую ногу сзади;
- 3) согнув ноги, тянет на себя.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) осаживание партнера-соперника на левую ногу;
- 2) заведение партнера-соперника в правую сторону;
- 3) организация тяги со стороны партнера-соперника.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - в левой;
- б) захват: правой и левой руками за разноименные рукава партнера-соперника.

3. Выполнение

Перескакивая левой ногой к одноименной ноге партнера-соперника, атакующий танцор-борец ставит ее снаружи, но так, чтобы носок ее смотрел с носком левой ноги партнера-соперника в одном направлении, после чего слегка приседает на нее, согнув ее в коленном суставе. При этом атакующий танцор-борец, согнув свою правую ногу в колене и зацепив ее подъемом левую голень партнера-соперника снаружи, резко выпрямляет левую ногу сильным движением правой ноги вверх-влево с одновременным выпрямлением ее в колене, выше, прямо перед собой. Одновременно он руками и туловищем делает рывок назад и вправо-вниз, т.е. правой рукой – вниз-направо, а левой рукой - вверх-направо. Когда партнер-соперник, потеряв равновесие, начинает падать, атакующий танцор-борец ставит свою правую ногу, согнутую в колене, на ступню вправо-назад.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину справа и сзади атакующего танцора-борца, который останется в положении стоя на ногах.

5. Защита

- для защиты надо резко развернуться на ногах влево и, поставив левую ногу на носок, перенести тяжесть своего тела вперед, или просто освободить ногу от зацепа стопой снаружи и переставить ее влево, т.е. снаружи правой ноги партнера-соперника.

6. Контрприем

- бросок назад подсечкой снаружи с захватом за разноименные рукава (в левую сторону).

Прием №6 «Бросок назад обвивом изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наклонившись вперед, переносит тяжесть тела на свою правую ногу;
- 2) наклонившись вперед, переносит тяжесть тела на свою левую ногу.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) установление партнера-соперника на носок правой ноги;
- 2) установление партнера-соперника на носок левой ноги.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: левой рукой за разноименный рукав партнера-соперника, а правой рукой - за пояс на его спине.

3. Выполнение

Поворачиваясь правым боком к партнеру-сопернику на левой ноге, атакующий танцор-борец разворачивает ступню влево на 90% и слегка приседает на нее, а правую ногу подводит между ног партнера-соперника и обвивает его левую голень. Обвив его голень сзади, атакующий цепляется стопой за наружную часть этой же голени, а левой ногой перескакивает как можно ближе к ногам партнера-соперника, после чего сильным движением правой ноги выносит зацепленную ногу партнера-соперника влево - перед собой, и, падая назад, резко прогибается в спине с одновременным поворотом туловища вправо с таким расчетом, чтобы, упав рядом с партнером-соперником, накатиться на него.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет справа-сзади атакующего танцора-борца, который окажется рядом с ним на правом боку.

5. Защита

- для защиты надо, наклонившись вперед, отставить левую ногу назад и не дать возможность обвивать ее, но если партнер-соперник успел обвить, то левой ногой следует произвести зацеп стопой за одноименную ногу партнера-соперника спереди.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад захватом за разноименный рукав и пояс на спине.
- 2) бросок вперед зацепом стопой изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.

Прием №7 «Бросок вперед обвивом снаружи с захватом за разноименный рукав и пояс на спине»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наклонился вперед и перенес тяжесть тела на носки обеих ног;
- 2) наклонился вперед и перенес тяжесть тела на правую ногу;
- 3) обхватил туловище атакующего танцора-борца, стараясь поднять и бросить, причем атакующий танцор-борец находится в положении спиной к нему.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) установление партнера-соперника на носки обеих ног;
- 2) осаживание партнера-соперника на правую ногу;
- 3) поворот спиной к партнеру-сопернику, что вызовет ответное действие, и соперник, обхватив туловище атакующего танцора-борца, начнет поднимать его вверх; именно в это мгновение следует

обвить его правую ногу, и, когда он (или она) опустит атакующего танцора-борца на аспарез-ковер-землю, бросить его.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;
- б) захват: левой рукой за разноименный рукав партнера-соперника, а правой рукой - за пояс на его спине.

3. Выполнение

Поворачиваясь правым боком к партнеру-сопернику на левой ноге, атакующий танцор-борец разворачивает ступню влево на 90% и слегка приседает на нее, а правой ногой обвивает одноименную ногу партнера-соперника снаружи. Обвив его голень сбоку, атакующий танцор-борец цепляется стопой за внутреннюю часть этой же голени, после чего перескакивает левой ногой назад, поближе к левой ноге партнера-соперника (развернув ступню влево на 90%), и, резко наклонясь левым боком в сторону-вниз, приподнимает своей правой ногой партнера-соперника и бросает на аспарез-ковер-землю.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину около левой ноги атакующего танцора-борца, который окажется на своем правом боку, справа от партнера-соперника.

5. Защита

- для защиты надо, наклонившись вперед, отставить правую ногу назад.

6. Контрприем

- бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.

Прием №8 «Бросок назад обвивом и зацепом стопой изнутри с захватом за разноименный рукав и пояс на спине»

1. Применение приема

- а) Наиболее благоприятной для выполнения данного приема является динамическая ситуация, когда партнер-соперник:

- выставил явно вперед свою правую ногу для последующего броска влево.

- б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этой динамической ситуации является:

- 1) рывок руками к себе-вправо, что вызовет ответное действие партнера-соперника, и он резко откинется назад;

- 2) такой же рывок, но уже по направлению к себе влево, что заставит партнера-соперника вывести правую ногу вперед и откинуться назад.

Именно в этот момент атакующий танцор-борец обвивает левую ногу партнера-соперника и цепляется стопой за его правую ногу, не давая ему возможность приподнять и отвести назад правую ногу.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: левой рукой за разноименный рукав партнера-соперника, а правой рукой - за пояс на его спине.

3. Выполнение

Поворачиваясь правым боком к партнеру-сопернику на левой ноге и слегка приседая на нее, атакующий танцор-борец подводит свою правую ногу между ног партнера-соперника и обвивает его левую ногу изнутри. Обвив его голень сзади, атакующий танцор-борец цепляется стопой за наружную часть этой же голени, а когда партнер-соперник приподнимает его и тянет на себя, атакующий танцор-борец немедленно подводит свою левую ногу между ног партнера-соперника и делает зацеп стопой за заднюю часть правой голени. Одновременно с зацепом он переносит тяжесть своего тела вперед-налево.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед атакующим танцором-борцом, который также падает вслед за партнером-соперником на него.

5. Защита

- для защиты надо наклониться вперед и освободить правую ногу от зацепа стопой.

6. Контрприемы

- 1) бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом за пояс по бокам;
- 2) бросок назад захватом туловища сбоку.

Прием №9 «Бросок вперед подхватом изнутри с захватом за разноименный рукав и воротник сзади»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) перенес тяжесть тела вперед на свою правую ногу;
- 2) наклонившись вперед, перенес тяжесть тела на носки обеих ног.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) установление партнера-соперника на правую ногу;
- 2) установление партнера-соперника на носки обеих ног.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;
- б) захват: левой рукой за правый рукав, а правой рукой - за «чоуху» на спине из-под левой руки партнера-соперника.

3. Выполнение

Поворачиваясь кругом налево, атакующий танцор-борец перескакивает левой ногой к правой ноге партнера-соперника и ставит ее снаружи, но так, чтобы носок ее смотрел с носком правой ноги партнера-соперника в одном направлении. Во время перескока выводит свою правую ногу, согнутую в коленном суставе, вперед-вверх, а затем резко подводит ее между ног партнера-соперника и посылает ее назад-вверх, т.е. до соприкосновения задней поверхности своего правого бедра с внутренней боковой поверхностью бедра левой ноги партнера-соперника. Продолжая поднимать левую ногу партнера-соперника, резко наклоняется левым боком вниз-налево, а руками поворачивает партнера-соперника к себе-влево, т.е. левой рукой подтягивает его правую руку к себе - вниз и влево, а правой рукой отводит его туловище от себя - вниз и влево.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину около того места, где стояла левая нога атакующего танцора-борца, который также падает вслед за партнером-соперником на него.

5. Защита

- для защиты надо, наклонившись вперед, отставить левую ногу назад, а если партнер-соперник успел подвести свою правую ногу между ног атакующего танцора-борца, то последний должен левой ногой, без промедления, провести зацеп стопой за одноименную голень партнера-соперника спереди.

6. Контрприем

- бросок вперед зацепом стопой одноименной голени спереди с захватом за рукав и воротник сзади.

Прием №10 «Бросок вперед подхватом снаружи с захватом за разноименный рукав и воротник «чохи» из-под разноименной руки партнера-соперника»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) переносит тяжесть тела вперед на свою правую ногу;
- 2) наклонившись вперед, переносит тяжесть тела на носки обеих ног.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) установление партнера-соперника на правую ногу;
- 2) установление партнера-соперника на носки обеих ног.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: левой рукой за разноименный рукав, а правой рукой, подводя под мышкой левой руки партнера-соперника снаружи, следует захватить «чохи» на его груди обратным захватом.

Примечание. Подводить руку следует так, чтобы лицевая сторона ладони была обращена к атакующему танцору-борцу. Затем нужно повернуть ладонь вниз –направо так, чтобы ее лицевая сторона была обращена к партнеру -сопернику, после чего следует захватить за «чоуху» на его груди.

3. Выполнение.

Поворачиваясь кругом через левое плечо, атакующий танцор-борец перескакивает левой ногой к правой ноге партнера-соперника изнутри, но так, чтобы носок ее смотрел с носком правой ноги партнера-соперника в одном направлении. Во время перескока танцор-борец выводит свою правую ногу вверх-налево, затем резко поднимает ее назад – вверх и ударяет задней поверхностью бедра этой ноги по передней поверхности правого бедра партнера-соперника. Одновременно с этим наклоняется левым боком вниз-налево, а руками делает рывок по направлению к своей левой ноге, т.е. под себя, вниз-налево.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину около того места, где стояла левая нога атакующего танцора-борца, который также падает вслед за партнером-соперником на него.

5. Защита

➤ для защиты надо, присев на ногах, отклониться назад.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад с захватом за разноименный рукав и пояс на спине;
- 2) бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом за разноименный рукав и пояс на спине.

Прием №11 «Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных рукавов»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) стоит с узко расставленными ногами и наклоняется вперед;
- 2) скрещивает ноги;

3) при переступании с ноги на ногу долго задерживается на левой ноге, причем прием нужно делать в момент переноса партнером-соперником своей тяжести на левую ногу.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) установление партнера-соперника на носки;
- 2) заведение левой ноги партнера-соперника вперед-вправо;
- 3) обманный рывок влево, что вызовет ответное действие со стороны партнера-соперника, и он резко перенесет тяжесть своего тела на свою левую ногу.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий - в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;
- б) захват: правой и левой руками за разноименные рукава партнера-соперника.

3. Выполнение

Атакующий танцор-борец делает шаг левой ногой вперед-влево к наружной части правой ноги партнера-соперника и, повернув ступню влево на 90%, слегка приседает на нее и переносит тяжесть своего тела на нее. Одновременно, резко прогибаясь в спине и развернув туловище вправо, делает сильный рывок руками, но так, чтобы правая рука тянула вниз-направо, а левая рука - вверх-направо, как бы стремясь перебросить партнера-соперника через свое правое плечо. В этот же момент он посылает свою правую ногу влево-вперед и подсекает подошвенной частью стопы правую голень партнера-соперника снаружи.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину справа и сзади атакующего танцора-борца, который также упадет вслед за ним рядом, на правый бок.

Примечание. Если во время падения партнера-соперника атакующий танцор-борец успеет выставить свою правую ногу назад-вправо и перенести тяжесть своего тела на нее, то может он закончить прием в положении стоя на ногах.

5. Защита

- 1) для защиты надо, наклонившись вперед, отвести таз назад и упереться руками.
- 2) стоя расслабленно, приподнять свою левую ногу (в момент подсекания) и движением вверх или в сторону вывести из зоны подсекания.

6. Контрприем

- бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных рукавов.

Прием №12 «Бросок вперед через спину с захватом за воротник спереди скрестно»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) не сгибая ног и туловища, переносит тяжесть своего тела вперед на носки обеих ног;
- 2) передвигается в левую сторону большими прыжками, как бы забегая за спину атакующего танцора-борца. Прием нужно делать в тот момент, когда закончился прыжок или перескок (забегание), и партнер-соперник начинает выпрямлять ноги для проведения следующего, очередного прыжка.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) установление партнера-соперника на носки обеих ног;
- 2) заведение партнера-соперника рывками рук за себя - назад и вправо;
- 3) быстрое передвижение назад и волочение за собой партнера-соперника, после чего следует сделать сильный рывок руками и, повернувшись спиной к нему, произвести бросок.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;

б) захват: правой рукой за «чоху» на правой половине груди партнера-соперника, но так, чтобы тыльная поверхность правой ладони атакующего танцора-борца была обращена к низу, а левой рукой - за «чоху» на левой половине груди.

3. Выполнение

Поворачиваясь спиной к партнеру-сопернику на правой ноге влево-кругом (перекатом с пятки на носок), атакующий танцор-борец заносит свою левую ногу по дуге вправо-назад, к наружной части своей правой ноги. В момент подставления своей ноги он резко приседает на обеих ногах, как бы подседая под партнера-соперника, а руками взваливает его себе на спину, после чего за счет резкого выпрямления своих ног, наклона туловища вперед и рывка руками под себя-вниз бросает его на аспарез-ковер-землю.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед атакующим танцором-борцом, который останется в положении стоя на ногах.

5. Защита

➤ для защиты надо присесть на ногах и, оперевшись руками, откинуться назад.

6. Контрприем

➤ бросок назад с захватом за туловище спереди.

5.2.2. Комбинации, составленные из двенадцати основных технических действий восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «чохгах», борьба только в стойке) при четырех разновидностях захватов

5.2.2.1. Комбинации, составленные при захвате за разноименный рукав и пояс на спине.

1. Бросок назад обвивом изнутри - бросок вперед подхватом изнутри.
2. Бросок назад обвивом изнутри - бросок вперед подхватом снаружи.
3. Бросок назад обвивом изнутри - бросок назад зацепом стопой снаружи.
4. Бросок назад обвивом изнутри - бросок назад зацепом стопой изнутри.
5. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед подхватом снаружи.
6. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед обвивом снаружи.
7. Бросок вперед подхватом снаружи - бросок вперед задней подножкой.

5.2.2.2. Комбинации, составленные при захвате за разноименный рукав и воротник спереди.

1. Бросок вперед зацепом голенью изнутри - бросок назад подсечкой снаружи.
2. Бросок вперед зацепом голенью изнутри - бросок назад зацепом стопой снаружи.
3. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед подхватом изнутри.
4. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед обвивом снаружи.
5. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед подхватом снаружи.
6. Бросок вперед обвивом снаружи - бросок вперед задней подножкой.

5.2.2.3. Комбинации, составленные при захвате за воротник скрестно.

1. Бросок вперед зацепом голенью изнутри - бросок вперед через спину.
2. Бросок вперед зацепом голенью изнутри - бросок вперед подхватом изнутри.
3. Бросок вперед зацепом голенью изнутри - бросок вперед подхватом снаружи.
4. Бросок вперед через спину - бросок вперед задней подножкой.
5. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед через спину.

5.2.2.4. Комбинации, составленные при захвате за рукав.

1. Бросок вперед задней подножкой - бросок вперед обвивом снаружи.
2. Бросок вперед обвивом снаружи - бросок назад зацепом стопой снаружи.
3. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед подхватом изнутри.
4. Бросок назад зацепом стопой снаружи - бросок вперед зацепом голенью изнутри.
5. Бросок вперед задней подножкой - бросок назад зацепом стопой снаружи.

5.3. Техника западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «шароварах», борьба в стойке и партере)

1. Описание техники пятнадцати наиболее характерных технических действий стойки.
2. Описание техники шести наиболее характерных технических действий партера.
3. Перечисление наименований основных технических действий.

Каждое из этих технических действий имеет несколько различных вариантов, которые отличаются друг от друга разными видами захватов.

Описание техники каждого технического действия дается по следующей схеме:

1. Применение приема.
2. Исходное положение.
3. Выполнение.
4. Конечное положение.
5. Защита.
6. Контрприем.

Остановимся на каждом пункте этой схемы по отдельности.

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятные динамические ситуации для проведения данного приема.

б) Наиболее лучшая подготовка для создания этих динамических ситуаций. Это дает возможность танцорам-борцам осмыслить применение приема и создает у них определенные представления, выражающиеся в понимании приоритета техники над грубой силой. Кроме того, это создает прочный, благоприятный фундамент для последующего сознательного изучения техники западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» и обогащает тактическое мышление танцоров-борцов.

2. Исходное положение

Здесь отражаются моменты, показывающие, как должны стоять нападающий танцор-борец и партнер-соперник перед началом приема, а также применяемые ими захваты. Исходное положение:

- а) стойка;
- б) захват.

Стойка во время борьбы меняется в своих деталях непрерывно, ее принципы должны быть за все время схватки сохранены при основных видах стойки (правая, левая, фронтальная). Каждая из них может быть высокой и низкой. При правой стойке ноги раздвинуты в стороны, но правая нога на 1,5 ступни выведена вперед, тяжесть тела в основном сосредоточена на задней, левой ноге (рис. ?). При левой стойке то же самое положение, как и при правой стойке, но уже впереди должна стоять левая нога (рис. ?). При фронтальной стойке ноги раздвинуты в стороны, несколько шире плеч, слегка согнутые в коленях (рис. ?). Из этих трех видов стойки наиболее благоприятной для западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «шароварах») является низкая фронтальная.

Описанные данные приемы выполняются как из левой, так и из правой стоек. Захваты в западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» в основном производятся за руки, шею, туловище и «шаровары» танцора-борца.

Также применяются захваты за ноги.

Здесь основными приемами являются:

- 1) за «шаровары» на задней поверхности бедер;
- 2) за «шаровары» на передней поверхности бедер;
- 3) за разноименные руки;
- 4) за разноименную руку и бедро;
- 5) за разноименную руку и шею;
- 6) за разноименную руку и туловище;
- 7) захват руки на ключ;
- 8) захват на рычаг;
- 9) захват шеи из-под плеча изнутри (снаружи);
- 10) обратный захват бедер спереди и т.д.

Техника захватов западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» такая же, как и в международных видах вольной и греко-римской (классической) борьбы.

При проведении какого-либо приема нельзя использовать тот вид захвата, который дан в начале описания приема. Применяется специальная техника, заключающаяся в том, что после непосредственного захвата указанной области «шаровар» следует вывернуть их так, чтобы «шаровары» в этой области натянулись. При этом, во-первых, увеличивается сила захвата; во-вторых, представляется возможность лучше ощутить движения партнера-соперника. Выворачивание производится в основном кистью.

3. Выполнение

В предлагаемом анализе техники применяется раздельное объяснение деталей технических действий с сохранением целостности технических действий. Для облегчения обучения прилагаются рисунки базовых приемов с целью правильного понимания таких слов, как «обвить», «подсекнуть», «зацепить» и т.д. Для наиболее правильного и глубокого изучения техники каждого приема необходимо особое внимание уделить таким терминам, как: «Развернуть ступню на 180%», «перенести тяжесть тела», «слега присесть на этой ноге» и д.р. Следует воспринимать такие выражения, как «вниз-направо», «налево-вверх» и т.д. Эти выражения указывают промежуточные направления. При выполнении технических действий следует уделить внимание первому, а затем второму слову.

4. Конечное положение

Если после выполнения технических действий партнер-соперник и атакующий танцор-борец падают на аспарез-ковер-землю и принимают указанное конечное положение, то значит, прием выполнен правильно. При выполнении приема танцор-борец обязан в конце каждого броска страховать партнера-соперника при его падении на аспарез-ковер-землю, чем достигается заметное смягчение падения. Кроме того, таким образом воспитывается культура танцора-борца и прививаются такие качества, как дружба, товарищество, толерантность и др.

5. Защита

Здесь перечисляются способы защиты к описанному приему, указывающие, что нужно предпринять для того, чтобы не дать возможность нападающему танцору-борцу провести техническое действие.

6. Контрприем

Здесь упоминаются приемы, с помощью которых можно не только защищаться, но и бросить партнера-соперника ответным приемом.

Прием №1 «Бросок вперед с захватом бедер спереди»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного технического действия являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наступает на атакующего танцора-борца;
- 2) выпрямляясь, становится в высокую стойку.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) отступление назад с целью вызвать наступление партнера-соперника;
- 2) принуждение партнера-соперника наклониться вперед с целью вызвать ответное выпрямление туловища.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной.
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку партнера-соперника.

3. Выполнение

Отступая назад, атакующий танцор-борец неожиданно наклоняет туловище вперед, выступает левой ногой вперед к партнеру-сопернику, захватывает руками за «шаровары» снаружи, на задних поверхностях разноименных бедер, приседает и, подводя голову под правое плечо партнера-соперника, подставляет правую ногу. В момент подставления правой ноги резким усилием обеих ног и прогибанием в спине выпрямляется. Выпрямив свои ноги и прогнувшись в спине, он продолжает поднимать партнера-соперника руками и головой с тем, чтобы его таз достиг уровня

подборodka атакующего танцора-борца, после чего, вынося ноги партнера-соперника в сторону, резко наклоняется вперед и, падая на колени, бросает партнера-соперника.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед атакующим танцором-борцом, который окажется на боку рядом с ним.

5. Защита

- 1) для защиты надо наклонить туловище вперед и, отставив ноги назад, не дать партнеру-сопернику возможности оторвать их от аспареза-ковра-земли;
- 2) если же партнеру-сопернику удалось оторвать ноги от аспареза-ковра-земли, то следует захватить разноименные руки партнера-соперника снаружи и, подтягивая их кверху, освободить «шаровары» от захвата. В то же время тыльной поверхностью стопы (одной или двух ног) упереться в одну из голеней партнера-соперника изнутри.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад с обратным захватом туловища;
- 2) бросок назад с захватом шеи из-под плеча спереди и одноименного бедра изнутри;
- 3) бросок назад с обратным захватом бедра.

Прием №2 «Бросок назад с обратным захватом бедер спереди»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятной для выполнения данного приема является динамическая ситуация, когда партнер-соперник:

- сгибая ноги, тянет на себя.
- б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этой динамической ситуации является:
 - обманное движение по направлению к себе, которое осадит партнера-соперника на обе ноги, т.е. принудит его, согнув ноги, откинуться назад.

2. Исходное положение.

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - в левой;
- б) захват: правой рукой - за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Распуская захват и поворачиваясь влево кругом, атакующий делает большой шаг правой ногой за спину партнера-соперника и быстро захватывает руками за «шаровары» снаружи, на задних

поверхностях одноименных бедер. Затем резким рывком обеих рук влево-вверх бросает партнера-соперника, одновременно отставив свою правую ногу назад, на колено.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину около правой ноги атакующего танцора-борца, который также упадет на партнера-соперника и аспарез-ковер-землю справа от него.

5. Защита

- для защиты надо наклонить туловище вперед и упереться тыльной поверхностью стопы левой ноги в одноименную ногу партнера-соперника изнутри.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад обвивом изнутри с захватом разноименной руки и шеи;
- 2) бросок назад зацепом стопой изнутри с захватом разноименной руки и шеи.

Прием №3 «Бросок назад с захватом бедер спереди»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного технического действия являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наступает на атакующего танцора-борца;
- 2) выпрямляясь, становится в высокую стойку.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- принуждение партнера-соперника наклониться вперед с целью вызвать ответное выпрямление туловища.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;
- б) захват: обеими руками за разноименные предплечья, около кистей.

3. Выполнение

Отступая назад, атакующий танцор-борец вдруг сильным рывком обеих рук в направлении к себе-вверх с последующим распусканьем захвата, наклоном туловища вперед и шагом вперед левой ногой резко приседает и, подводя голову под правое плечо партнера-соперника, захватывает руками за «шаровары» снаружи на задних поверхностях разноименных бедер. Одновременно подставляет правую ногу вперед и резким усилием обеих ног и прогибанием в спине выпрямляется и, продолжая прогибаться, сильно подбивает животом вниз живота партнера-соперника и, падая назад, увлекает за собой партнера-соперника. При этом над самым аспарезом-ковром-землей поворачивается в

левую сторону и, не касаясь головой аспарежа-ковра-земли, прижимает партнера-соперника спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину, а атакующий танцор-борец окажется лицом книзу между ног партнера-соперника и на его животе.

5. Защита

- для защиты надо упереться руками в грудь или подбородок партнера-соперника и откинуться назад.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад с обратным захватом туловища;
- 2) бросок назад с обратным захватом бедра;
- 3) бросок назад захватом шеи из-под плеча спереди и одновременно бедра изнутри;
- 4) бросок вперед зацепом голеньями снаружи с захватом разноименной руки и шеи.

Прием №4 «Бросок назад с захватом разноименных руки и бедра снаружи»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) неподвижно стоит в низкой стойке;
- 2) наступая, делает шаг вперед правой ногой.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций являются:

- отталкивание партнера-соперника от себя, что вызовет его сопротивление, выражающееся в переносе тяжести тела на носки обеих ног, с последующим наступлением на атакующего танцора-борца.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед и выступая вперед правой ногой, атакующий приседает на нее и, подводя голову под правое плечо партнера-соперника, захватывает левой рукой за «шаровары»

снаружи на задней поверхности разноименного бедра, а правой рукой, скользя по плечу партнера-соперника, захватывает за разноименную руку у локтевого сгиба. После чего, за счет разгибания ног, усилия рук и прогиба в спине, слегка приподнимает его и, падая назад, спиной к аспарезу-ковру, увлекает за собой партнера-соперника, разворачивая руками вправо. При этом над самым аспарезом-ковром-землей следует резко повернуться вправо и, упав на свое правое плечо, продолжать поворачивать партнера-соперника, стараясь прижать его спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину справа от атакующего танцора-борца, который упадет на свой правый бок и грудь партнера-соперника.

5. Защита

- для защиты необходимо наклониться вперед, опереться в туловище партнера-соперника правой рукой и оставить правую ногу назад.

6. Контрприемы

- 1) бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом разноименных рук.
- 2) бросок вперед задней подножкой с захватом разноименных рук.

Прием №5 «Бросок вперед с захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри».

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) отступая, делает шаг левой ногой;
- 2) отклонившись назад, тянет соперника на себя.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) организация тяги со стороны партнера-соперника за счет ложных рывков рук к себе;
- 2) принуждение партнера-соперника к отступлению.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед, атакующий делает шаг левой ногой вперед-влево, слегка приседает на нее и, подводя голову под левое плечо партнера-соперника, захватывает правой рукой за «шаровары» изнутри, на задней поверхности одноименного бедра партнера-соперника. Затем резко приподнимает захваченную ногу по направлению к себе - вправо и одновременно подталкивает вперед правым плечом в живот соперника-партнера и, падая вместе с ним, прижимает его спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед левой ногой атакующего танцора-борца, который упадет на левое колено, а затем - на грудь партнера-соперника.

5. Защита

- 1) для защиты надо упереться руками в туловище партнера-соперника и, отставив правую ногу назад, не дать возможность захватить ее;
- 2) если же партнеру-сопернику удалось захватить ногу, то следует освободиться от захвата за счет подтягивания правой рукой разноименной руки партнера-соперника вверх и просовывания захваченной ноги между ног партнера-соперника;
- 3) если и это не помогает, то надо упереться тыльной частью стопы захваченной ноги в ноги партнера-соперника изнутри, тем самым препятствуя выполнению броска.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад зацепом стопой снаружи с захватом разноименных рук;
- 2) бросок назад обвивом изнутри с захватом разноименных рук.

Прием №6 «Бросок вперед через плечи с захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятной для выполнения данного приема является динамическая ситуация, когда партнер-соперник:

- наступает в высокой стойке.
- б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этой динамической ситуации является:
 - ложное отступление, вызывающее наступление партнера-соперника.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;

б) захват: обеими руками за разноименные руки, выше локтевого сгиба.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед, атакующий танцор-борец подшагивает вперед левой ногой и, поворачиваясь левым боком к партнеру-сопернику, захватывает предплечьем левой руки за одноименное бедро партнера-соперника изнутри, а правой рукой резко подтягивает его руку к себе влево. При этом, подводя голову под левое плечо партнера-соперника, подставляет свою правую ногу к левой и резким усилием ног и прогибанием в спине, а также усилием правой руки вправо-вниз, а левой руки - вверх отрывает его от аспареза-ковра-земли. После чего, наклоняя туловище вправо-вперед, поворачивается на левой ноге вправо и, отпустив захваченную ногу партнера-соперника, сбрасывает его спиной на аспарез-ковер-землю, одновременно опускаясь на правое колено.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед правым коленом атакующего танцора-борца, который упадет на свое правое колено, а затем на грудь партнера-соперника со стороны головы.

5. Защита

- 1) для защиты следует наклонить туловище вперед и отставить левую ногу назад;
- 2) если же партнеру-сопернику все же удалось захватить левую ногу, то следует присесть и, придавливая его к аспарезу-ковру-земле, одновременно зацепиться голенью правой ноги за разноименную ногу партнера-соперника снаружи.

6. Контрпиемы

- 1) бросок назад с захватом шеи из-под плеча спереди.
- 2) бросок вперед зацепом голенью снаружи с захватом шеи с рукой спереди.

Прием №7 «Бросок вперед переворотом с захватом шеи и разноименного бедра изнутри»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наступая в высокой стойке, делает шаг левой ногой;
- 2) выпрямляясь, становится в высокую стойку.

б) Наиболее лучшей подготовкой для проведения данного приема является:

- 1) организация давления со стороны партнера-соперника за счет ложных толчков руками от себя;

2) принуждение партнера-соперника наклониться вперед, вызывающее ответное выпрямление туловища.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - в левой;
- б) захват: правой рукой за шею, левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед, атакующий танцор-борец подшагивает вперед левой ногой и, подводя голову под правое плечо партнера-соперника, захватывает предплечьем левой руки за его разноименное бедро изнутри. Затем подставляет правую ногу к левой и резким усилием ног, рук и прогибанием в спине отрывает партнера-соперника от аспареза-ковра-земли и, поднимая его вверх, переворачивает его так, чтобы его голова перемещалась по направлению вправо-вниз, а ноги - влево-вверх. Затем, делая шаг правой ногой назад, становится на ее колено и, опуская партнера-соперника головой вниз - к своей правой ноге, прижимает его спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину около правой ноги атакующего танцора-борца, который упадет на свое правое колено, а затем правым боком на грудь партнера-соперника, сбоку от него.

5. Защита

- 1) для защиты надо упереться руками в туловище, наклониться вперед и, отставляя правую ногу назад, не дать возможность партнеру-сопернику захватить правое бедро;
- 2) если же партнер-соперник успел захватить ногу и уже поднимает ее, то следует упереться тыльной частью стопы правой ноги в левую голень партнера-соперника изнутри.

6. Контрприемы

- бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных рук.

Прием №8 «Бросок вперед задней подножкой с захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) отступая, заканчивает шаг назад левой ногой;
- 2) передвигаясь в сторону, скрещивает ноги.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) принуждение партнера-соперника к отступлению ложными движениями;
- 2) сильным рывком рук к себе-влево заведение его левой ноги за правую, сзади.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Подшагивая левой ногой вперед-влево, атакующий танцор-борец приседает на нее, захватывает правой рукой за «шаровары» изнутри, на задней поверхности одноименного бедра, затем, приподняв ногу к себе-вправо, одновременно выводит свою правую ногу, согнутую в колене, вперед-влево и подсекающим движением ставит ее сзади правой ноги партнера-соперника. При этом производит сильный рывок руками вниз-налево и, поворачиваясь влево с наклоном туловища вперед, опускается на левое колено, бросает партнера-соперника и прижимает его спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед правым коленом атакующего танцора-борца, который упадет на грудь партнера-соперника, сбоку от него.

5. Защита

- 1) для защиты надо упереться руками в туловище партнера-соперника и, наклонив туловище вперед, отставить правую ногу назад, не давая возможность захватить ее;
- 2) если же партнер-соперник успел захватить ногу и старается поднять ее, следует без промедления упереться тыльной частью правой стопы в одноименное колено партнера-соперника изнутри.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад с обратным захватом туловища;
- 2) бросок назад с захватом шеи из-под плеча спереди и одноименного бедра изнутри;
- 3) бросок назад с обратным захватом бедра.

Прием №9 «Бросок вперед передней подножкой с захватом разноименных руки и бедра снаружи»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наклоняет туловище вперед и переносит тяжесть своего тела на носки;
- 2) наступая, заканчивает шаг левой ногой вперед.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является;

- 1) ложный толчок от себя, вызывающий партнера-соперника к ответному действию, и он, наклоняясь вперед, переносит тяжесть своего тела на носки обеих ног;
- 2) ложное отступление, вызывающее наступление партнера-соперника.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец во фронтальной стойке, партнер-соперник - в левой;
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Подшагивая правой ногой к левой ноге партнера-соперника изнутри, атакующий слегка сгибает ее и захватывает правой рукой за «шаровары» снаружи, на задней поверхности разноименного бедра. Затем, поворачиваясь влево, ставит левую ногу пяткой к левой ноге партнера-соперника с внутренней стороны, поднимает захваченную ногу партнера-соперника и прижимает к правой стороне поясницы, а туловище наклоняет вперед-влево и, продолжая поворачиваться налево, выносит правую ногу, согнутую в колене, вверх-влево и подсекающим движением назад подставляет ее перед правой ногой партнера-соперника так, чтобы правый подколенный сгиб упирался в правое колено партнера-соперника, а правый носок был в одном направлении с его одноименным носком. При этом производит сильный рывок руками вниз-налево и, опускаясь на левое колено, бросает партнера-соперника и прижимает его спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед левым коленом атакующего танцора-борца, который упадет на грудь партнера-соперника сбоку.

5. Защита

- 1) для защиты надо упереться руками в туловище партнера-соперника и, отставив левую ногу назад, не дать возможность захватить ее;
- 2) если же партнеру-сопернику удалось захватить ее, то следует без промедления упереться тыльной частью правой стопы в ноги партнера-соперника;
- 3) если и это не помогает, то не следует давать возможность партнеру-сопернику вывести ногу в левую сторону за счет просовывания ее между ног партнера-соперника с одновременным подниманием его рук вверх.

6. Контрприемы

- 1) бросок вперед отхватом снаружи с захватом рук;
- 2) бросок вперед отхватом изнутри с захватом рук;

- 3) бросок назад обвивом изнутри с захватом рук;
- 4) бросок назад подсечкой снаружи с захватом рук.

Прием №10 «Бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом шеи и разноименного бедра снаружи»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наступая, заканчивает шаг левой ногой вперед;
- 2) приседая, тянет на себя, или просто тянет на себя.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) ложное отступление, вызывающее наступление партнера-соперника;
- 2) резкие рывки руками к себе, вызывающие партнера-соперника к ответным действиям, при которых он, откидываясь назад и приседая, потянет на себя.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - во фронтальной;
- б) захват: правой рукой за шею, левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед, атакующий танцор-борец подшагивает левой ногой вперед, ставит ее между ног партнера-соперника, слегка развернув носок влево, приседает на нее и, подводя голову под правое плечо партнера-соперника, захватывает левой рукой за «шаровары» снаружи, на задней поверхности правого бедра. При этом подводит свою правую ногу между ног партнера-соперника и цепляет левую ногу партнера-соперника изнутри. Затем, подняв левой рукой захваченную ногу партнера-соперника вверх-влево, а правой ногой - зацепленную ногу партнера-соперника вверх-вправо и толкнув правым плечом от себя вниз, бросает партнера-соперника и прижимает спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину перед атакующим, который упадет на него со стороны ног.

5. Защита

- 1) упереться руками в туловище, наклониться вперед и, оставив правую ногу назад, не дать возможность захватить ее;

- 2) если же партнеру удалось захватить ее, то следует без промедления резко повернуться правым боком к партнеру-сопернику и, продевая правую ногу между ног партнера-соперника, не дать ему возможность произвести зацеп. При этом следует упереться тыльной частью правой стопы в ноги партнера-соперника.

6. Контрприемы

- 1) бросок вперед подхватом снаружи с захватом рук;
- 2) бросок вперед подхватом изнутри с захватом рук;
- 3) бросок назад обвивом изнутри с захватом рук и туловища.

Прием №11 «Бросок назад подсечкой снаружи с захватом разноименных руки и бедра снаружи»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) в момент подпрыгивания на левой ноге находится в воздухе;
- 2) приготовился для подскока на левой ноге вверх.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) отступление, принуждающее партнера-соперника к передвижению за счет подскоков на левой ноге;
- 2) наступление, принуждающее партнера-соперника к отступлению за счет подскоков на левой ноге.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед, атакующий танцор-борец подшагивает левой ногой вперед и, приседая на нее, захватывает левой рукой за «шаровары» снаружи, на задней поверхности правого бедра партнера-соперника. После, подставляя правую ногу к левой, поднимает захваченную ногу партнера-соперника до уровня своей поясницы. Затем делает шаг левой ногой вперед-влево и, повернув ступню влево на 90%, переносит тяжесть тела на нее. Одновременно резко прогибается в спине и, разворачивая туловище вправо, выносит свою правую ногу (прямую) влево - вперед и подсекает подошвенной частью стопы левую голень партнера-соперника снаружи. При этом делает сильный рывок руками, но так, чтобы правая рука тянула вниз-направо, а левая рука - вверх-направо, и бросает партнера-соперника с последующим фиксированием на спине.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину справа и сзади атакующего танцора-борца, который упадет вслед за ним на свой правый бок, рядом с партнером-соперником.

5. Защита

- 1) упереться руками в туловище партнера-соперника, наклониться вперед и, отставив правую ногу назад, не дать возможность захватить ее;
- 2) если же партнеру-сопернику удалось захватить ее, то следует резко повернуться правым боком к партнеру-сопернику и, продевая правую ногу между ног партнера-соперника, беспрестанно упираться тыльной частью правой стопы в ноги партнера-соперника, препятствуя тем самым выполнению зацепа голенью изнутри.

6. Контрприемы

- 1) бросок вперед подхватом изнутри с захватом рук;
- 2) бросок вперед подхватом снаружи с захватом рук;
- 3) бросок назад обвивом изнутри с захватом руки и туловища.

Прием №12 «Бросок вперед упором руки в одноименное колено снаружи с захватом разноименной руки под плечо»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) наступая, закончил шаг правой ноги;
- 2) перенес тяжесть своего тела на правую ногу.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) ложное отступление, вызывающее наступление партнера-соперника;
- 2) ложные рывки руками к себе-вправо, принуждающие соперника перенести тяжесть тела на правую ногу.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: захватить правую руку партнера-соперника под плечо левой руки, а своей правой рукой захватить одноименную руку партнера-соперника снизу, выше локтевого сгиба.

3. Выполнение

Резко наклонив туловище вперед и приседая на правую ногу, атакующий танцор-борец заносит свою левую ногу назад и становится на колено у своей правой пятки. При этом, поворачиваясь туловищем влево, упирается ладонью правой руки в колено разноименной ноги партнера-

соперника, но так, чтобы вся рука, вращаясь вокруг собственной оси против часовой стрелки, не задерживалась кистью у колена партнера-соперника, а продолжала скользящее движение вниз, вплоть до соприкосновения своего плеча с коленом партнера-соперника. Затем следует сделать рывок левой рукой вниз-налево, а правым плечом толкнуть партнера-соперника вниз и прижать спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину сбоку от атакующего танцора-борца, который упадет на свой правый бок справа от партнера-соперника.

5. Защита

- 1) для защиты надо отставить правую ногу вправо и выпрямить туловище;
- 2) или резко присесть и захватить левой рукой за голень правой ноги партнера-соперника снаружи.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад подсечкой снаружи с захватом туловища сбоку;
- 2) бросок вперед задней подножкой с захватом туловища сбоку.

Прием №13 «Бросок назад с захватом шеи спереди-сверху и разноименного бедра изнутри»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) находится в низкой стойке;
- 2) наступая в низкой стойке, заканчивает шаг левой ногой вперед.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) ложная атака подсечками, зацепами и т.д., вынуждающая партнера-соперника принять положение низкой стойки;
- 2) ложное отступление, вызывающее наступление партнера-соперника.

2. Исходное положение

- а) стойка: атакующий танцор-борец в правой стойке, партнер-соперник - в левой;
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Резко подтягивая партнера-соперника правой рукой вниз - к себе и захватив его шею (правой рукой) сверху, атакующий танцор-борец прижимает партнера-соперника вниз, навалившись всем весом тела на него. Затем левой рукой захватывает за «шаровары» изнутри, на задней поверхности разноименного бедра партнера-соперника, и, поворачиваясь направо, приседает на левой ноге, выпрямляя правую ногу, и затем, падая на правый бок, поднимает захваченную ногу партнера-соперника вверх и, прижав шею партнера-соперника правой рукой книзу, бросает его с последующим прижиманием спиной к аспарезу-ковру-земле.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину сзади атакующего танцора-борца, который также упадет на свой правый бок со стороны головы партнера-соперника.

5. Защита

- для защиты следует, резко отбросив ноги назад, упасть в положение партнера-соперника.

6. Контрприем

- перевод вперед с захватом голени спереди.

Прием №14 «Перевод в партер с захватом голени спереди»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) сгибая ноги, тянет на себя;
- 2) отступает назад.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) ложный рывок руками к себе, вызывающий партнера-соперника к ответному действию, при котором он, откидываясь назад, согнет ноги;
- 2) ложное наступление, вызывающее партнера-соперника к отступлению.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;
- б) захват: правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение.

Резко упав на колени, поближе к ногам партнера-соперника, атакующий танцор-борец захватывает кистью левой руки разноименную голень партнера-соперника снаружи и упирается правым плечом в одноименное бедро партнера-соперника. Затем захватывает правой рукой эту же голень изнутри и, сильно протянув захваченную ногу к себе и нажимая правым плечом в бедро партнера-соперника изнутри, бросает его на аспарез-ковер-землю с последующим задержанием в положении партера.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на таз перед атакующим танцором-борцом, который останется в положении высокого партера со стороны ног партнера-соперника.

5. Защита

- 1) для защиты следует, отбросив ноги назад, навалиться всем весом тела на спину партнера-соперника;
- 2) или просто отставить правую ногу назад.

6. Контрприемы

- 1) бросок назад с обратным захватом туловища;
- 2) бросок назад с обратным захватом бедра.

Прием №15 «Перевод в партер с захватом одноименной руки и разноименного бедра сзади»

1. Применение приема

а) Наиболее благоприятными для выполнения данного приема являются динамические ситуации, когда партнер-соперник:

- 1) протягивает правую руку вперед для захвата;
- 2) наступая в низкой стойке, заканчивает шаг левой ногой.

б) Наиболее лучшей подготовкой для создания этих динамических ситуаций является:

- 1) протягивание своей правой руки к партнеру-сопернику, вызывающее его на захват ее;
- 2) освобождение от захватов партнера-соперника и отступление назад, принуждающие его к наступлению и сближению с атакующим танцором-борцом.

2. Исходное положение

- а) стойка: оба танцора-борца в правой стойке;

б) захват правой рукой за шею, а левой - за разноименную руку.

3. Выполнение

Резко шагнув правой ногой вперед, атакующий танцор-борец ставит ее между ног партнера-соперника, затем захватывает кистью правой руки правую руку партнера-соперника выше локтя изнутри. Сильно подтянув захваченную руку к себе-вправо, подшагивает левой ногой вперед-влево и в момент, когда партнер-соперник вынужден будет поставить вперед правую ногу, захватывает ее левой рукой за «шаровары» снаружи на передней поверхности бедра. После чего откидывается всем туловищем назад и, упав на свой правый бок, бросает партнера-соперника и задерживает в положении партера.

4. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет в положение партера перед атакующим танцором-борцом, который также упадет на свои колени и на шею партнера-соперника, со стороны ног.

5. Защита

- для защиты надо выставить вперед правую ногу, опереться на нее, слегка откинуться назад и освободить правую руку от захвата движением вверх.

6. Контрприемы.

- 1) бросок вперед задней подножкой с захватом за руку;
- 2) бросок вперед зацепом голенью изнутри с захватом за руку;
- 3) бросок вперед через спину с захватом за руку.

5.3.1. Технические действия в партере (только в западноармянской - ширакской разновидности национальной борьбы «Кох»)

Прием №16 «Переворот в сторону зацепом стопой разноименного бедра с захватом разноименной руки на ключ»

1. Исходное положение

Партнер-соперник - в положении высокого партера, а атакующий танцор-борец - в положении сидя, верхом на нем.

2. Выполнение

Навалившись всем туловищем на партнера-соперника, атакующий танцор-борец захватывает кистями обеих рук одноименные запястья снаружи, после чего резким рывком руками вперед-вверх отрывает руки партнера-соперника от аспареза-ковра-земли и, принудив его лечь лицом книзу, подводит свою левую ногу между ног партнера-соперника, цепляет тыльной частью стопы правое

бедро партнера-соперника. Затем рукой захватывает его одноименную руку на ключ и, падая на свой правый бок, резко приподнимает зацепленную ногу партнера-соперника вверх - к себе, а левой рукой прижимает его спиной к аспарезу-ковру-земле.

3. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник окажется на спине с приподнятыми вверх ногами, а атакующий - на своем правом боку сбоку от партнера-соперника.

4. Защита

- для защиты надо, выпрямив руки и ноги, приподнять таз до предела вверх, а голову и плечи опустить вниз.

5. Контрприем

- бросок назад с захватом одноименной руки снаружи.

Прием №17 «Бросок назад с захватом шеи из-под плеча снаружи»

1. Исходное положение

Партнер-соперник - в положении высокого партера, а атакующий танцор-борец - в положении полусидя, верхом на нем.

2. Выполнение

В момент, когда партнер-соперник приподнимается из положения лежа лицом книзу в положение партера, атакующий танцор-борец захватывает двумя руками его шею из-под правого плеча и резким рывком рук вверх-на себя и падением назад с поворотом туловища влево падает на свой левый бок и, продолжая поворачиваться влево, переносит свою правую ногу на грудь партнера-соперника, а затем усилием рук и правой ноги прижимает его спиной к аспарезу-ковру-земле.

3. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину сзади-слева атакующего танцора-борца, который окажется на своем левом боку с правой стороны партнера-соперника.

4. Защита

- для защиты надо резким движением правой руки под себя наклониться вперед и, слегка развернув туловище, коснуться правым плечом аспареза-ковра-земли.

5. Контрприем

- бросок вперед с захватом одноименной пятки снаружи.

Прием №18 «Переворот в сторону обвивом одноименной ноги с захватом шеи из-под плеча снаружи»

1. Исходное положение

Партнер-соперник - в положении низкого партера, а атакующий танцор-борец - в положении сидя, верхом на нем.

2. Выполнение

Навалившись всем туловищем на спину партнера-соперника, атакующий захватывает его шею из-под правого плеча снаружи и, подводя левую ногу между ног партнера-соперника, обвивает ею его одноименную ногу изнутри, а правой ногой (пяткой) упирается в одноименное бедро партнера-соперника изнутри. Затем, падая на свой левый бок и надавливая обеими руками на шею партнера-соперника вперед-влево, переворачивает его и прижимает спиной к аспарезу-ковру-земле.

3. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник окажется на лопатках, а атакующий танцор-борец - на своем левом боку с правой стороны партнера-соперника.

4. Защита

- для защиты надо, выпрямив ноги, приподнять таз и, стоя на прямых руках, несколько отклониться вправо, препятствуя силовому воздействию партнера-соперника вперед-влево.

5. Контрприем

- освобождая свою правую ногу, следует слегка отклониться влево, а затем, резко падая на правый бок, сбросить партнера-соперника со своей спины и прижать спиной к аспарезу-ковру-земле.

Прием №19 «Переворот вперед с захватом шеи и одноименного бедра изнутри»

1. Исходное положение

Партнер-соперник - в положении низкого партера, а атакующий танцор-борец - в положении стоя на коленях, с левой стороны партнера-соперника.

2. Выполнение

Положив левую руку на шею партнера-соперника и захватив правой рукой за «шаровары», на задней поверхности одноименного бедра, атакующий танцор-борец приподнимает захваченную

ногу партнера-соперника вверх-вперед и, падая на свой левый бок, надавливает левой рукой на шею вниз, затем переворачивает его вперед и прижимает спиной к аспарезу-ковру-земле.

3. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину, а атакующий танцор-борец - на свой левый бок с левой стороны партнера-соперника.

4. Защита

- для защиты надо приподнять голову и выпрямить руки и ноги.

5. Контрприем

- переворот вперед зацепом голенью изнутри и с захватом разноименной пятки снаружи.

Прием №20 «Бросок назад с обратным захватом бедра»

1. Исходное положение

Партнер-соперник - в положении низкого партера, а атакующий танцор-борец - в положении стоя на коленях с правой стороны партнера-соперника, лицом к его ногам.

2. Выполнение

Захватив правой рукой обратным захватом разноименное бедро партнера-соперника и соединив с нею левую руку захватом за кисть или запястье, атакующий танцор-борец усилием ног встает и приподнимает партнера-соперника вверх. Затем, прогибаясь в спине, откидываясь назад и разворачивая туловище вправо, падает на свое правое плечо, а руками продолжает поднимать и разворачивать партнера-соперника вверх-вправо и бросает его на спину.

3. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину сзади-справа атакующего танцора-борца, который упадет на свой правый бок с правой стороны партнера-соперника.

4. Защита

- для защиты надо приподняться и сесть на свою правую ягодицу, а предплечьем левой руки упереться в голень одноименной ноги.

5. Контрприем

- бросок вперед зацепом голенью изнутри и с захватом разноименной пятки снаружи.

Прием №21 «Бросок вперед отхватом снаружи с захватом разноименных плеч и бедра изнутри»

1. Исходное положение

Партнер-соперник - в положении лежа лицом книзу, а атакующий танцор-борец - в положении стоя на правом колене с левой стороны от партнера-соперника.

2. Выполнение

Захватив левой рукой за разноименное плечо партнера-соперника снаружи, а правой рукой - за «шаровары» изнутри на передней поверхности бедра разноименной ноги, атакующий танцор-борец усилием ног и рук встает, приподнимает партнера-соперника вверх и, поворачиваясь влево, переносит свою левую ногу по дуге (назад-влево) и ставит у пятки своей правой ноги.

Затем приподнимает свою правую ногу вверх-влево, резко направляет ее назад-вверх и ударяет задней поверхностью бедра по передней поверхности правого бедра партнера-соперника. Одновременно с этим наклоняется левым боком вниз-влево, а руками делает рывок под себя (вниз-налево) по направлению к своей левой ноге. Бросая партнера-соперника на аспарез-ковёр-землю, атакующий танцор-борец следует за ним и прижимает партнера-соперника спиной к аспарезу-ковру-земле.

3. Конечное положение

При правильном выполнении приема партнер-соперник упадет на спину около того места, где стояла левая нога атакующего танцора-борца, который упадет вслед за ним на свои руки и на партнера-соперника со стороны его головы.

4. Защита

- 1) для защиты надо лечь на левый бок и не давать возможность захватить левую ногу;
- 2) если же партнеру-сопернику удалось захватить ногу, то следует быстро подвести ее между ног партнера-соперника и зацепиться голенью за его разноименную голень.

5. Контрприем

- бросок вперед зацепом голенью изнутри и с захватом разноименной пятки снаружи.

5.4. Техника и тактика (совокупность) армянской национальной борьбы «Кох»

Техника национальной борьбы «Кох» - это совокупность разрешенных правилами соревнований специальных технических действий и способов, т.е. совокупность всех действий, применяемых танцором-борцом для достижения победы.

Технические действия состоят из различных по координации и форме движений тела, существенную часть которых составляет захват руками какой-либо части тела или одежды

партнера-соперника, в сочетании с различными движениями туловища и ног. Количество и характер технических действий, применяемых в той или иной разновидности (западноармянской или восточноармянской) национальной борьбы «Кох», зависят, главным образом, от разрешаемых правилами соревнований захватов частей тела или одежды партнера-соперника руками и действий ногами по отношению к телу партнера-соперника.

В восточноармянской разновидности национальной борьбы «Кох», где не разрешается делать захваты ниже пояса руками и выполнять какие-либо действия в партере с телом партнера-соперника, количество технических действий ограничено движениями рук по отношению к ногам партнера-соперника. В этой разновидности национальной борьбы «Кох» применяются броски только в стойке партнера-соперника на аспарез-ковер-земля при помощи захватов руками, но не ниже пояса, движений туловища и захватов ногами ниже пояса, через которое перебрасывается тело партнера-соперника.

В западноармянской разновидности национальной борьбы «Кох» разрешают бороться и после падения танцоров-борцов, и в данной разновидности количество технических действий в несколько раз увеличивается за счет технических действий в положении партера, включающих броски и перевороты. Однако для «чистой» победы необходимо положить партнера-соперника на лопатку-спину, и здесь технические действия усложняются, так как для этого нужно сделать не только бросок, но и повернуть партнера-соперника спиной вниз.

Из вышеприведенного становится ясно, что техника и тактика зависят от характера применяемых технических действий и правил соревнований: чем больше разрешенных захватов и сложнее конечная цель схватки, тем богаче, разнообразнее и сложнее техника борьбы в целом и тем большее количество технических действий возможно применять в состязаниях.

Большое влияние на развитие техники и тактики танцора-борца оказывают его общая культура и интеллект, а также специальная спортивно-техническая подготовленность. Комплекс технических действий, который наиболее полно использует возможности, представляемые правилами соревнований, составляет современную технику национальной борьбы «Кох».

Контрольные вопросы

1. Кем были описаны и обобщены бытовавшие в народе и передававшиеся из поколения в поколение приемы армянской национальной борьбы «Кох»?
2. В каком году в результате проведенного исследования обобщена и усовершенствована техника двух основных (западноармянской и восточноармянской) разновидностей национальной борьбы «Кох»?
3. По какой системе осуществлено описание приемов национальной борьбы «Кох»?
4. Каким образом можно усовершенствовать приемы национальной борьбы «Кох»?

ГЛАВА 6

ТАКТИКА АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»

«Благодаря борьбе жизнь получает большое содержание: вместо чистого существования жизнь переходит к полемике с миром, к состоянию труда и созидания».

Альфред Фиркандт,
немецкий этнолог, социолог

6.1. Общие основы тактики

Тактика танцора-борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих состязаний, схваток. От способности танцора-борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге успех состязания. Чтобы успешно составить план действий, танцору-борцу нужны знания и опыт. Танцор-борец должен уметь оценивать свои возможности и возможности своих партнеров-соперников, иначе он не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее.

Тактика - это искусство и одновременно наука. В национальной борьбе «Кох» накоплен некоторый опыт применения тактических действий, которые в последние годы суммируются и систематизируются. Танцору-борцу и преподавателю-тренеру при выборе той или иной тактики приходится учитывать постоянно возрастающее количество факторов, из которых складывается ситуация. Поэтому все факторы тактической подготовки танцора-борца рассматривать без системы почти невозможно.

В данной главе сделана попытка в общих чертах систематизировать ситуации, требующие принятия тактических решений. Чтобы принять решение, нужно располагать всеми необходимыми сведениями, из которых складывается ситуация. В первую очередь, необходимо определить-прояснить ситуацию. Совершенно новые ситуации почти не встречаются: каждая из них в той или иной степени напоминает одну из ситуаций, знакомых по прошлому опыту. Как только закончена фаза узнавания, начинается фаза выбора тактики. При этом учитывается, какое решение было принято в прошлый раз в аналогичной ситуации и каковы его результаты. Вторая фаза сводится к применению критериев выбора, которые варьируются в зависимости от того, устраивает ли танцора-борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях состязаний, готов ли танцор-борец пойти на риск или, опасаясь проигрыша, старается не рисковать. Критерии выбора - личное дело каждого танцора-борца. Тактические схемы приобретаются в процессе обучения, тренировки и выступлений в состязаниях.

Принятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий из нескольких этапов. На **первом этапе** отбирается информация, необходимая для построения модели ситуации. Это так называемая “разведка”. На **втором этапе** собранная информация классифицируется и оценивается. Это так называемая «оценка ситуации». На **третьем этапе** выбирается (исходя из целей и возможностей танцора-борца) наиболее эффективный в данной ситуации вариант тактики. На последнем, **четвертом** этапе тактика реализуется и корректируется в процессе борьбы. Эти

этапы выделены условно. Ситуация не остается постоянной во всех деталях. В соответствии с ее изменением тактика постоянно корректируется и детализируется.

Тактика действий - способ проведения атакующих и контратакующих комбинаций. В данной главе приводится характеристика тактических действий танцора-борца - подготовительных, оборонительных.

Совершенствование тактики - это совершенствование тактических действий, тактики проведения технических действий и тактики ведения схватки, проведения атак и контратак. Большое и разнообразное количество технических действий современной техники борьбы создает большие возможности для достижения победы. Это делает борьбу интересным и увлекательным видом состязания.

Процесс соревнований представляет собой трудный, но, с другой стороны, интересный путь к достижению конечной цели схватки - победы над партнером-соперником. Победа не обеспечивается только одним знанием технических действий. Их выполнение связано с большим напряжением сил всего организма. И, несмотря на то, что **«хорошо разученное движение выполняется при сравнительно ничтожном напряжении мышц»**, сила мышц играет в схватке важную и нужную роль. Особенно большое значение приобретает мышечная сила в тех случаях, когда она сочетается с быстротой, гибкостью, ловкостью, равновесием и верным направлением движения, а также с хорошей выносливостью танцора-борца. Однако даже при сочетании всего этого можно не добиться победы, если не учитывать конкретных условий борьбы и не подчинять целесообразно свои действия этим условиям.

В процессе соревнований решается сложная задача: **во-первых**, нужно применять такие движения и действия, которые наиболее целесообразны в борьбе с данным партнером-соперником; **во-вторых**, одновременно нужно предупреждать действия и технические действия, применяемые партнером-соперником, и в зависимости от этих действий соответственно отвечать на них. Эта задача решается тактикой единоборства. В узком смысле этого слова тактика есть учение о бое, в более широком понимании - это есть способ решения частных задач при данных конкретных обстоятельствах.

При состязаниях по национальной борьбе «Кох» важнейшей задачей тактики является определение, выбор и применение способов (технических действий, положений, движений, упражнений и т.д.), которые более всего соответствуют обстановке схватки в данный момент.

При решении этой важнейшей задачи в тактике различают два основных вида действия: наступательные и оборонительные.

В процессе соревнований по национальной борьбе «Кох» эти действия разделяются на следующие разновидности:

- 1) подготовка нападения;
- 2) нападение;
- 3) активная защита;
- 4) контрнападение.

6.1.1. Подготовка нападения. В подготовку нападения входят:

- а) разведка;
- б) маневр;
- в) ложные технические действия;
- г) способы выведения из равновесия;
- д) повороты.

Разведка – осуществляется наблюдением (собственным или другими лицами) за техникой и тактикой партнера-соперника в других схватках, а также в процессе самой схватки с ним.

Опрос и изучение - это способ получения информации от других, во время беседы с танцорами-борцами, преподавателями-тренерами, судьями, в том числе изучение специальной литературы. При дальнейшей оценке информации, полученной этим способом, следует учитывать, что сведения могут быть недостаточными для категорических выводов. Через указанные каналы можно получить и ложную информацию, которая передается умышленно или неумышленно.

Достоверность информации искажается по разным причинам. Одна из них – субъективность оценок.

Наблюдение - способ сбора информации в процессе борьбы или в другой обстановке. Наблюдение может проводиться визуально или с помощью специальных приборов. При визуальном наблюдении факты регистрируются в уме или в специально разработанных протоколах. Наблюдение с помощью приборов применяется больше и нашло широкое применение. Этот способ имеет большие преимущества. Ход схваток начинают регистрировать с помощью киноаппаратов, видеоманитофонов и других приборов.

Разведка применяется для получения информации о возможности реализации тех или иных тактических решений. Схватки в прошедших состязаниях или во время учебных тренировок могут рассматриваться как разведка «боем».

Цель разведки - выявить излюбленные действия, применяемые технические действия и манеру схватки партнера-соперника, его общее состояние и степень тренированности. Нужно выяснить, насколько активен или пассивен партнер-соперник, подвижен или малоподвижен, быстры ли его движения, обладает ли он большой силой, какие технические действия он применяет (простые, или нападает с применением ложных технических действий и различных комбинаций технических действий), насколько разнообразны способы защиты, предпочитает ли бороться при низкой, высокой или средней стойке. Все эти сведения необходимы для того, чтобы уже предварительно наметить тактику схватки с ним.

Маневр - включает различные действия, заставляющие партнера-соперника принять удобное для нападения на него положение и одновременно самому занять наиболее выгодную позицию для технического действия. Эти действия состоят из передвижений, изменений положения стойки, перемены захватов на технические действия и переставления ног для того, чтобы занять исходное положение к нападению.

Ложные технические действия - это действия танцора-борца, похожие на технические действия при нападении. Эти действия должны заставить партнера-соперника применить защиту. Применяя защиту, вызванную ложным техническим действием, партнер-соперник принимает положение, удобное для нападающего танцора-борца и позволяющее ему выполнить другое, заранее подготовленное техническое действие.

Существует несколько способов выведения из равновесия:

а) рывок - заключается в том, что партнера-соперника быстро и резко тянут за руку или верхнюю часть туловища. Партнер-соперник обычно не успевает вместе с перемещением туловища переставить ноги и теряет равновесие;

б) толчок - быстрое отодвигание туловища партнера-соперника от себя (в сторону, противоположную рывку). Движение выполняется после соприкосновения с телом партнера-соперника;

в) «скручивание» - рывок за одно плечо с одновременным отталкиванием другого плеча от себя. Таким движением изменяют положение стойки партнера-соперника;

г) «заведение» - рывок вокруг своего туловища, при котором заставляют партнера-соперника изменить положение в стойке, а нападающий танцор-борец одновременно поворачивается к нему боком или спиной;

д) «осаживание» - прижимание туловища партнера-соперника к аспарезу-ковру с целью перенесения веса его тела на одну;

е) повороты - представляют собой действия, с помощью которых нападающий поворачивает партнера-соперника спиной или боком к себе.

Все эти действия представляют собой различные разновидности подготовки нападения. Любое из указанных действий может создать условия, необходимые для того, чтобы успешно напасть на партнера-соперника. Нападение без соответствующей подготовки - тактическая ошибка, которая часто приводит к проигрышу в соревнованиях.

6.1.2. Нападение. Это главнейший и решающий вид действия в схватке. Разумное использование нападения - лучшее средство для достижения победы. Активные наступательные действия в схватке - наиболее выгодная тактика.

Нападение может быть успешным при хорошей подготовке, своевременности, внезапности, быстроте, силе и решительности в выполнении задуманных действий. Наиболее действенным нападение бывает в случаях, когда партнер-соперник меньше всего готов к защите и меньше всего его ожидает. Это бывает в тот момент, когда он (или она) сам (сама) готовится к нападению или возвращается в исходное положение (в стойку) после неудачного нападения. Задуманное нападение нужно решительно довести до конца, не останавливаясь на середине. В случае неудачного нападения одним техническим действием следует немедленно повторить нападение другим техническим действием, учитывая ответные действия партнера-соперника, или немедленно возвратиться в исходное положение и быть готовым отразить нападение партнера-соперника, одновременно готовясь к дальнейшему нападению.

6.1.3. Активная защита. Иногда танцоры-борцы вынуждены прибегать к оборонительным действиям. Обычно это бывает в случаях, когда партнер-соперник опережает их и берет инициативу нападения в свои руки или когда нападение нецелесообразно в связи с недостатком силы и быстроты от наступившей усталости, а также при неудачном нападении, когда партнер-соперник контратакует. Во всех этих случаях оборонительные действия являются единственным средством избежать поражения. Оборонительные действия должны быть упорными, непреодолимыми и активными. Они должны обессиливать партнера-соперника и создавать благоприятные условия для перехода в решительное наступление и нанесения поражения партнеру-сопернику.

Важнейшие оборонительные действия в схватке заключаются в ответных действиях, не дающих возможности партнеру-сопернику довести техническое действие. Защита должна быть разнообразной и не давать возможности партнеру-сопернику установить, какими действиями предпочитает пользоваться обороняющийся.

Одним из важных моментов защиты является умение распознать ложные технические действия. На ложные технические действия не следует реагировать, чтобы не открывать своих намерений партнеру-сопернику. Применяя защиту, надо одновременно сосредоточиться для перехода к

нападению. Эта сосредоточенность должна выражаться в одновременном выполнении защиты и таких движений, которые подготавливают переход к нападению. Готовность в любой возможный и удобный момент перейти к нападению делает защиту активной. Если ограничиваться только защитными движениями и не готовить контрнападение, то такая защита будет пассивной. Пассивная защита не спасает от поражения, она только может его отдалить, поэтому защита должна быть активной.

6.1.4. Контрнападение. Это нападение, осуществляемое в ответ на нападение партнера-соперника. Контрнападению чаще всего предшествует активная защита, служащая своеобразной его подготовкой. Однако контрнападение может совершаться и в начале выполнения партнером-соперником технических действий, и в момент его выполнения, и после того, как была применена защита.

В первых двух случаях партнер-соперник не приостанавливается, а движение (техническое действие) используется для ответных технических действий. Такие контртехнические действия связаны с известным риском и должны выполняться максимально точно, быстро и своевременно.

Поскольку контрнападение - такая же разновидность технических действий, как и нападение, оно должно подчиняться всем условиям, предъявляемым к нападению. Однако техника и тактика контрнападения тесно связаны с техническим действием партнера-соперника и находятся в строгом соответствии с движениями этого технического действия. Если техническое действие нападения планируется заранее и к нему ведется соответствующая подготовка, то техническое действие контрнападения может быть намечено и осуществлено только тогда, когда техническое действие нападения распознано в момент атаки партнера-соперника.

6.2. Основные тактические действия в схватках

Перед началом схватки с партнером-соперником необходимо иметь основную наметку тактики (своеобразный план схватки). Она должна быть выбрана в соответствии со своими возможностями и в зависимости от особенностей ведения борьбы партнера-соперника. Тактика должна быть гибкой. Если она дает преимущество, ее нужно сохранить, если же она ведет к проигрышу - ее необходимо изменить. Наиболее выгодна тактика активных наступательных действий. Однако для выбора такой тактики должны быть соответствующие возможности.

Во-первых, так как такая тактика требует большой затраты энергии, нужно обладать достаточной тренированностью, главным образом, наличием выносливости, позволяющей сохранить силу, быстроту и способность координировать движения на все время схватки.

Во-вторых, для наступательной тактики нужно иметь достаточно разнообразный запас технических действий нападения, ложных технических действий, в том числе и комбинаций, для того, чтобы нападать непрерывно и разнообразно и все время сохранять инициативу в своих руках.

Тактику активной защиты может избрать танцор-борец, умеющий вызвать партнера-соперника на нападение и использовать это нападение для контратаки. Однако такого рода тактика рискованна - она может привести к поражению. Все время придерживаться ее нельзя. Такая тактика может быть избрана только в случае, если танцор-борец недостаточно тренирован, и ему следует экономить силы и меньше двигаться.

«Лучшая» тактика - это тактика с преимущественным использованием нападения при умении одновременно использовать активную защиту и контрнападение. Надо уметь навязывать партнеру-сопернику свое ведение борьбы в несвойственной для него манере, в неудобных для него положениях. Если танцор-борец предпочитает вести борьбу в быстром темпе, умело использует инерцию тела, обладает быстрой реакцией, то ему нужно навязывать медленные и силовые движения, и наоборот, с медлительным партнером-соперником нужно бороться быстро. Если партнер-соперник предпочитает бороться в стойке, надо переводить борьбу в партер (западноармянская разновидность национальной борьбы «Кох») и т.п.

Все это относится к тактическому плану отдельной схватки. Основные же тактические разносторонние действия - подготовка нападения, нападение, активная защита и контрнападение - входят в содержание любой схватки по национальной борьбе «Кох». Поэтому каждый танцор-борец должен хорошо владеть этими основными тактическими действиями в пределах изученной им техники.

6.3. Оценка ситуации

Оценка ситуации представляет собой систематизацию и сравнение собранной информации и на этой основе создание умозрительной модели ситуации. Чтобы модель ситуации была более полной, полученные сведения распределяют следующим образом: в одной группе собрана информация о подготовке партнеров-соперников, в другой - об условиях борьбы. В свою очередь, сведения о партнерах-соперниках включают данные о технической, тактической, физической и психологической подготовленности, а сведения об условиях борьбы – все факторы, которые косвенно могут повлиять на исход схваток и состязаний (климат, питание, оборудование, инвентарь, программа, турнирное положение, судьи, зрители и т.д.).

При оценке ситуации модель, которая складывается в уме, может отклоняться от действительности. Чем больше фактов мы получаем извне, чем подробнее информация и тем реальнее наша оценка. Мы можем «домыслить» модель, основываясь на второстепенных деталях сходства ситуации. В этом случае главную роль начинают играть субъективно-эмоциональные факторы оценки, которые создают своеобразную внутреннюю помеху для принятия правильного решения. Особенно часто отрицательное влияние субъективно-эмоциональных факторов проявляется в условиях трудных состязаний. Танцор-борец может избрать тактику, исходя из субъективного, предвзятого представления о действительности.

Основываясь на анализе научной литературы, мы попробовали систематизировать некоторые субъективно-эмоциональные факторы, которые отрицательно влияют на оценку ситуации и на принимаемое решение. **Например:**

- 1) фактор предвзятости особенно сильно проявляется при оценке возможностей партнеров-соперников; танцор-борец может завышать или занижать свои возможности или возможности партнера-соперника; если прежний кумир (победитель) начинает бороться хуже, то стараются объяснить это случайностью и продолжают видеть достоинства там, где их уже нет;
- 2) фактор подмены действительного желаемым действует обычно тогда, когда возникает противоречие между поставленной целью и возможностями танцора-борца; не имея на то времени или возможностей и стремясь поддержать свой дух и авторитет, танцор-борец надеется на то, что цель как-нибудь будет достигнута;
- 3) фактор риска выражается в наличии неприятных фактов и обстоятельств, которые увеличивают опасность проигрыша; если риск учитывается в достаточной мере, то это ведет к выбору правильной тактики; если риск завышается, то танцор-борец для решения тактической

задачи мобилизует больше сил и средств, чем это нужно; фактор риска часто приводит к тому, что танцор-борец принимает половинчатые решения; танцор-борец мобилизует для атаки меньше сил, чем это нужно, оставляя неоправданно больше сил «на всякий случай»; это бывает в тех случаях, когда молодой танцор-борец проводит схватку с именитым партнером-соперником;

- 4) фактор эгоцентризма выражается в неоправданно высокой оценке своих возможностей и способностей; стремясь добиться личной цели, танцор-борец мобилизует все силы и любые способы борьбы без разбора, не учитывая интересов других танцоров-борцов, команды, коллектива; фактор эгоцентризма может проявляться агрессивно; танцор-борец может пойти на нарушение правил, этики, морали, лишь бы только добиться поставленной цели.

6.4. Выбор тактики (принятие решения)

Чтобы выбрать наилучшую для данной ситуации тактику, танцор-борец должен:

- 1) определить конечную цель своей деятельности;
- 2) разработать план действий, при этом обязательно учитывается конечная цель; может быть отвергнут план, который позволит выиграть схватку, но не позволит добиться запланированного результата;
- 3) предусмотреть организацию управления своими действиями в процессе выполнения тактического плана и возможность его корректировки в нужный момент.

Тактический замысел может отличаться ясностью, отсутствием неопределенности в тех случаях, когда ситуации шаблонны или хорошо известны. Если состязания с данным партнером-соперником приводили неоднократно к легкому выигрышу, то в этом случае можно действовать без промедления по заранее проверенному варианту тактики.

Но первоначальное понимание ситуации может быть и неясным, вызывать сомнения. В этом случае следует предпринять какие-то действия для уменьшения неопределенности. Можно обратиться к поиску дополнительных альтернатив. Найденные при этом решения становятся частью новой тактики.

При выборе тактики необходимо определить критерии оценки. Танцор-борец может быть не удовлетворен преимуществом и, как ни странно, удовлетворен непреимуществом. Выигрыш партнера-соперника с незначительным преимуществом иногда устраивает танцора-борца и позволяет добиться намеченного результата в соревнованиях.

При выборе тактики мы задумываемся над тем, какой курс действий избрать: добиться “чистой” победы с большим риском проиграть, или выиграть с меньшим преимуществом, но и с меньшим риском. Трудность для многих состоит в определении того, какой долей результата они готовы поступиться в обмен на повышение уверенности в достижении конечной цели.

Танцор-борец может стать также перед альтернативой: затратить немного сил и времени и быстро добиться победы с большим риском, или затратить много сил и времени и добиться победы с меньшим риском. Можно чередовать поиск новых вариантов тактики и сбор данных об ожидаемых результатах их применения, завершая процедуру «поиск-прогноз» в тот момент, когда будет найдена удовлетворительная тактика. Не следует думать о том, что у нас когда-либо появится абсолютная уверенность в том, что мы всесторонне рассмотрели все возможные варианты тактики, что нам известны последствия всех наших действий или что мы четко представляем себе все задачи, которые придется решать.

В тактическом плане танцора-борца указываются:

- 1) цель, выражаемая результатом, соответствующим данному уровню тактики: для тактики состязаний - место, которое танцор-борец намерен занять; для тактики схватки - ее результат (“чистая” победа, победа по очкам, с незначительным преимуществом и т.п.);
- 2) курс действий - система задач, последовательное и параллельное выполнение которых позволяет достичь конечной цели;
- 3) средства, которые нужны для достижения цели (техника, физические и психологические качества и т. д.).

Цель борьбы предопределяет избираемые виды и средства тактики. Перед танцором-борцом могут быть поставлены три основные цели: 1) не вредить (не травмировать); 2) выиграть; 3) не позволить партнеру-сопернику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае – атакующая тактика, во втором - оборонительная).

Не бывает совершенно определенной ситуации, встречаются танцоры-борцы примерно одинаковой подготовленности. Чем меньше различие в их подготовленности, тем больше степень неопределенности в ситуации, больше риска. При выборе тактики танцору-борцу приходится уделять достаточное внимание как атаке, так и обороне. Следовательно, о наступательной или оборонительной тактике можно говорить условно, определяя ее по тому, чему больше внимания уделяется в тактическом замысле (наступлению или обороне).

Следует выделить также контратакующую тактику. Танцор-борец обороняется, дожидаясь атаки партнера-соперника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов. Каждый из видов тактики имеет разновидности, которые будут коротко рассмотрены.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия называются «тактической подготовкой».

Все виды тактической подготовки нами были условно объединены в три группы:

1. Подавление - действие, имеющее целью создать или использовать превосходство над партнером-соперником.
2. Маневрирование - передвижение танцора-борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.
3. Маскировка - действие, вводящее партнера-соперника в заблуждение и вызывающее реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить партнера-соперника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить партнера-соперника провести атаку.

6.5. Реализация тактики

Реализация тактики - важнейший этап, от которого зависит успех танцора-борца. Тактика тогда хороша, когда она в процессе реализации легко поддается корректировке. Предварительный тактический план можно рассматривать как гипотезу, которая проверяется в ходе борьбы.

Хороший танцор-борец чувствует, понимает, что для реализации тактики ему необходимо: 1) учитывать «все» факторы, влияющие на ситуацию (подсчет штрафных очков и очков, полученных танцором-борцом и партнером-соперником в схватке, учет затраты сил и др.); 2) хорошо изучить содержание процесса борьбы, обучения и тренировки, особенности физиологических процессов и другие закономерности, позволяющие найти новые подходы и методы и применять их.

Чтобы своевременно внести коррективы в тактику, нужно, **во-первых**, заметить, когда наступает момент отклонения от запланированного курса; **во-вторых**, понять причины отклонения и неудачных действий; **в-третьих**, определить, какие коррективы следует внести в тактику, чтобы добиться поставленной цели.

Для эффективного корректирования тактики танцор-борец должен иметь в запасе разное количество вариантов тактических действий. На любое изменение ситуации у танцора-борца должно быть готово проверенное тактическое решение.

6.6. Методика обучения тактике

Обучение тактике преследует цель научить танцора-борца принципам построения тактики, выработать у него умение правильно выбирать пути и средства для достижения целей борьбы, сформировать навыки выполнения тактических действий. В результате обучения танцор-борец должен уметь: 1) определять цели борьбы; 2) намечать правильный курс действий; 3) реализовать выработанный курс действий, добиваясь достижения поставленных задач. Неумение выполнять какую-либо функцию приводит к провалу тактических замыслов и свидетельствует о недостатках тактической подготовки танцора-борца.

Одной из важных задач методики обучения является сбор информации (проведение разведки), которая необходима для построения тактики. Танцор-борец должен уметь собирать информацию о партнерах-соперниках, наблюдать за их действиями и на основании наблюдений делать выводы о своих возможностях и возможностях партнеров-соперников. Обычно сначала проводят визуальные наблюдения, затем наблюдения с записью схваток (стенография) или с помощью технических средств (киносъемка, видеозапись). Следует научить танцора-борца проводить разведку в схватке, определяя техническую, тактическую, физическую и психологическую готовность партнера-соперника. Важной задачей также является обучение танцора-борца анализу собранной информации. Танцор-борец должен научиться на основании собранной информации находить слабые и сильные стороны партнеров-соперников. Для этого нужно уметь систематизировать имеющуюся информацию, сравнивать ее и обрабатывать. Информация, полученная в результате разведки, оценивается танцором-борцом путем сравнения ее с моделями ситуации, хранящимися в памяти. Поэтому основная задача обучения тактике - обеспечить танцора-борца необходимым запасом самых различных ситуаций и готовых тактических решений.

Обучение тактике можно рассматривать как процесс познания, в котором работа танцоров-борцов и преподавателя-тренера включает следующие этапы: 1) выдвижение заслуживающих внимания гипотез, основывающихся на интуиции и опыте преподавателя-тренера, танцоров-борцов; 2) постановка своеобразного эксперимента для проверки и подтверждения этих гипотез; 3) использование результатов этой проверки для накопления опыта танцора-борца и создание базы для выдвижения новых гипотез и постановки новых экспериментов. Если в процессе обучения тактику танцора-борца относительно данной ситуации рассматривать как гипотезу, то действия по проверке этой гипотезы вполне могут рассматриваться как проведение эксперимента.

При обучении тактике могут применяться следующие методы.

6.6.1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила могут выглядеть так: «Бросай партнера-соперника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи технические действия в направлении усилий партнера-соперника» и т.п. Эти правила и модели

тактических действий могут быть хороши до тех пор, пока практические данные придают этой модели достоверность, хотя и не могут установить ее полную справедливость.

6.6.2. Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим танцором-борцом. При обучении с помощью этого метода можно идти двумя путями: 1) накапливать стихийный опыт непосредственно в схватках во время тренировок и состязаний; 2) целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Ныне в практике обучения тактике предпочтительным является первый способ.

Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности танцора-борца для принятия тактических решений. В этих ситуациях перед танцором-борцом ставят задачи, которые связаны с выбором различных курсов действий и использованием имеющейся информации и прежнего опыта. Танцору-борцу предоставляется возможность свободно опробовать (проверить) различные тактические решения, их эффективность. Танцору-борцу сообщают критерии для оценки правильности тактики. Действия танцора-борца контролируют, отмечая правильные и ошибочные. Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях тренировочных и состязательных схваток.

6.6.3. Эвристический метод. Известно: чем больше опыт у танцора-борца, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, и танцор-борец интуитивно находит подходящее решение. При обучении тактике важно развивать интуицию танцора-борца. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики схватки и проведении технических действий. Чтобы развить интуицию, танцоры-борцы должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

Для накопления опыта применяют следующие методические подходы:

1. **Фиксация.** Преподаватель-тренер, замечая, что один из танцоров-борцов не находит правильного тактического решения в определенной ситуации, останавливает учебно-тренировочную схватку. Он предлагает восстановить ситуацию и совместно с танцором-борцом находит правильное тактическое решение.

2. **Варьирование.** Преподаватель-тренер ставит танцоров-борцов перед необходимостью найти тактические решения в различных ситуациях борьбы. Для создания разных ситуаций преподаватель-тренер может ставить перед танцором-борцом такие задачи: «Сделать технические действия», «Только защищаться», «Только контратаковать» и т.п. Применяется моделирование схваток с вероятным партнером-соперником. В этом случае один из танцоров-борцов копирует действия танцора-борца, к схватке с которым ведется подготовка. Другой танцор-борец в схватке с «моделью» проверяет свои тактические решения. Можно изменять ситуации, постоянно меняя партнеров-соперников, или разнообразить внешние условия. В процессе обучения были апробированы (проверены) все необходимые ситуации. Их следует систематизировать и затем распределить по занятиям.

3. **Ограничение во времени.** Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций. Возникающие в борьбе ситуации требуют быстрой реакции, а объем и сложность деятельности - хорошей сообразительности.

Чтобы научить танцора-борца быстро принимать тактические решения, применяют следующие методические действия:

а) «дифференцирование» (в данном случае танцору-борцу дается задание в учебно-тренировочной схватке реагировать на создаваемую партнером-соперником ситуацию);

б) постановка дополнительных задач (по ходу схватки в тренировке даются вводные замечания, которые резко изменяют ситуацию. **Например**, преподаватель-тренер неожиданно говорит танцору-борцу: «До конца схватки осталось 60 секунд, ты проигрываешь 3 очка», или «Нужно сделать технические действия», «За пассивность судьи собираются засчитать поражение»).

Чтобы узнать, как танцоры-борцы усваивают тактику, преподаватель-тренер организует проверку. Он наблюдает за выполнением технических действий и защит, проверяет, насколько правильно-грамотно составлена тактика схватки. **Например**, танцор-борец сообщает план действий борьбы с определенным партнером-соперником, и преподаватель-тренер проверяет, как этот план выполняется. Если план сообщен и партнеру-сопернику, то в этом случае проверяется также способность танцора-борца реализовать план, навязать его партнеру-сопернику. Для проверки способности танцора-борца составлять тактический план состязаний можно организовать учебно-тренировочные состязания.

6.7. Тактика состязаний.

Задача тактики состязаний - определить курс действий танцора-борца для достижения нужного конечного результата. Составляя тактический план, танцор-борец сначала создает своеобразную модель состязаний. Для этого он умозрительно определяет, кто из танцоров-борцов какое место займет, кто у кого выиграет и как сложится борьба с различными танцорами-борцами. В результате опять-таки складывается умозрительная модель, представляющая своеобразный сценарий предстоящих состязаний. Танцор-борец устанавливает, где, когда и как он будет действовать, какие задачи ему предстоит решить на различных этапах. Чтобы тактика состязаний наиболее полно и точно отвечала действительной ситуации, а не была беспочвенной, при ее составлении следует опираться на достоверные факты.

6.7.1. Составление тактического плана. Составление тактического плана начинается при подготовке к данным состязаниям и включает:

- 1) разведку или сбор информации;
- 2) оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций;
- 3) выбор основного и запасного курсов действий танцора-борца в состязаниях;
- 4) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации состязаний и его реализации.

6.7.2. Разведка. Предварительная разведка проводится до начала состязаний. Ее задача - собрать информацию о вероятных партнерах-соперниках и их возможностях, об условиях, в которых будут проходить состязания, и подготовиться к ним.

При выборе сведений о вероятных партнерах-соперниках и их возможностях определяется состав танцоров-борцов в весовой категории. Все танцоры-борцы распределяются условно на три группы:

1. Сильные партнеры-соперники. В эту группу входят танцоры-борцы, которые могут представлять «опасность» в предстоящих состязаниях и к схваткам с которыми нужно готовиться.
2. Слабые партнеры-соперники. К этой группе относят танцоров-борцов, которые не смогут подготовиться к состязаниям так, чтобы выиграть.

3. Неизвестные партнеры-соперники. Сюда входят те партнеры-соперники, которые не могут быть отнесены в предыдущие две группы из-за недостатка информации о них.

Партнеров-соперников первой группы включают в своеобразный список. На первом месте располагают наиболее сильного партнера-соперника, затем более слабого и т.д.

О каждом партнере-сопернике желательно иметь общие сведения, а также данные о технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Общие сведения желательно заносить в специальные карточки, из которых составляют картотеку (рис.).

Классификация тактики поведения технических действий Армянской национальной борьбы «Кох»

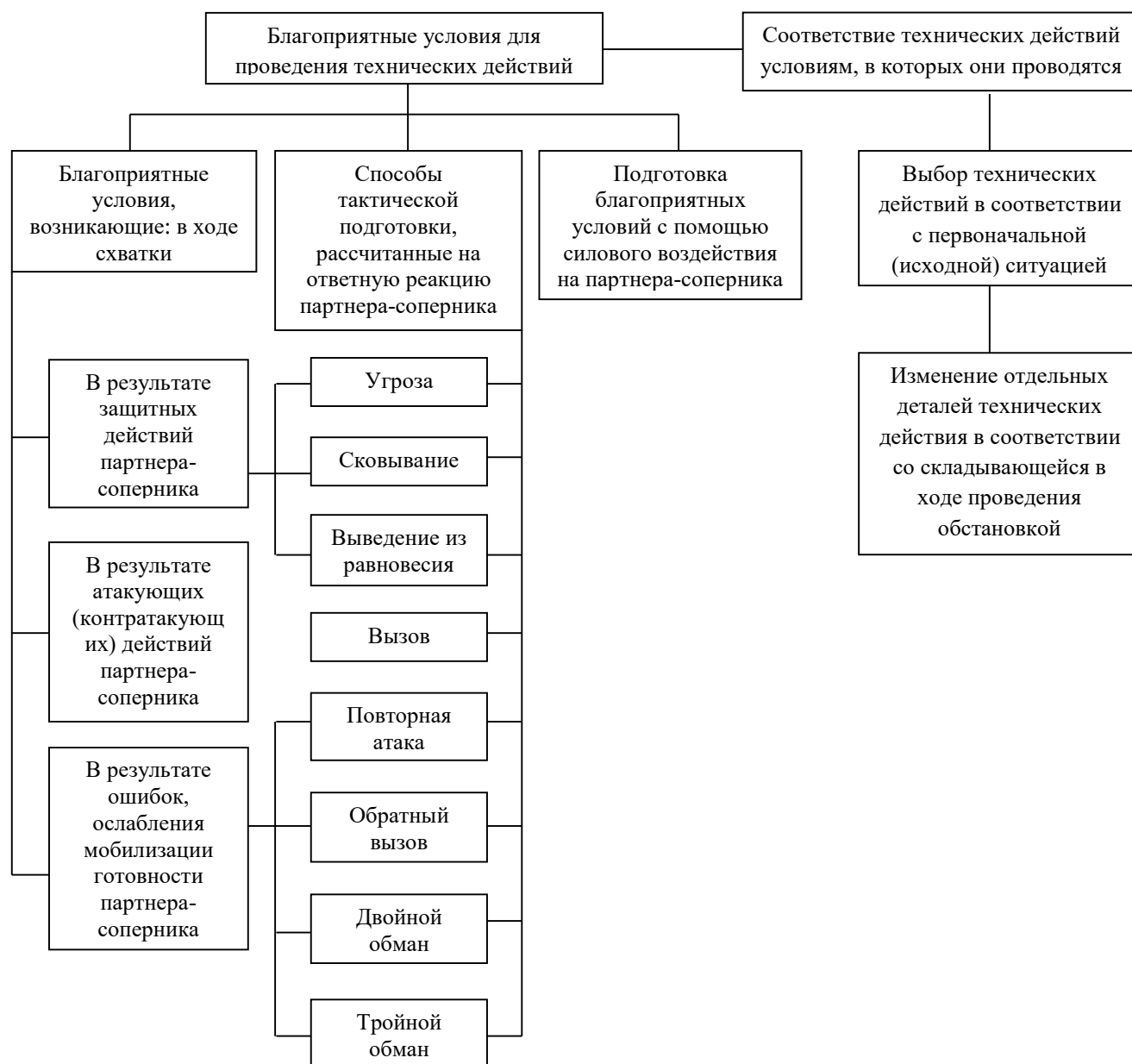


Схема 1.

Контрольные вопросы

1. Что объединяет технические и тактические действия танцора-борца?
2. Каковы перспективы регистрации и педагогической оценки тактического уровня подготовленности танцоров-борцов?
3. Какие тактические действия можно признать базовыми для национальной борьбы «Кох»?
4. Как охарактеризовать разновидности тактических действий, направленных на подавление разнообразными спарринг-партнерами-соперниками?

ГЛАВА 7

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»

«Эксперимент можно определить как воспроизведение явлений в практике человека с целью их научного познания».

П.В. Копнин

В Советской Армении с 1930 года установилась система проведения соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох», охватывающая все звенья физкультурного движения, начиная от коллектива физической культуры и кончая финальным чемпионатом республики. Являясь органической, составной частью процесса физического воспитания, соревнования в то же время демонстрируют национальный колорит, способствуют выявлению сильнейших, подтягиванию отстающих и общему росту спортивного мастерства. Жизнь показала, что эти соревнования прививают молодежи такие положительные качества, как трудолюбие, смелость и настойчивость в преодолении трудностей, мужество, выносливость; они способствуют воспитанию воли и характера и жизненно важных навыков, необходимых труженику.

Если в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» на протяжении более полувека проводились официальные первенства, предусмотренные календарем спортивно-массовых мероприятий Армянской ССР, то борьба по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» так и не вошла в данный календарь. Эти состязания по-прежнему стихийно и полуорганизованно ныне бытуют в некоторых армянских сёлах Самцхе-Джавахкского региона.

Правила соревнований, разработанные Георгием Сааковичем Туманяном, касались двух основных (западноармянской и восточноармянской) разновидностей национальной борьбы «Кох». Они, существенно отличаясь друг от друга, в то же время имеют много общего.

В данной главе вначале даются правила, являющиеся едиными как для восточноармянской (лорийской), так и для западноармянской (ширакской) разновидностей национальной борьбы «Кох». В конце главы выделяются для каждой разновидности в отдельности те правила соревнований, которые относятся только к первой или второй разновидности.

Разработанные правила соревнований содержат в себе тридцать четыре параграфа, из них двадцать семь являются общими для обеих (западноармянской и восточноармянской) разновидностей национальной борьбы «Кох», а семь параграфов составлены в отдельности для каждой (§§ 8, 12, 23, 25, 27, 30, 31). Разработанные правила соревнований включают в себя также двенадцать приложений, десять из которых являются общими, а два приложения (2, 11) составлены для каждой разновидности в отдельности.

Данные правила соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» составлены в 1952 году, и по ним проводились соревнования начиная с 1952-1987 гг. Столь внушаемый опыт применения данных правил обеспечил необходимые условия для их совершенствования, которое подсказывалось практикой и проходило под знаком их

модернизации. Правила соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» разработаны в 1954 году, но до сих пор они ещё не прошли официальную апробацию на соревнованиях. Вполне возможно, что в процессе проверки на соревнованиях они также будут подвергаться модернизации, вследствие чего их содержание будет более совершенным. Георгий Саакович Туманян в процессе разработки правил соревнований для обеих разновидностей национальной борьбы «Кох» придерживался установки, чтобы каждый параграф правил обеспечивал для танцоров-борцов быстрый переход к видам международной борьбы (вольной, греко-римской (классической), самбо) с одновременным сохранением национальной формы и многовековых традиций армянской национальной борьбы «Кох».

Разделы правил соревнований для обеих основных (западно и восточноармянской) разновидностей национальной борьбы «Кох»

7.1. Характер и способы проведения соревнований

А. Характер соревнований

1. По характеру соревнования по национальной борьбе «Кох» делятся на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные;
- г) товарищеские встречи.

2. К личным относятся соревнования, результаты которых засчитываются каждому отдельному участнику, после чего определяют места, занимаемые ими.

3. К командным относятся соревнования, результаты которых засчитываются команде в целом, после чего определяют, какое место занимает команда.

4. К лично-командным относятся соревнования, результаты которых засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом.

На данных соревнованиях распределяются одновременно места между командами в целом и отдельными участниками.

5. К товарищеским встречам относятся соревнования между двумя или несколькими коллективами или участниками, результаты которых определяют только соотношение сил участвующих коллективов или отдельных участников.

Характер и способы проведения соревнований в каждом отдельном случае определяются положением о соревновании.

Б. Способы проведения соревнований

Соревнования проводятся по двум следующим способам:

- 1) круговой, когда каждый участник (команда) встречается с каждым другим участником (командой). Этот способ применяется в соревнованиях с числом участников (команд) не более восьми;
- 2) способ с выбыванием, когда участник выбывает из соревнования после того, как он получит определенное количество проигрышных очков (7 или 9).

Примечание. Проведение соревнований тем или иным способом должно быть установлено положением о соревновании.

7.2. Участники соревнования

7.2.1. Возраст участников (танцоров-борцов)

1. К соревнованиям по национальной борьбе «Кох» допускаются участники следующих возрастных групп:

- юноши - 16-18 лет;
- взрослые – 19 лет и старше.

2. Юноши 16-18 лет могут быть допущены в группу взрослых, если они физически хорошо развиты и технически подготовлены. Разрешение на участие юношей в соревнованиях для взрослых должны давать в каждом отдельном случае спортивный врач, преподаватель-тренер и соответствующий орган по физической культуре и спорту.

3. К соревнованиям допускаются физкультурники, имеющие разрешение спортивного врача.

7.2.2. Разряды участников (танцоров-борцов)

1. В зависимости от спортивно-технической подготовленности, каждому танцору-борцу присваивается тот или иной разряд, согласно единой действующей спортивной классификации (приложение №10).

2. Танцор-борец, имеющий высший разряд, не допускается к соревнованиям, организованным для танцоров-борцов низшего разряда.

3. На соревнованиях, проводимых для танцоров-борцов всех разрядов, им разрешается участвовать в схватках с танцорами-борцами своего разряда.

4. Танцоры-борцы-новички, как взрослые, так и юноши, допускаются к участию в соревнованиях только в том случае, если они имеют не менее чем десятимесячную подготовку по национальной борьбе «Кох».

Примечание. Согласно разработанным правилам Г.С. Туманяна, до 1950г. XX века допускались к соревнованиям по национальной борьбе «Кох» танцоры-борцы, прошедшие не менее чем трехмесячную подготовку.

7.2.3. Весовые категории

Участники (танцоры-борцы) соревнования делятся на следующие весовые категории (см. таблицу 7):

Таблица 7

Юноши 16-18 лет	
Вес	
Наилегчайший	- до 48 кг
Легчайший	- от 48 до 51 кг
1. Полулегкий	- от 51 до 54 кг
2. Полулегкий	- от 54 до 57 кг
Легкий	- от 57 до 60 кг
Полусредний	- от 60 до 64 кг
Средний	- от 64 до 68 кг
Полутяжелый	- от 68 до 73 кг
Тяжелый	- от 73 + (свыше)

Взрослые 19 лет и старше	
Вес	
Наилегчайший	- до 54 кг
Легчайший	- от 54 до 57 кг
1. Полулегкий	- от 57 до 60 кг
2. Полулегкий	- от 60 до 64 кг
Легкий	- от 64 до 68 кг
Полусредний	- от 68 до 73 кг
Средний	- от 73 до 79 кг
Полутяжелый	- от 79 до 87 кг
Тяжелый	- от 87 + (свыше)

7.2.4. Взвешивание участников (танцоров-борцов)

1. Взвешивание производится во все дни соревнований. Начинается взвешивание за 3 часа до начала соревнований и длится один час. В течение времени, отведенного для взвешивания, участникам (танцорам-борцам) предоставляется право контрольных прикидок на весах.

2. Взвешивание производится комиссией (из 3-4 человек), куда входят спортивный врач, секретарь соревнований и один – двое судей два судьи по назначению главного судьи.

3. Танцоры-борцы взвешиваются обнаженными или в коротких трусах.

4. Результаты взвешивания вносятся в протокол (приложение №1).

5. Если при взвешивании во второй и последующие дни соревнований вес участника (танцора-борца) превышает норму, то участник выбывает из соревнований.

Данный факт рассматривается как недисциплинированность, и участник (танцор-борец) дисквалифицируется на весь период соревнования.

Примечания: а) если участников соревнований много, то судейской коллегии предоставляется право проводить взвешивание на двух и более весах, а при наличии только одних весов - назначить взвешивание для четырех весовых категорий на один час, для остальных - на другой;

б) танцоры-борцы тяжелого веса (от 120 + свыше) повторных взвешиваний не проходят.

7.2.5. Права и обязанности участников (танцоров-борцов)

1. Участник (танцор-борец) обязан знать положение, программу и правила соревнования и все условия его проведения, а также выполнять все требования судей в пределах правил соревнований.

2. Участник (танцор-борец), не явившийся к месту соревнования после вторичного вызова в течение трех минут, снимается с соревнования.

3. Участник (танцор-борец) имеет право обращаться к судьям через представителя своей команды, капитана или преподавателя-тренера.

Раздел правил соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.2.6. Костюм (одежда) участников (танцоров-борцов)

Участник (танцор-борец) должен выступать в опрятном, чистом и хорошо пригнанном национально-спортивном костюме «чохи». При проведении командного соревнования участники (танцоры-борцы) должны иметь установленную для данной организации единообразную, национально-спортивную форму. Костюм участника (танцора-борца) состоит из «чохи» и ремени матерчатой (приложение №11), выворотных кожаных ботинок специального покроя (приложение №12), трусов или борцовского трико (можно и бандажа или плавок). На левой половине «чохи» (на груди) должна быть эмблема организации или региона (область, крае, местности и т.д.), от которой выступает участник (танцор-борец). Участник (танцор-борец) из организации в костюме неустановленного образца к соревнованиям не допускается.

Раздел правил соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.2.6.1. Костюм (одежда) участников (танцоров-борцов)

Костюм-одежда участника-танцора-борца состоит из коротких шаровар из плотной, но мягкой ткани, ремень матерчатый (приложение №11), выворотных кожаных мягких ботинок специального покроя (приложение №12) и бандажа или плавок.

На передней поверхности «шаровар» левого бедра должна быть эмблема организации (область, край, местности и т.д.), от которой выступает участник-танцор-борец.

Участник-танцор-борец, выступающий из организации в костюме-одежде не установленного образца, к соревнованиям не допускается.

Примечание:

На костюме-одежде («чохе» или шароваре) не должно быть металлических предметов (пряжек и т.п.)ю

7.2.7. Представители и капитаны команд

1. Каждая организация, участвующая в соревновании, если это предусмотрено положением, должна иметь своего представителя, который является руководителем команды и посредником между судейской коллегией и участниками, выставленными данной организацией.

2. Представитель несет ответственность за дисциплину участников своего коллектива и обеспечивает своевременную их явку на соревнования.

3. Представитель участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если она проводится совместно с представителями.

4. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, устраивающих соревнования. Все протесты представителя в судейскую коллегию подаются в письменной форме.

5. Представитель не может быть одновременно судьей данного соревнования.

6. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет капитан, назначенный командой.

7.3. Судейская коллегия

7.3.1. Состав судейской коллегии

1. Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, с ведома соответствующего органа по физической культуре и спорту.

2. В судейскую коллегию входят: главный судья и его заместитель, старшие судьи (на аспарезе-ковре), боковые судьи, секретарь, судьи при участниках, судья-секундомерист, судья-информатор.

3. В судействе каждой схватки принимают участие трое боковых судей и старший судья (на аспарезе-ковре).

4. Если встречи на аспарезе-ковре продолжаются более двух часов подряд, то необходимо иметь не менее двух бригад (6 боковых судей и 2 судей на аспарезе-ковре).

5. Если соревнование ведется на двух аспарезах-коврах, то состав судейской коллегии соответственно увеличивается.

6. При судейской коллегии должны быть комендант соревнования, национальное музыкальное трио «дудукистов» и спортивный врач, отвечающий за обеспечение санитарно-гигиенической части соревнований.

Примечание. Аспарезы-ковры должны быть размещены в двух или трех различных помещениях но желательно на открытой местности (стадион, парк, сквер и т.п.) для того, чтобы не мешать ходу соревнований (музыкальное сопровождение).

7.3.2. Главный судья и его заместитель

1. Главный судья назначает судей по бригадам на каждую схватку.

2. Главный судья имеет право:

а) задержать соревнование на определенное время, если к началу его проведения место соревнования, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;

б) прекратить дальнейшее проведение соревнования или устроить временный перерыв в случае неблагоприятных метеорологических условий, а также в случае, если место проведения соревнования по какой-либо причине пришло в негодность;

в) произвести перемены в программе и расписании соревнований, если по условиям их проведения в этом возникла крайняя необходимость;

г) произвести по ходу соревнования перемещения судей;

д) отстранить от судейства судей, совершивших грубые ошибки или не справившихся с исполнением возложенных на них обязанностей;

е) не допустить к соревнованиям участников, которые по своему возрасту, разрядности и экипировке не отвечают требованиям правил или положения о данном соревновании;

ж) снять с дальнейшего участия в соревнованиях участников, допустивших грубости или иные проступки, несовместимые с этическими требованиями, предъявляемыми к спортсмену (танцорам-борцам);

з) отстранить от представительства на соревнованиях представителей, допустивших грубости или вступивших в пререкания с судьями и участниками других коллективов.

3. Главный судья имеет право в случае, если мнения боковых судей расходятся, а также при несогласии с их решением задержать объявление результата и вынести окончательное решение с учетом своего мнения и мнения старшего судьи.

4. Главный судья проводит заседания судейской коллегии перед началом соревнования для подведения итогов соревнования, а также в тех случаях, когда этого требует ход соревнования.

5. Главный судья разрешает или запрещает делать какие бы то ни было объявления во время соревнований.

6. Главный судья обязан не позднее трех рабочих дней после окончания соревнования сдать отчет и протоколы в организацию, проводящую соревнование.

7. Заместитель главного судьи помогает главному судье в выполнении всех его обязанностей, а при соревновании на двух аспарезах-коврах выполняет его обязанности у своего аспареза-ковра.

Примечание. Главный судья не имеет права отменять установленные положением условия розыгрыша соревнования.

Раздел правил соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.3.3. Старший судья (на аспарезе-ковре)

1. Старший судья руководит ходом схватки. Он/она дает сигнал свистком о начале, прерывании и окончании схватки.
2. Старший судья прерывает схватку:
 - а) когда один из соревнующихся побежден;
 - б) когда проводится запрещенный прием;
 - в) когда требуется перевести участников (танцоров-борцов) на середину аспареза-ковра или направить к спортивному врачу (из-за повреждения и т.п.);
 - г) когда он хочет сделать предупреждение;
 - д) при решении снять участника (танцора-борца) с соревнования;
 - е) по требованию главного судьи;
 - ж) по требованию бокового судьи;
 - з) когда один из танцоров-борцов, или они оба находятся в положении лежа на аспарезе-ковре.

Раздел правил соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.3.3.1. Старший судья (на аспарезе-ковре)

Правила соревнований почти такие же, как и в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох», кроме пункта «з».

7.3.4. Боковые судьи

1. Боковые судьи определяют результат схватки и помогают старшему судье (на аспарезе-ковре), указывая, в случае необходимости, на те или иные моменты борьбы.
2. Боковые судьи располагаются на предназначенных для них местах по-одному против каждой из трех боковых линий. По ходу схватки боковой судья в нужный момент может встать со своего места, чтобы лучше видеть положение борющихся. В случае необходимости, боковой судья четким поднятием руки фиксирует поражение одного из танцора-борца или требует остановить схватку (при повреждении и т.п.).
3. Перед началом каждой схватки боковые судьи получают от старшего судьи по одной судейской записке, в которую заносят весь ход схватки (баллы) и свое решение по ее результату.

7.3.5. Главный секретарь

Главный секретарь ведет протоколы заседания судейской коллегии и всю документацию соревнования, оформляет распоряжения и решения главного судьи, принимает заявления и протесты, докладывает о них главному судье.

7.3.6. Судья при участках

Судья при участках обязан:

- а) перед началом соревнования проверить наличие участников-танцоров-борцов данного дня соревнования и соответствие их костюмов-одежды требованиям настоящих правил;
- б) предупреждать танцоров-борцов о порядке их выхода на аспарез-ковер;
- в) сообщать главному судье о неявках и отказах участников (танцоров-борцов).

7.3.7. Судья-секундометрист

Судья-секундометрист обязан:

- а) отмечать начало, перерывы и конец схватки;
- б) по истечении 60 секунд, отведенных для танца-разминки, громко дать сигнал свистком или гонгом для начала борьбы;
- в) по истечении первой минуты громко объявить: «Одна минута», а по истечении второй минуты - «Две минуты» и т.д. ;
- г) по истечении срока схватки громко объявить: «Время схватки», а при наличии гонга - ударить по нему.

Примечание. Отведенные для танца-разминки 30 секунд времени автор поменял на 60 секунд.

7.3.8. Судья-информатор

Судья-информатор обязан:

- а) объявлять решения судейской коллегии;
- б) ознакомить зрителей с составом судейской коллегии;
- в) ознакомить зрителей с правилами соревнований и условиями их проведения.

7.3.9. Комендант соревнования

Комендант непосредственно отвечает за своевременную подготовку мест соревнования, принятие мер безопасности, прием участников и зрителей, а также за соответствующее художественное оформление мест соревнования и обеспечивает все необходимые мероприятия, согласно указанию главного судьи и организации, проводящей соревнования.

7.3.10. Спортивный врач соревнования

1. Проверяет прохождение участниками (танцорами-борцами) медицинского осмотра и наличие визы специального медицинского учреждения о допуске к соревнованиям.
2. Обеспечивает соблюдение санитарно-гигиенических требований при проведении соревнования, а также оказание медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.
3. Определяет возможность продолжения соревнования участниками при получении ими повреждений и при заболеваниях.
4. Руководит работой других медицинских работников, привлеченных к обслуживанию соревнования.

7.3.11. Национально-музыкальное трио «зурначей», «дудукистов» и «доолистов»

Национально-музыкальное трио «дудукистов»:

- а) подчиняется главному судье соревнования и непосредственно старшему судье (на аспарезе-ковре);
- б) обеспечивает национально-музыкальное сопровождение всех встреч (приложение №8).

Примечание. Первые 60 секунд звучит танцевальная мелодия по заказу танцоров-борцов, а во время схватки - мелодия борьбы.

7.4. Правила судейства

7.4.1. Число схваток

1. Юноши 16-18 лет в течение одного дня могут участвовать не более чем в трех схватках.
2. Взрослый танцор-борец в течение одного дня может участвовать не более чем в четырех схватках.
3. Отдых между схватками должен быть не менее 50 минут.

Примечание. Время отдыха между схватками вместо предполагаемых 30 минут автор поменял на 50 минут.

7.4.2. Начало и конец схватки

1. Перед началом схватки танцоры-борцы находятся в противоположных по диагонали углах аспареза-ковра. По свистку судьи и при сопровождении танцевальной мелодии они идут на середину аспареза-ковра и обмениваются рукопожатием. После этого, пройдя вперед два шага, они делают поворот кругом через левое плечо и начинают «танец-разминку» продолжительностью в 60 секунд. «Танец-разминка» заканчивается традиционным поднятием танцорами-борцами правой руки вверх, сильным хлопком по ладони партнера-соперника («цап или тап») и последующим отталкиванием друг от друга для начала борьбы. В этот момент начинается мелодия борьбы.

2. По окончании схватки танцоры-борцы становятся каждый на тот угол аспареа-ковра, с которого они начинали схватку, после чего старший судья, стоя на середине аспареа-ковра, подзывает к себе танцоров-борцов, берет их за руки и при объявлении результата информатором поднимает правую руку победителя вверх. После объявления результата танцоры-борцы подают друг другу руки и уходят с аспареа-ковра.

3. Танцор-борец, отказавшийся подать руку партнеру-сопернику, или подавший ее некорректно, или отказавшийся исполнить «танец-разминку» или «танец-почета», исключается из соревнования.

Раздел правил соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.4.3. Ход и продолжительность схватки

1. Схватка начинается, заканчивается или немедленно прерывается по свистку судьи при любом положении танцоров-борцов.

2. Продолжительность схватки для взрослых танцоров-борцов – 7 минут, для юношей – 5 минут. В пределах этого времени схватка длится до поражения одного из танцоров-борцов.

3. Схватка проходит только в положении стоя. Танцоры-борцы стремятся бросить друг друга так, чтобы лопатки партнера-соперника хоть на мгновение коснулись аспареа-ковра. Если же брошенный при падении танцор-борец не коснулся лопатками аспареа-ковра, то оба танцора-борца по свистку старшего судьи поднимаются, и борьба возобновляется в стойке.

4. В течение схватки танцоры-борцы не имеют права уходить с аспареа-ковра без разрешения судьи, стоящего на аспареа-ковре. По свистку судьи на аспареа-ковре танцоры-борцы обязаны немедленно продолжить схватку.

5. В случае повреждения, полученного танцором-борцом, или же неисправности в его костюме-одежде схватка прерывается, но не более чем на 7 минут для взрослых и 5 минут - для юношей и девочек. Если в течение 5-7 минут танцор-борец не может продолжить прерванную схватку, ему засчитывается поражение.

6. По истечении времени схватки судья на аспареа-ковре обязан немедленно дать свисток и прекратить борьбу, независимо от того, в каком положении находятся танцоры-борцы.

Примечание. 60 секунд, предназначенные для “танца-разминки”, не входят в общее время схватки.

Раздел правил соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.4.3.1. Ход и продолжительность схватки

1. Продолжительность схватки для взрослых танцоров-борцов – 10 минут, для юношей – 7 минут.
2. Схватка проходит как в положении стоя, так и в положении лежа на аспарезе-ковре.
3. Когда борьба в партере идет пассивно, танцоров-борцов поднимают в стойку.

Примечание. Все остальные пункты правил в ходе схватки такие же, как и в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.4.4. Результат схватки

1. Исходом схватки может быть победа или поражение одного из танцоров-борцов. В отдельных случаях (см. 5.4.5, пункт 97) поражение засчитывается обоим танцорам-борцам.
2. Победа присуждается танцору-борцу в результате:
 - а) «чистой» победы;
 - б) выигрыша схватки по баллам;
 - в) дисквалификации партнера-соперника во время схватки;
 - г) отказа партнера-соперника от ведения схватки или невыхода его на аспарез-ковер и др.

Раздел правил соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.4.5. «Чистая» победа

1. Если танцор-борец одновременно, хотя бы на мгновение, коснется аспареза-ковра обеими лопатками или перекатится на спине так, что касание аспареза-ковра лопатками происходит одно за другим, как непрерывное движение, он получает поражение, а его партнеру-сопернику засчитывается «чистая» победа.
2. Падение на «мост» засчитывается танцору-борцу как поражение.
3. Случайное прикосновение к аспарезу-ковру лопатками или случайное падение на «мост» засчитывается танцору-борцу как поражение.
4. Если оба танцора-борца одновременно коснутся аспареза-ковра лопатками, борьба продолжается в стойке.
5. Если голова танцора-борца в момент прикосновения его лопаток к аспарезу-ковру оказалась за аспарезом-ковром, поражение не засчитывается.
6. Если в момент соприкосновения лопаток танцора-борца с аспарезом-ковром нижняя часть его туловища и ноги находятся за аспарезом-ковром, поражение засчитывается.
7. Выигрыш схватки за неявку считается как «чистая» победа. Время схватки в этом случае равняется 00 минут 00 секунд.
8. «Чистая» победа засчитывается в случаях:
 - а) когда она признается старшим судьей и хотя бы одним из двух боковых судей;
 - б) когда она признается двумя боковыми судьями при воздержании старшего судьи;
 - в) когда она признается всеми тремя судьями, несмотря на расхождение с ними во мнении старшего судьи.

Раздел правил соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.4.5.1. «Чистая» победа

1. «Чистая» победа не засчитывается, если танцор-борец бросает партнера-соперника на спину со стойки, отпустив захват, оставаясь в стойке.
2. «Чистая» победа засчитывается, когда она признается двумя боковыми судьями, и старший судья не возражает.

Примечание. В разделе правил «Чистая победа» все остальные пункты такие же, как и в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.4.6. Победа по баллам 1:3, 2:3

1. Если в течение установленного для схватки времени не было “чистой” победы, судьи определяют победителя по качеству борьбы, исходя из преимущества одного танцора-борца над другим за время схватки. Это преимущество определяется на основании проведенных во время борьбы приемов и проявленной танцорами-борцами активности.

2. По ходу схватки боковые судьи в судейской записке (приложение №) цифровыми обозначениями (баллами) отмечают проведенные танцорами-борцами приемы и полученные предупреждения. По окончании схватки они суммируют баллы для каждого танцора-борца. Побеждает танцор-борец, получивший в итоге наибольшую сумму баллов за всю схватку.

3. Победа по баллам **1:3** присуждается за проведение приемов, благодаря которым набрана наибольшая, по сравнению с партнером-соперником, сумма баллов за схватку, причем разница между баллами должна быть в три или более трех.

4. Победа по баллам **2:3** присуждается в том случае, если разница между баллами, набранными победителем и побежденным, менее чем три.

5. При равенстве баллов победу получает танцор-борец, показавший более совершенные технические действия и проводивший наступательную тактику.

6. Победа по баллам определяются большинством тройки судей, с участием судьи на аспарезе-ковре. Мнение судьи на аспарезе-ковре учитывается только в случаях, предусмотренных в параграфе (5.3.2, пункт 3).

Раздел правил соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.5. Оценка приемов

1. В процессе схватки танцоры-борцы выполняют приемы как с падением, так и без падения.

2. Прием может быть засчитан только в тех случаях, когда перед началом приема оба танцора-борца находились в стойке и когда в конце приема атакующий танцор-борец находится в более выгодном положении, чем атакованный.

3. Прием с падением может быть засчитан только в тех случаях, когда атакующий танцор-борец с целью выполнения приема падает и, не задерживаясь в этом положении, бросает партнера-соперника, т.е. когда отсутствует пауза между падением атакующего партнера-соперника и началом падения атакованного танцора-борца. Если же атакующий танцор-борец задерживается в этом положении борьбы лежа, то прием аннулируется, а танцоры-борцы поднимаются в стойку.

4. Прием не засчитывается, если атакующий танцор-борец, с целью проведения приема, упадет сам/сама.

5. В зависимости от качества проведенного приема, танцор-борец может получить три, два и один выигрышных балла.

6. Три (3) балла присуждается: за бросок партнера-соперника на бок, на ягодицы и на полумост, без падения бросившего танцора-борца (исполнителя).

7. Два (2) балла присуждается: за бросок партнера-соперника на бок, на ягодицы и на полумост, при котором бросивший коснулся аспареза-ковра чем-либо кроме ступней, или упал вместе с брошенным.

8. Один (1) балл присуждается: за все прочие (с падением и без падения) неполноценные броски, при которых партнер-соперник был вынужден коснуться аспареза-ковра чем-либо, кроме своих ступней.

Примечание. Положение «на боку» считается, когда танцор-борец падает на одну лопатку, либо на всю плоскость бока от ягодиц до плеча, и его спина составляет с аспарезом-ковром не больше прямого угла. Касание кистью аспареза-ковра при бросках на засчитывается как падение для бросившего танцора-борца.

Раздел правил соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.5.1. Оценка приемов

1. Три (3) балла танцор-борец получает: за каждое полноценное техническое действие, закончившееся задержанием партнера-соперника в явно критическом положении, т.е. близком к поражению.

2. Два (2) балла танцор-борец получает: за каждое полноценное техническое действие, без задержания в критическом положении.

3. Один (1) балл танцор-борец получает: за каждое неполноценное техническое действие; за перевод партнера-соперника в партер с задержанием.

4. Полноценным считается техническое действие, законченное в своем техническом выполнении, или такое, благодаря которому партнер-соперник поставлен в явно критическое положение.

5. Неполноценным считается техническое действие, незаконченное в техническом выполнении.

Примечание. Положение танцора-борца «на мосту» не всегда является результатом инициативы и приема нападающего танцора-борца. Часто танцор-борец умышленно идет на «мост», чтобы провести прием, завязать комбинацию или вообще принять более выгодное положение. Иногда положение на «мосту» является менее критическим для танцора-борца, чем какое-либо другое в данный момент, например, на боку. Поэтому положение на «мосту», вызванное действием другого танцора-борца, должно рассматриваться как преимущество оказавшегося сверху танцора-борца и оценивается в три (3) балла. Все остальные пункты такие же, как и в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.6. Предупреждение и дисквалификация

1. Танцоры-борцы подлежат предупреждению:

- а) за пассивную борьбу;
- б) за убегание с аспареца-ковра;
- в) за выталкивание с аспареца-ковра;
- г) за применение запрещенного технического действия;
- д) за броски за аспарез-ковер;
- е) за разговоры на аспарезе-ковре.

2. Во всех случаях партнеру-сопернику записывается два выигрышных балла. Если предупреждение делается обоими танцорами-борцами, то каждому из них записывается по два (2) балла. Если танцор-борец после первого предупреждения вновь допускает нарушение правил, ему делается второе предупреждение.

3. Чтобы объявить предупреждение, необходимо согласовать его с двумя боковыми судьями, после чего судья на аспарезе-ковре останавливает схватку и делает виновному предупреждение.

4. В течение одной схватки танцору-борцу не может быть сделано более двух предупреждений; при дальнейших нарушениях правил третье предупреждение не делается, в этих случаях схватка прекращается, и виновному засчитывается поражение.

5. При грубом нарушении правил (применение запрещенных по правилам технических действий) танцору-борцу может быть засчитано поражение, или он может быть дисквалифицирован без предупреждения; в этих случаях схватка прерывается судьей на аспарезе-ковре, и главный судья соревнований, по согласованию с судейской четверкой, выносит решение.

6. Если, по мнению судейской коллегии, один или оба танцора-борца намеренно ведут фиктивную неспортивную схватку (например, поддаются один другому), виновный танцор-борец или оба танцора-борца снимаются с соревнования. Главный судья обязан сообщить об этом в организацию, проводящую соревнование.

7.7. Неведение борьбы

1. Неведением борьбы или пассивностью считается:

- а) отсутствие реальных попыток проводить приемы;
- б) умышленный уход с аспареца-ковра, а также выталкивание за аспарез-ковер.

2. Пассивность танцоров-борцов должна пресекаться особенно часто, так как кратковременные схватки, а также подбадривающая мелодия борьбы создают все необходимые условия для ведения темпераментной борьбы, изобилующей приемами.

3. Предельно быстрый темп схватки является ярким выражением народности национальной борьбы «Кох», поэтому судья на аспарезе-ковре должен строго следить за поддержанием в процессе всей схватки высокого темпа.

7.8. Протесты

1. Протесты подаются главному судье, его заместителю или главному секретарю представителем или капитаном команды, или лично участником (танцором-борцом) (в личных соревнованиях) в письменной форме в течение 50 минут после объявления результата.

2. Право решающего голоса при разборе протестов, касающихся определения результатов схваток, имеют главный судья или его заместитель и судьи данной схватки.

3. Результаты решения судейской коллегии по поданным протестам должны быть объявлены не позже одного часа после представления протеста.

Раздел правил соревнований по восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.9. Борьба на краю аспареца-ковра

1. Если один или оба танцора-борца окажутся «вне аспареца-ковра», то они по свистку старшего судьи возвращаются на середину аспареца-ковра и продолжают борьбу.

2. Бросок в положении «вне аспареца-ковра» не засчитывается.

3. Положением «вне аспареца-ковра» считается:

- а) если при борьбе кто-либо из участников коснулся ступней за пределами аспареца-ковра;
- б) если, находясь на краю аспареца-ковра, танцор-борец начинает бросок не в сторону середины аспареца-ковра;

в) если брошенный вышел головой за границу аспареза-ковра.

Примечание. Техническое действие, в результате которого танцор-борец упал за аспарез-ковер, немедленно аннулируется. Судья на аспарезе-ковре обязан громко объявить: «Бросок не считать».

Раздел правил соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.9.1. Борьба на краю аспареза-ковра

1. Если танцоры-борцы оказываются на краю аспареза-ковра и продолжение схватки, по мнению судьи на аспарезе-ковре, может привести к их выходу за аспарез-ковер, то схватка останавливается и возобновляется на середине аспареза-ковра в стойке.

2. Без свистка судьи на аспарезе-ковре танцор-борец не должен прекратить борьбу на краю аспареза-ковра и пригласить партнера-соперника на середину. Последний, поскольку свистка не было, имеет право брать партнера-соперника на прием.

3. Если при борьбе в стойке один из танцоров-борцов, будучи взят на прием на аспарезе-ковре, окажется вне аспареза-ковра, то нападающий, не сходя с аспареза-ковра, может завершить выполнение приема.

4. Если на краю аспареза-ковра один из танцоров-борцов, находясь на захвате в положении «партер» или «мост», выйдет за аспарез-ковер, борьба возобновляется на середине аспареза-ковра в стойке. Судья на аспарезе-ковре своевременными замечаниями и предупреждениями обязан пресекать попытки нижнего танцора-борца выйти за аспарез-ковер.

5. Все броски, проведенные за пределами аспареза-ковра, немедленно аннулируются свистком судьи на аспарезе-ковре, и борьба возобновляется на середине аспареза-ковра в стойке. В таких случаях судья на аспарезе-ковре обязан громко объявить: «Бросок не считать».

6. Положением вне аспареза-ковра при борьбе в стойке считается:

а) когда кто-либо из участников (танцоров-борцов) падает на край аспареза-ковра так, что голова его выходит за аспарез-ковер и обе руки (кисти) касаются пола за пределами аспареза-ковра;

б) когда кто-либо из участников (танцоров-борцов) падает на край аспареза-ковра на «мост», и голова его оказывается за аспарезом-ковром при любом положении рук;

в) когда кто-либо из участников (танцоров-борцов) падает на край аспареза-ковра, вдоль его границы, причем больше половины его туловища выходит за аспарез-ковер.

7. Положение вне аспареза-ковра при борьбе в партере считается:

а) когда нижний танцор-борец, освобождаясь от захвата, выходит головой и двумя руками (кистями) за аспарез-ковер;

б) когда нижний танцор-борец без освобождения от захвата выходит головой и половиной туловища за аспарез-ковер;

в) когда нижний танцор-борец, проведя контрприем, бросает верхнего танцора-борца за аспарез-ковер;

г) когда нижний танцор-борец, стоя на «мосту», сползает головой за границу аспареза-ковра.

Примечание. Положение, когда верхний танцор-борец полностью вышел за границу аспареза-ковра, но держит нижнего танцора-борца на захвате, причем последний находится не за пределами аспареза-ковра, должно рассматриваться как борьба на аспарезе-ковре. Все остальные пункты

правил борьбы на краю аспареза-ковра такие же, как и в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.10. Запрещенные действия

1. В соревнованиях по национальной борьбе «Кох» запрещается:

- а) бросать партнера-соперника на голову захватом руки на рычаг или падая на него всем телом;
- б) делать какие бы то ни было удушающие захваты, а также зажимать рот и нос, препятствуя дыханию;
- в) наносить удары, царапаться, кусаться;
- г) скручивать шею и сжимать голову руками;
- д) упираться руками, ногами или головой в лицо;
- е) надавливать локтем или коленом на любую часть тела;
- ж) делать захваты за кисти и пальцы рук;
- з) делать захваты руками за ноги партнера-соперника (в восточно-армянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох»);
- и) делать противосуставные захваты;
- к) делать захваты за костюм ниже пояса;
- л) держаться за аспарез-ковер (покрышку);
- м) проводить броски через «мост», не касаясь аспареза-ковра (в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох»);
- н) дожимать или переворачивать на спину партнера-соперника, упавшего на бок, таз, «полумост» и в другие положения (в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох»).

2. Если судья не замечает проведение одним из танцоров-борцов запрещенного действия, то пострадавшему танцору-борцу разрешается подать сигнал голосом. По этому сигналу старший судья обязан приостановить схватку и, выяснив положение, сделать виновному предупреждение.

Таблица 8

Судейская записка

Дата _____

Вес _____

Круг _____

Фамилия	Организация	1 минута	2 минуты	3 минуты	4 минуты	5 минут	6 минут	7 минут	Сумма баллов

Победил _____ «чистая» победа, по баллам
/фамилия/

/подчеркнуть/. Время _____ минут _____ секунд

Соотношение проигрышных очков: 0:3, 1:3, 2:3 /подчеркнуть/

Боковой судья _____
/фамилия/ /подпись/

Судья на аспарезе-ковре _____
/фамилия/ /подпись/

Примечания. Данная судейская записка предназначена для восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

Раздел правил соревнований по западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.10.1. Запрещенные действия

1. Во время борьбы запрещается:

а) касаться лица партнера-соперника между линиями рта и бровей, зажимать горло, надавливать на него, нажимать на лицо, упираться головой в лицо и голову партнера-соперника, толкать его или тереться головой;

б) производить всякие удары, щипки и шлепки, захватывать волосы, кисти и пальцы рук партнера-соперника, отгибать или вкручивать руки партнера-соперника в направлении, противоположном сгибанию их в суставах, нажимать на руку партнера-соперника, когда она, находясь за его спиной, согнута в локте под углом 90°;

в) ударять партнера-соперника головой в аспарез-ковер при переводе его с «моста» на спину, «накатывать его вперед на голову»;

г) проводить перевороты: захватом плеча с шеей сбоку (косой захват), захватом шеи из-под плеч, ключом с захватом шеи из-под плеча в партнере, препятствуя при этом естественному поступательному движению тела партнера-соперника в направлении нажима;

д) бросать партнера-соперника, оставаясь в стойке (т.е. без падения) и распуская захват. Если же захват не распушен, но бросивший остался в стойке, прием засчитывается;

е) производить броски с захватом только одной голени партнера-соперника двумя руками (одной рукой разрешается);

ж) в партере при «дожимании» захватывать только голову без одновременного захвата его руки и туловища;

з) нажимать локтями, сжимать партнера-соперника в положении, в котором это действие не дает результата, производить захваты и приемы, грозящие повреждением, удушением или причиняющие боль (например, противосуставные повараживания, скручивания шеи), делать резкие и толчкообразные отгибания головы партнера-соперника и т.п. (захватывать подбородок партнера-соперника без толчка и удара разрешается);

и) в приемах, связанных с подниманием партнера-соперника, находящегося в отвесном положении вниз головой, опускать или бросать его головой на аспарез-ковер перед собой. Эти броски разрешается проводить в сторону за себя и при условии, если туловище поднятого танцора-борца до броска получит наклон в сторону-вниз, а колено нападающего танцора-борца в момент броска коснется аспареза-ковра раньше, чем его партнер-соперник упадет на аспарез-ковер. Даже медленное опускание партнера-соперника головой на аспарез-ковер в отвесном положении категорически запрещается (проведение данных приемов через свой «мост» разрешается);

к) проводить перевороты с захватыванием прямой руки за предплечье, с выкручиванием ее и упором головой и туловищем, против сустава, в плечо (проведение данных приемов без упора головой и туловищем, против сустава разрешается);

л) проводить переворот в партере с захватом ноги партнера-соперника с последующим приложением сил в наружную сторону (проведение данных приемов с приложением сил во внутреннюю сторону разрешается).

2. Если при неправильном приеме применивший его танцор-борец попадает в невыгодное положение, борьба продолжается без перерыва. Достигнутое неправильным приемом

преимущество должно быть немедленно аннулировано, даже если применивший неправильный прием прекратил его.

3. Если танцору-борцу, применившему неправильный прием, удалось перевести другого в партер (в положение нижнего), схватка останавливается, и танцоры-борцы поднимаются в стойку.

4. Если, несмотря на запрещенные действия защищавшегося танцора-борца, нападающий все же поставил его в критическое положение (на бок или на «мост»), схватка не должна прерываться. Если при этом защищающийся танцор-борец не окажется на лопатках, ему делается предупреждение, а его партнер-соперник получает два (2) выигрышных балла, независимо от оценки, полученной за техническое действие.

5. Если, по мнению судейской коллегии, один или оба танцора-борца намеренно ведут фиктивную неспортивную схватку (например, поддаются один другому), виновный танцор-борец или оба танцора-борца снимаются с соревнования. Главный судья обязан сообщить об этом в организацию, проводящую соревнование.

Таблица 9

Судейская записка

Дата _____

Вес _____

Круг _____

Фамилия	Организация	1 минут	2 минут	3 минут	4 минут	5 минут	6 минут	7 минут	8 минут	9 минут	10 минут	Сумма баллов

Победил _____ «чистая» победа, по баллам
/фамилия/

/подчеркнуть/. Время _____ минут _____ секунд

Соотношение проигрышных очков: 0:3, 1:3, 2:3 /подчеркнуть/

Боковой судья _____

/фамилия/ /подпись/

Судья на аспарезе-ковре _____

/фамилия/ /подпись/

Примечание. Данная судейская записка предназначена для западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох».

Примечание. Переворот с захватом шеи с плечом сбоку разрешается при условии, когда дельтовидная мышца производящего захват находится под мышкой партнера-соперника. Перевороты с захватом шеи из-под плеч, а также ключом с захватом шеи из-под плеча в партере разрешается проводить только при условии направления усилий (движений) в сторону, а не вперед. Переворот с обратным захватом шеи из-под плеч в стойке (спереди) разрешается. Производить переворот с захватом руки на ключ ниже локтя разрешается при переходе на другую сторону через спину (предплечье при этом должно быть прижато к боку партнера-соперника).

Все остальные пункты правил запрещенных действий такие же, как и в восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох».

7.11. Определение мест участников (танцоров-борцов) и команд

7.11.1. Определение личного первенства в соревнованиях, проводимых круговым способом.

Победителем считается танцор-борец, получивший в итоге всех схваток наименьшее количество проигрышных очков. При равенстве проигрышных очков у двух танцоров-борцов решающим является результат их схватки друг с другом. Если одинаковое число очков оказывается у трех участников (танцоров-борцов), имеющих взаимные победы друг над другом по баллам в 5-7-минутных схватках, то места между ними распределяются на основании количества “чистых” побед в остальных схватках данного соревнования. Имеющий наибольшее число “чистых” побед считается лучшим танцором-борцом. Если и количество “чистых” побед у этих танцоров-борцов одинаково, то лучшим считается тот, кто затратил на них меньшее время.

Если одинаков и этот показатель, то лучшее место займет тот, кто имеет меньшее число проигрышей с касанием аспареза-ковра лопатками. При равенстве проигрышей с касанием аспареза-ковра лопатками лучшим считается тот танцор-борец, кто большее время боролся до момента поражения. Во всех других случаях лучшим будет тот танцор-борец, кто набрал наибольшее число баллов, полученных за техническое преимущество в процессе всех схваток соревнования. При равенстве очков у трех участников (танцоров-борцов), имеющих взаимные “чистые” победы друг над другом, лучшим считается тот, кто затратил на победу меньшее время. Если участник (танцор-борец) выбыл из соревнования, не проведя 50% схваток, назначенных в данной весовой категории, его место не определяется, и достигнутые им результаты аннулируются. Если же участник (танцор-борец) выбыл из соревнования, проведя 50% и более схваток, назначенных в данной весовой категории, ему определяется место (кроме случаев нарушения дисциплины), соответственно, с достигнутыми результатами, считая, что во всех пропущенных им схватках его партнеры-соперники имели «чистую» победу.

Примечание. Если в какой-либо весовой категории имеется всего один танцор-борец (как в соревнованиях, проводимых круговым способом, так и с выбыванием после 7/9/ штрафных очков), то первенство в данном весе считается неразыгранным.

7.11.2. Определение личного первенства в соревнованиях, проводимых способом с выбыванием.

Участник (танцор-борец), получивший 7 или 9 проигрышных очков (в зависимости от условий, предусмотренных положением), выбывает из соревнования. Проигрышные очки записываются так же, как и в соревновании, проводимом круговым способом. Места участников (танцоров-борцов),

закончивших соревнование и не имеющих 7 (или 9) проигрышных очков, определяются по наименьшему числу проигрышных очков. При равенстве очков на лучшее место выходит тот, кто был победителем во взаимной схватке.

Вслед за группой участников (танцоров-борцов), закончивших соревнование и не имеющих 7 (или 9) проигрышных очков, последующие порядковые места в весовой категории распределяются в зависимости от выбывания участников (танцоров-борцов) по кругам, причем выбывшие в одном круге считаются закончившими соревнование одновременно. Для выбывших в одном круге места определяются по наименьшему количеству полученных проигрышных очков. При равенстве очков лучшее место присуждается победившему во взаимной схватке. Если танцоры-борцы между собой не встречались, лучшим считается тот, кто имеет наибольшее число фактических схваток. При равенстве схваток на лучшее место выходит танцор-борец, имеющий наибольшее число «чистых» побед. Если и в этом случае очки равны, то преимущество получает тот, кто затратил меньше времени на свои «чистые» победы. Если и последнее условие не позволяет выявить лучшего, участники (танцоры-борцы) делят между собой места. Участникам (танцорам-борцам), выбывшим из соревнования из-за перевеса или же из-за неявки на взвешивание или соревнование, а также снятым с соревнования судейской коллегией или представителем, место в весовой категории не определяется. Если участник (танцор-борец) выбыл из соревнования по болезни, имея меньше 7 (или 9) проигрышных очков, и вышел в последующий круг, то он (или она) занимает последнее место в этом круге.

7.11.3. Определение командного первенства в лично-командных соревнованиях

В лично-командных соревнованиях командные места определяются в зависимости от личных результатов участников (танцоров-борцов), входящих в зачетные составы команд. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победительницей. Личные результаты при командном первенстве оцениваются в следующем порядке: первое место - 22 или 21 очко, второе - 20 очков, третье - 19 очков, четвертое – 18 очков и т.д. Личные места, занятые танцорами-борцами, не участвующими в командном зачете, пропускаются.

«22» очка своей команде дает участник (танцор-борец) лишь в том случае, если он является победителем (чемпионом) в своей весовой категории.

При равенстве очков у двух или нескольких команд вопрос о лучшем месте решает результат встречи этих команд между собой во время соревнования. Если этим способом решить вопрос нельзя, то место команд определяется по наибольшему количеству первых мест. В случае равенства первых мест лучшее место определяется по наибольшему количеству вторых мест и т.д. Если в команде отсутствует танцор-борец в той или иной весовой категории, место в этой весовой категории для нее не определяется, и данная команда штрафует за это на «5» очков, т.е. из общей суммы набранных ею очков вычитывается «5» очков.

7.11.4. Определение командного первенства в командных соревнованиях

В командных соревнованиях или товарищеских встречах, проводимых круговым способом, определение мест производится в следующем порядке.

За победу своего участника (танцора-борца) в каждой паре команда получает «1» очко; за поражение или отсутствие участника (танцора-борца) - «0» очков. Команда, набравшая наибольшее число очков, считается выигравшей данную встречу. Выигрыш командной встречи в целом дает команде «1» очко, поражение - «0» очков. Команда, набравшая в итоге всех встреч данного

соревнования наибольшее число очков, занимает первое место. Следующая по количеству очков команда выходит на второе место и т.д.

В случае выбывания из соревнования команды, не проводшей 50% встреч, все достигнутые ею результаты аннулируются. Если выбывшая команда провела 50% и более встреч, ей определяется место, исходя из результатов проведенных ею схваток, считая, что все пропущенные встречи она проиграла. При равенстве очков у двух команд лучшее место занимает команда-победительница.

Таблица 10

Протокол взвешивания

участников (танцоров-борцов) _____

соревнования по национальной борьбе «Кох», проводимого

/место проведения и дата/

№№ н.н.	Фамилия, имя, отчество	Организация	Разряд	Вес по дням						Примечание

Председатель комиссии по взвешиванию: _____
/Фамилия/

Врач: _____
/Фамилия/

Секретарь: _____
/Фамилия/

Таблица 12

ПРОТОКОЛ

Встречи между командами _____
/наименование команд/

на _____ первенство _____
/наименование соревнований/

по национальной борьбе «Кох»

№№ н.н.	Фамилии участников команды	Счет	Время	Счет	Фамилии участников (танцоров-борцов) команды
1. Наилегчайший					
2. Легчайший					
3.1 Полулегкий					
4.2 Полулегкий					
5. Легкий					
6. Полусредний					
7. Средний					
8. Полутяжелый					
9. Тяжелый					

Общий счет _____ в пользу команды _____

Главный судья

/фамилия/ /подпись/

Главный секретарь

/фамилия/ /подпис

Таблица 13

ПРОТОКОЛ

командного первенства при лично-командных соревнованиях _____

/наименование соревнования по национальной борьбе «Кох»/

№№ ПП	Команды	Весовая категория									Количество очков	Место
		Наилегчайший	Легчайший	1-й полuleгкий	2-й полuleгкий	Легкий	Полусредний	Средний	Полутяжелый	Тяжелый		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

Главный судья: _____

/фамилия/ /подпись/

Главный секретарь _____

/фамилия/ /подпись/

Примечание. В каждую графу заносится фамилия танцора-борца (до начала соревнования) и его результат (по окончании соревнования).

Таблица 14

Таблица составления пар круговым способом

Количество участников	Круги							Примечание
	1	2	3	4	5	6	7	
3	1-2 3-0	1-3 2-0	2-3 1-0					
4	1-2 3-4	1-3 2-4	1-4 2-3					
5	1-2 3-4 5-0	1-5 2-5 4-0	1-5 2-4 3-0	1-4 3-5 2-0	2-3 4-5 1-0			
6	1-2 3-4 5-6	1-3 2-5 4-6	1-4 2-6 3-5	1-5 2-4 3-6	1-6 2-3 4-5			
7	1-2 3-4 5-6 7-0	1-3 2-4 5-7 6-0	1-4 2-3 6-7 5-0	1-5 2-6 3-7 4-0	1-6 2-5 4-7 3-0	1-7 3-5 4-6 2-0	2-7 3-6 4-5 1-0	
8	1-2 3-4 5-6 7-8	1-3 2-4 5-7 6-8	1-4 2-3 5-8 6-7	1-5 2-6 3-7 4-8	1-6 2-5 3-8 4-7	1-7 2-8 3-5 4-6	1-8 2-7 3-6 4-5	

Примечание. В каждом круге с нечетным количеством танцоров-борцов один из них свободный.

7.12. Оборудование места для соревнования

7.12.1. Аспарез-ковер

1. Аспарез-ковер, на котором проводится соревнование, должен быть размером не менее 7х7 м и не более 9х9 м, толщиной не менее 10 см и не более 15 см ровным, плотно набитым и часто простеганным. Если аспарез-ковер состоит из нескольких частей, то необходимо их плотно и прочно скрепить. Аспарез-ковер покрывается «чистой», плотной и мягкой покрывкой, туго натянутой и прочно закрепленной. Покрывка не должна иметь грубых швов и каких-либо изъянов. Вокруг аспареза-ковра необходимо расстелить мягкую дорожку шириной не менее 200 см и толщиной не менее 15 см, отличающуюся по своему цвету от покрывки.

2. Соревнования по национальной борьбе «Кох» также проводятся на простейших спортивных сооружениях, а именно:

а) состязательная яма тех же размеров, глубиной 50-80 см, засыпанная опилками и покрытая покрывалом из мягкой ткани. Вокруг состязательной ямы необходимо взрыхлить почву шириной не менее 200 см и перемешать ее с опилками (Приложение: схемы № 1а, 1б).

Примечание:

Яма должна быть сделана на возвышенной местности, чтобы отсутствовал сток воды в неё. Опилки можно заменить соломой или сеном.

**Схема состязательной ямы для проведения соревнований по национальной борьбе
«Kох»**

1. Яма усовершенствованная

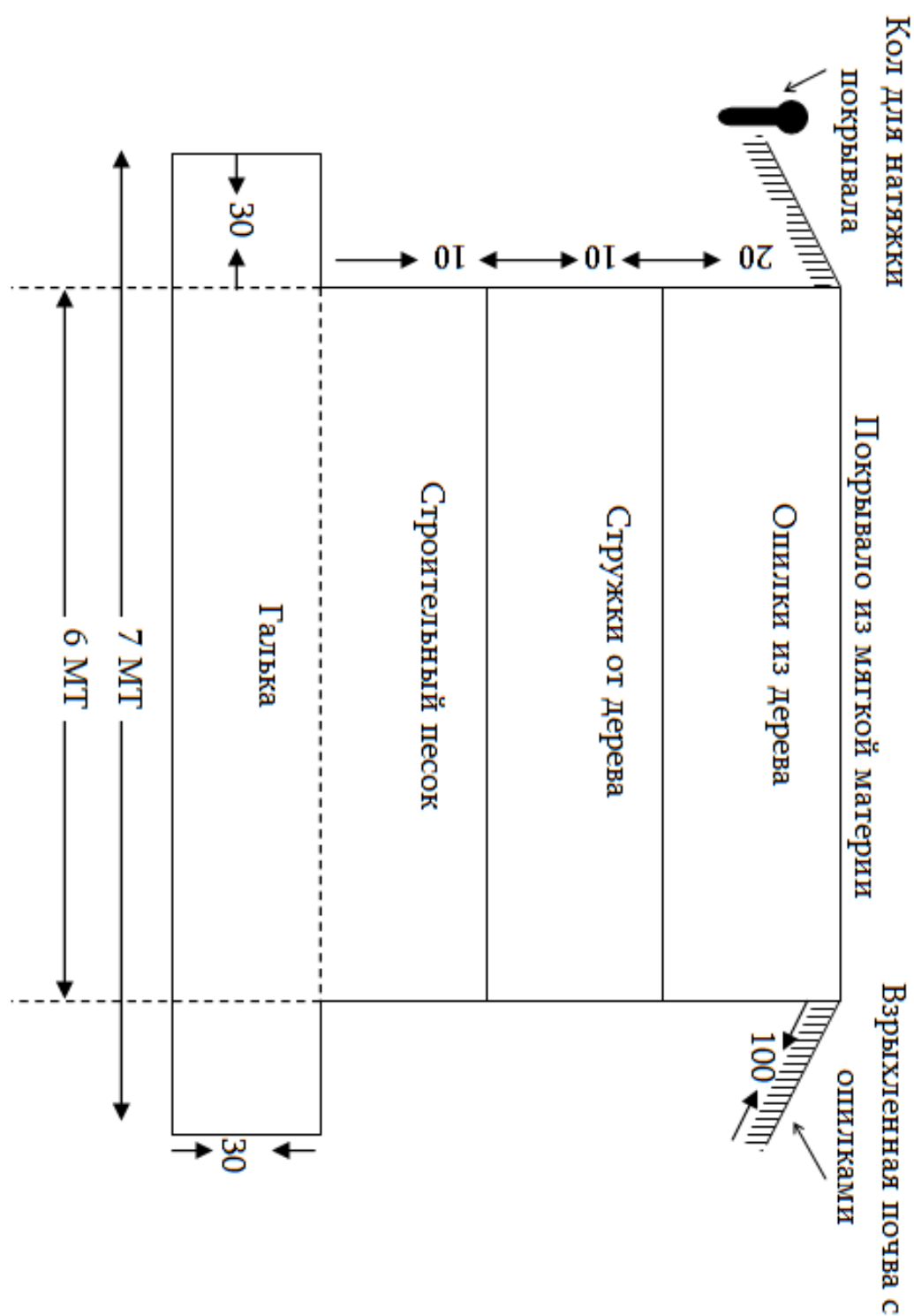


Схема состязательной ямы для проведения соревнований по национальной борьбе «Кох»
2. Яма упрощенная



Схема 3

7.12.2. Указания судьям

Примеры:

1. Нападающий танцор-борец выполнил бросок так, что партнер-соперник упал на одну лопатку или встал на «мост» и в этом положении был задержан. Это полноценное техническое действие оценивается в три (3) балла.
2. Нападающий танцор-борец выполнил бросок так, что партнер-соперник упал спиной на аспарез-ковер, но все же вывернулся, упал на одну лопатку или встал на «мост» и ушел от поражения. Это полноценное техническое действие оценивается в два (2) балла.
3. Нападающий танцор-борец бросил партнера-соперника так, что последний упал на бок, его спина не коснулась аспареза-ковра. Это неполноценное техническое действие оценивается в один (1) балл.
4. Нападающий танцор-борец оторвал находящегося в партере партнера-соперника от аспареза-ковра и бросил его плашмя на грудь и живот. По существу, здесь не было технического действия. Это действие равноценно тому, как если бы в стойке танцор-борец, приподняв партнера-соперника, в попытке бросить пронес его над аспарезом-ковром, а затем опустил на ноги. Такое техническое действие должно расцениваться как активность. Не всегда за критическое положение, в которое попадает один танцор-борец, следует давать выигрышные баллы его партнеру-сопернику. Танцор-борец может попасть в критическое положение в результате спортивного риска, и за это он не должен быть наказан.

Примеры:

1. Танцор-борец «а» «броском назад» отрывает танцора-борца «б» от аспареза-ковра, но в момент падения на аспарез-ковер по какой-то причине, не связанной с целеустремленным действием, танцор-борец «а» падает так, что оказывается под танцором-борцом «б», и затем уходит из захвата. Внешнее впечатление - танцор-борец «б» «накрыл» танцора-борца «а». Но это явилось результатом технической неточности только самого танцора-борца «а», так как танцор-борец «б» ничего существенного по своей инициативе не сделал, за что следовало бы записать ему выигрышные баллы. В подобных случаях правильнее фиксировать 0:0, но учитывать активность танцора-борца «а». Наоборот, если бы танцор-борец «а» был «накрыт» в результате явного замысла действия танцора-борца «б», последний должен был получить выигрышные баллы.
2. Танцор-борец при попытке провести техническое действие со стойки сам оказывается в партере снизу. Такое падение не дает преимущества партнеру-сопернику.

Контрольные вопросы

1. Что тормозило развитие национальной борьбы «Кох», внося определенную путаницу в организацию и проведение состязаний ?
2. К чему повлекло введение разработанных в 1952 году правил соревнований для восточноармянской (лорийской) разновидности национальной борьбы «Кох» - в «чохах»?
3. В каком году были составлены письменные правила соревнований для западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» - в «шароварах» ?
4. С учетом чего составлены основные параграфы правил соревнований по армянской национальной борьбе «Кох»?

ГЛАВА 8

НАЦИОНАЛЬНАЯ МЕЛОДИЯ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И СОСТЯЗАНИИ ПО АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ «КОХ»

Ազգային երաժշտությունը ազգի ամենապարզ հայելին է: Национальная музыка - самое чистое зеркало нации!

Կոմիտաս (Սողոմոն Գևորգի Սողոմոնյան)

Երգահան, վարդապետ

Комитас (Согомон Геворкович Согомонян)

Композитор, архимандрит

National music is the clearest mirror of the nation!

La musique nationale est le plus clair miroir de la nation !

Komitas (Sghomon G. Sghomonian)

Composer, archimandrite

Komitas (Sghomon G. Sghomonian)

Compositeur, archimandrite

ՄՇՈ ՇՈՐՈՐ / Կոխ պար *
МШО ШОРОР / Танец Кох
MSHO SHOROR / Dance Kokh
MCHO CHOROR / Dance Kokh

ԿՈՄԻՏԱՍ
КОМИТАС
КОМИТАС

[come recitativo] [Allegro giocoso]

Piano

* Կոմիտաս. Երկերի ժողովածու, 6-րդ հատ., *Դաշնամուրային ստեղծագործություններ* (խմբ. Ռ. Արայանի): «Կոխ» պարի այս օրինակը (էջ 39-42) Կոմիտասի «Մշո Շորոր» պարային շարքի 4-րդ պարն է «Շարանի»-ից, «Շորոր» կամ «Ծանր պար»-ից, «Երոն-լոցի»-ից հետո, որին հաջորդում են «Ճոճ»-ը և «Ճոշ»-ը: «Մշո Շորոր» ժողովրդական պարային ընդարձակ տարրերի ընտյթնե-րով բաղկացուցիչների մասին տե՛ս նշվ. հատորի «Ծանոթագրություններ և դիտողություններ» հավելվածում (էջ 151-179):

Комитас: Собрание сочинений, т. 6, *Фортепианные произведения* (ред. Р. Атаян). В последовательности танцев цикла "Мшо Шорор" Комитаса этот образец танца "Кох" (стр. 39-42) является 4-м, вслед за танцами "Шарани", "Шорор" или "Тсанр пар", "Тронтси", которому следуют заключающие цикл "Чоч" и "Чош". О народных развернутых, разного рода танцевальных состав-ляющих, цикла "Мшо Шорор" см. в Приложении указанного тома "Комментарии и примечания" (стр. 151-179).

Komitas, *Collection of works*, volume 6, *Piano works* (edit. Atayan R.). This example of "Kokh" dance (39-42 pp.) is the 4th dance of Komitas "Msho Shoror" dance cycle, after "Sharan", "Shoror" or "Tsanr Par", "Trontsi", followed by "Choch" and "Chosh".

Комитас, *Œuvres*, vol. VI, *Œuvres pour piano* (Ed. R. Atayan). Cet exemple de la danse Kokh (p. 39-42) est la quatrième danse du cycle Msho Choror de Komitas après les danses Charani, Choror ou Tzanr Par, Trontsi, suivies des danses finales Djodj et Djoch du cycle. Pour plus de détails sur les composantes des danses populaires du cycle Mcho Choror, voir l'Annexe Commentaires et remarques du même tome (p. 151-159).

15 *8va*

21 *(8)*

27

33

39

44

ff [stringendo]

8va

The musical score is written for piano in a key with four sharps (F# major or D minor). It consists of six systems of two staves each. The first system (measures 15-20) includes a *8va* marking above the treble staff. The second system (measures 21-26) includes a *(8)* marking above the treble staff. The third system (measures 27-32) continues the melodic and harmonic development. The fourth system (measures 33-38) features a *ff* (fortissimo) dynamic marking. The fifth system (measures 39-43) includes a *ff* [stringendo] marking. The sixth system (measures 44-48) concludes with a *ff* [stringendo] marking and a *8va* marking below the bass staff. The score is characterized by rapid sixteenth-note passages in the right hand and more rhythmic, often eighth-note, patterns in the left hand. Various articulation marks, including slurs and accents, are used throughout. The piece ends with a final chord in the right hand and a sustained bass note in the left hand.

«ԿՈԽ» ԲՈՆԵԼՈՒ ՆՎԱԳ

НАПЕВ «КОХА» (Мелодия, сопровождающая соревнования по борьбе "Кох")

TUNE OF «KOKH» (Tune accompanying wrestling competition of "Kokh")

AIR DU «KOKH» (Air accompagnant les compétitions de "Kokh")

1-ին Ձուռնա
1-st Zurna

2-րդ Ձուռնա
2-nd Zurna

Դհոլ
Dhol

1 4 8 12 17

3 4 8 12 5

ԱՐՑԱԽԻ «ԿՈՒԻ» ԵՂԱՆԱԿ
 НАПЕВ «КОХА» АРЦАХА (*Арцахская борцовская мелодия*)
 ARTSAKH WRESTLING TUNE
 AIR DU KOKH DE L'ARTSAKH

1-ին Դուդուկ
1-st Duduk

2-րդ Դուդուկ
2-nd Duduk

Դհոլ
Dhol

1

5

12

17

23

Measures 23-28 of a musical score. The system consists of a grand staff with two staves. The upper staff contains a melody of eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with sustained notes and slurs. A piano (p) dynamic marking is present at the beginning. Below the staves is a single-line staff with bar lines and repeat signs.

29

Measures 29-34 of a musical score. The system consists of a grand staff with two staves. The upper staff contains a melody of eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with sustained notes and slurs. A piano (p) dynamic marking is present at the beginning. Below the staves is a single-line staff with bar lines and repeat signs.

35

Measures 35-40 of a musical score. The system consists of a grand staff with two staves. The upper staff contains a melody of eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with sustained notes and slurs. A piano (p) dynamic marking is present at the beginning. Below the staves is a single-line staff with bar lines and repeat signs.

41

Measures 41-46 of a musical score. The system consists of a grand staff with two staves. The upper staff contains a melody of eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with sustained notes and slurs. A piano (p) dynamic marking is present at the beginning. Below the staves is a single-line staff with bar lines and repeat signs.

47

Measures 47-52 of a musical score. The system consists of a grand staff with two staves. The upper staff contains a melody of eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with sustained notes and slurs. A piano (p) dynamic marking is present at the beginning. Below the staves is a single-line staff with bar lines and repeat signs.

54

54 55 56 57 58

59

59 60 61 62 63 64

65

65 66 67 68 69 70 71

72

72 73 74 75 76 77 78

79

79 80 81 82 83 84

Տարբերակ I - Вариант I *)
Variant I - Variante I



Տարբերակ II - Вариант II *)
Variant II - Variante II



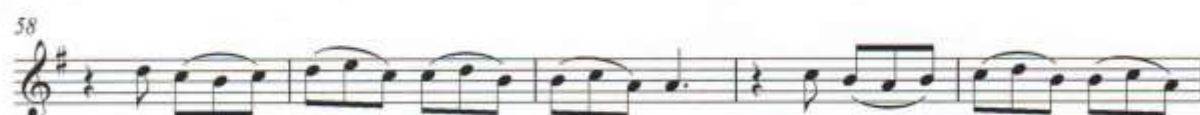
*) Հայկական ժողովրդական երգեր և պարեր, մշակումը՝ Թաթուլ Ալտունյանի, ք. Երևան, 1958 թ., 135 էջ: - Армянские народные песни и танцы, в обработке Татула Алтуняна, г. Ереван, 1958 г., 135 стр. - Armenian folk songs and dances, proc. by Altunyan T., Yerevan, 1958, 135 p. - Danses et chants populaires arméniens, arrangement par Tatoul Altounian, Erevan, 1958, 135 pages.



Moderato con bravura



Allegro moderato



Dal segno

«ԿՈՒՆ» - «ԿՈՒՆ» *)
«ԿՈՒՆ» - «ԿՈՒՆ»

Էդուարդ Աբրահամյան
Эдуард Абрамян
Eduard Abrahamian
Édouard Abrahamian

Moderato

Piano *pp*

5 *p* *pp*

9 *ten.* *molto ritard.* **Allegro** *sempre poco marcato* *p*

12 *ten.* *Red. * Red. * Red. * Red. * Red. * Red. * Red. **

marcato

marcato *f*

*) Երաժշտությամբ ուղեկցվող գոտեմարտ, ժողովրդական մրցույթ: - Борьба, народное состязание, сопровождающееся музыкой.
- Wrestling, accompanied by music, national competition. - Lutte populaire s'accompagnant de musique.

**) Փակագծում եղած նոտաները կարելի է չկատարել: - Ноты, заключенные в скобки, можно не исполнять. - Notes in parentheses can be omitted. - Les notes entre parenthèses peuvent ne pas être exécutées.



First system of the musical score. It features a piano accompaniment in the lower staves and a vocal line in the upper staves. The piano part consists of eighth-note patterns in the right hand and chords in the left hand. The vocal line has a melodic line with some rests. A dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) is present in the piano part.



Second system of the musical score, starting at measure 24. It continues the piano accompaniment and vocal line from the previous system. The piano part maintains its rhythmic pattern, while the vocal line has more active melodic movement.



Third system of the musical score, starting at measure 27. The piano part features a melodic line in the right hand and chords in the left hand. The vocal line has a melodic line with some rests. A dynamic marking of *molto cresc.* (molto crescendo) is present in the piano part.



Fourth system of the musical score, starting at measure 31. The piano part features a melodic line in the right hand and chords in the left hand. The vocal line has a melodic line with some rests. A dynamic marking of *piu f* (piu forte) is present in the piano part. The tempo/mood marking *marcatissimo* is also present.

34

Measures 34-37 of a musical score. The piece is in 3/4 time with a key signature of one flat (B-flat). Measure 34 features a treble clef with eighth-note chords and a bass clef with a single eighth note, marked *sf*. Measure 35 continues with eighth-note chords in the treble and a half note in the bass, marked *f*. Measure 36 has a treble clef with a half note and a bass clef with eighth-note chords, marked *mf*. Measure 37 features a treble clef with a half note and a bass clef with eighth-note chords, marked *mf*. A double bar line is present after measure 35.

38

Measures 38-41 of a musical score. Measure 38 has a treble clef with eighth-note chords, marked *p*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 39 has a treble clef with eighth-note chords, marked *mf*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 40 has a treble clef with eighth-note chords, marked *p*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 41 has a treble clef with eighth-note chords, marked *p*, and a bass clef with eighth-note chords. A double bar line is present after measure 39.

42

Measures 42-45 of a musical score. Measure 42 has a treble clef with eighth-note chords, marked *cresc.*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 43 has a treble clef with eighth-note chords, marked *cresc.*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 44 has a treble clef with eighth-note chords, marked *sf*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 45 has a treble clef with eighth-note chords, marked *sf*, and a bass clef with eighth-note chords. A double bar line is present after measure 43.

46

Measures 46-49 of a musical score. Measure 46 has a treble clef with eighth-note chords, marked *mf*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 47 has a treble clef with eighth-note chords, marked *sf*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 48 has a treble clef with eighth-note chords, marked *p*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 49 has a treble clef with eighth-note chords, marked *p*, and a bass clef with eighth-note chords. A double bar line is present after measure 47.

50

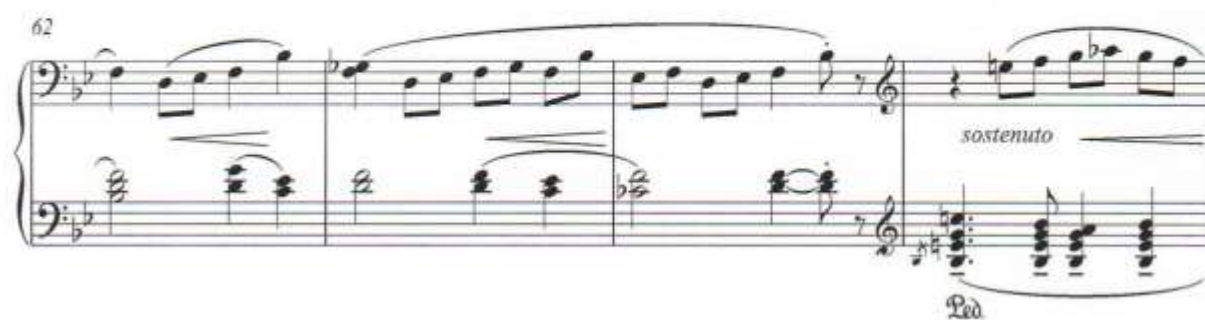
Measures 50-53 of a musical score. Measure 50 has a treble clef with eighth-note chords, marked *cresc.*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 51 has a treble clef with eighth-note chords, marked *cresc.*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 52 has a treble clef with eighth-note chords, marked *cresc.*, and a bass clef with eighth-note chords. Measure 53 has a treble clef with eighth-note chords, marked *cresc.*, and a bass clef with eighth-note chords. A double bar line is present after measure 51.



First system of music. The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes. A *cresc.* (crescendo) marking is present in the right hand.



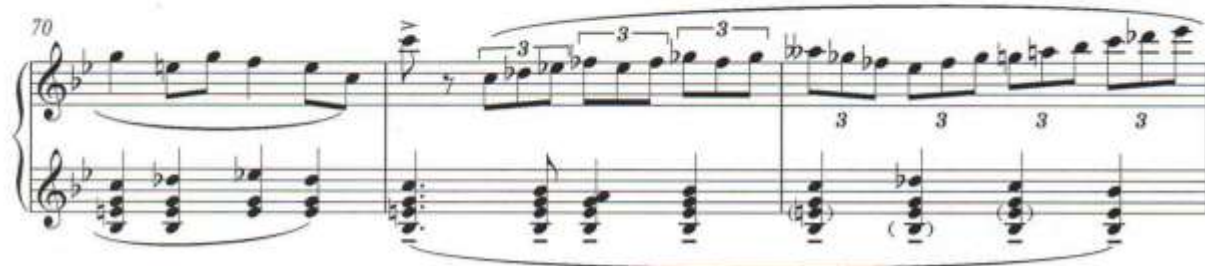
Second system of music, starting at measure 58. It includes dynamic markings: *piu f* (pianissimo), *mf* (mezzo-forte), and *p* (piano). The right hand has a melodic line, and the left hand has a bass line with chords.



Third system of music, starting at measure 62. It includes the marking *sostenuto* (sustained). The right hand has a melodic line, and the left hand has a bass line with chords. A *Ped.* (pedal) marking is present at the end of the system.



Fourth system of music, starting at measure 66. It includes a *Ped.* (pedal) marking. The right hand has a melodic line, and the left hand has a bass line with chords.



Fifth system of music, starting at measure 70. It includes a *Ped.* (pedal) marking. The right hand has a melodic line with triplets, and the left hand has a bass line with chords.

73

Ped. *

77

cresc. *molto cresc.*

81

ff *acuto* *ten.* *piu f*

84

marcato

88

92

96

Un poco piu mosso

100

104

108

112

pp



116

Red.



120



124

poco accel.

mf

Red.



128

cresc.



(8)

132

piu f *con fuoco*

(8)

135

f

(8)

138

cresc.

(8)

141

piu f *sf* *mf* *molto cresc.*

comodo quasi tremolo

quasi tremolo

144

poco allargand.

8^{va}

Un poco più mosso
dal Tempo I

fff marcato

*Red. 1

8^{va}...

147

151

154

Measures 154-156. Treble clef, key signature of two flats. Measure 154 starts with a forte (*f*) dynamic and a triplet of eighth notes. Measure 155 continues the triplet. Measure 156 features a decrescendo hairpin and a *dim.* (diminuendo) marking. The bass line consists of sustained chords.

157

Measures 157-159. Measure 157 has a triplet of eighth notes. Measure 158 begins with a piano (*p*) dynamic. Measure 159 continues the piano texture. Below the staff, there is a tempo marking *And.* and a repeat sign.

160

Measures 160-163. Measures 160 and 161 feature a rapid sixteenth-note melody in the treble. Measures 162 and 163 continue this melodic line with some rests. The bass line provides harmonic support with chords.

164

Measures 164-167. Measure 164 starts with a *dolce* (dolce) marking. Measures 165 and 166 show a melodic line in the treble with some grace notes. Measure 167 continues the melody. The bass line has a more active, moving line.

168

Measures 168-171. Measures 168 and 169 feature a melodic line in the treble. Measures 170 and 171 continue the melody. The bass line has a more active, moving line.

172

mf p

cresc.

176

3

poco accel.

p

cresc.

183

poco piu mosso

sf pp

f

8

(8)

187

p

f

(8)
191 *cresc.*
e.t.c.

195 (8) *poco rit.* *a tempo*
ff impetuoso *ten.*

199 *ff* *ten.* *f* *marcato*

203 *molto cresc. e string.* *mf*

208 *poco rit.* *con fuoco* *ff* *ff*

ԾԱՓ ՊԱՐ *)
 ТАНЕЦ С ХЛОПКОМ
 DANCE WITH CLOPPING
 DANSE EN CLAQUANT DES MAINS

Ալեքսանդր Ալեքսանդրյան
 Александр Александрян
 Alexandre Alexandrian
 Alexandre Alexandrian

Pesante ♩

Tenor
Bass

ԶԿԱԳ

ff

5

13

17

♩

*) Հայնագրիչ Ծիրակ Երզնիան (էջ 181-182), ք. Բեյրութ, 1967 թ., 207 էջ: - Записано Песенником Шираком (стр. 181-182), г. Бейрут, 1967 г., 207 стр. Recorded by songwriter Shirak (p. 181-182), Beirut, 1967, 207 p. - Enregistré par le chansonnier Chirak (p. 181-182), Beyrouth, 1967, 207 pages.

21 **Allegretto**
Piano *mf*

27

33 **Allegro moderato**
f

39 1. 2. *ff*

45

50

56

62

67 1. 2. **Vivo**

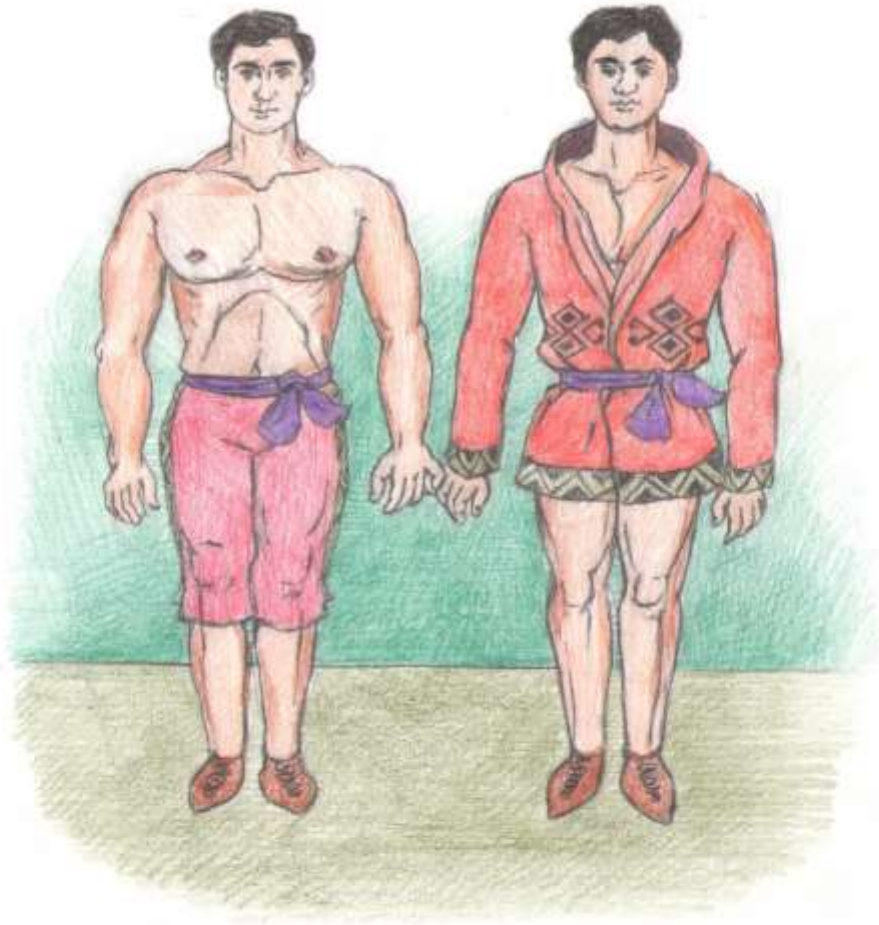
72

ИЛЛЮСТРАЦИИ

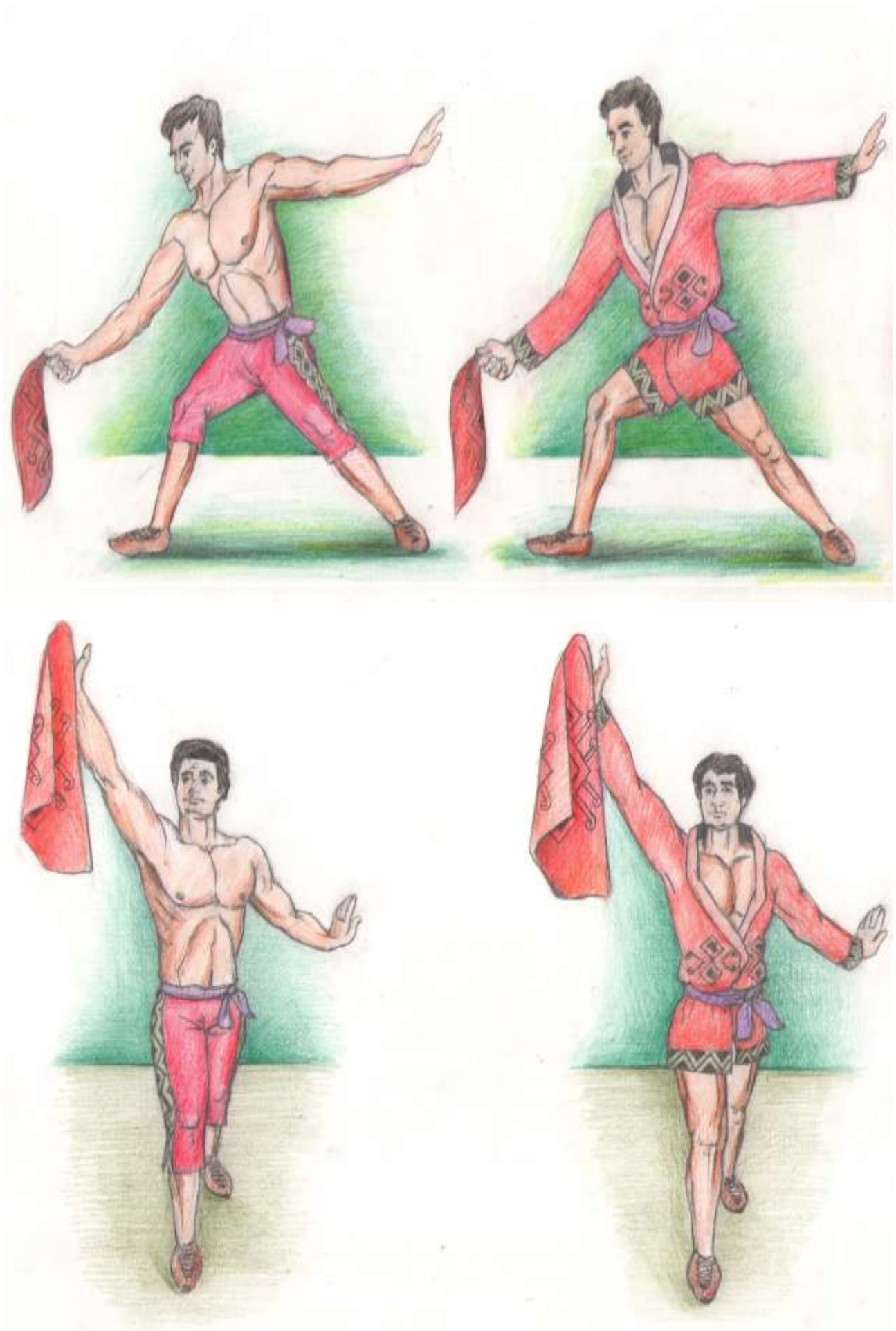


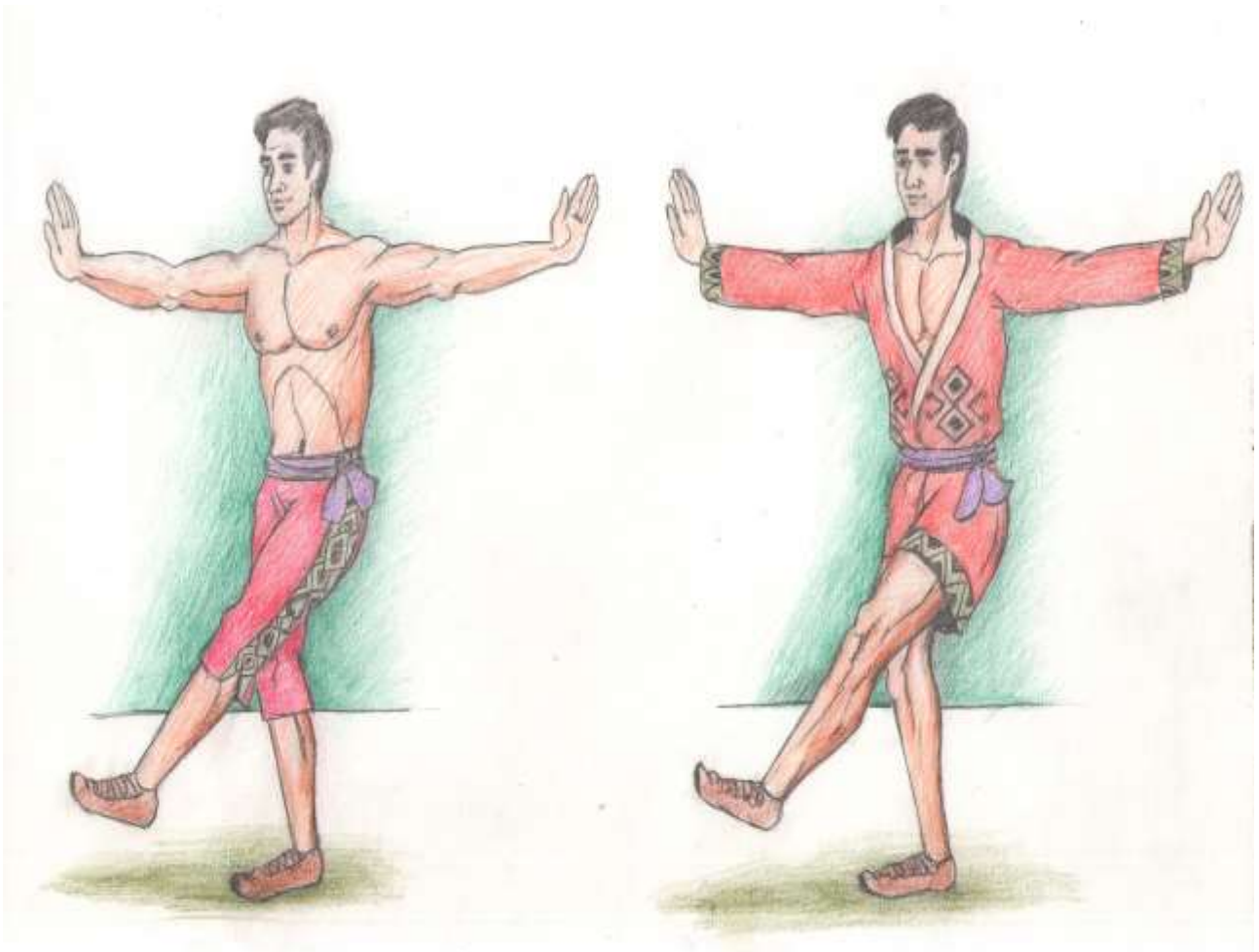


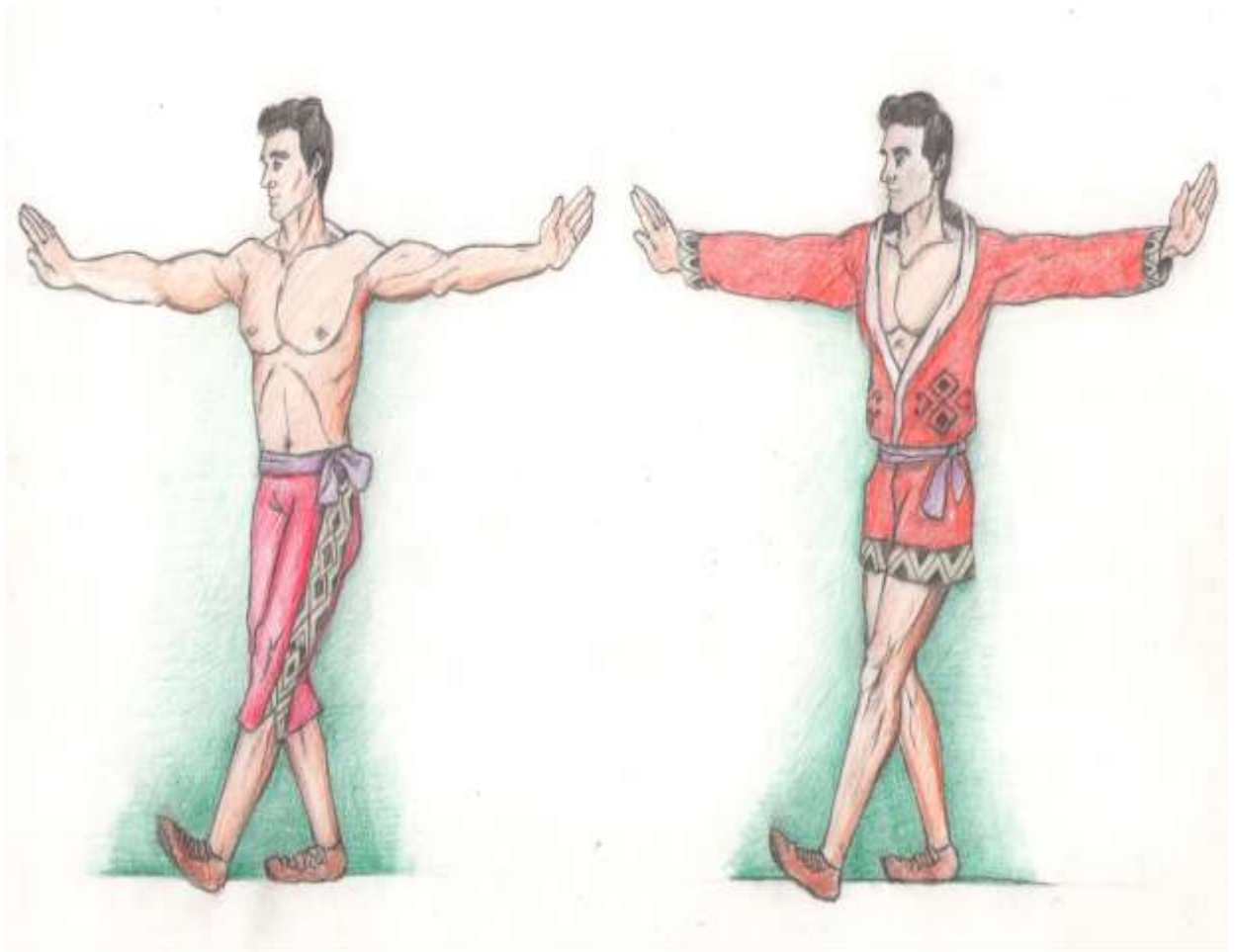
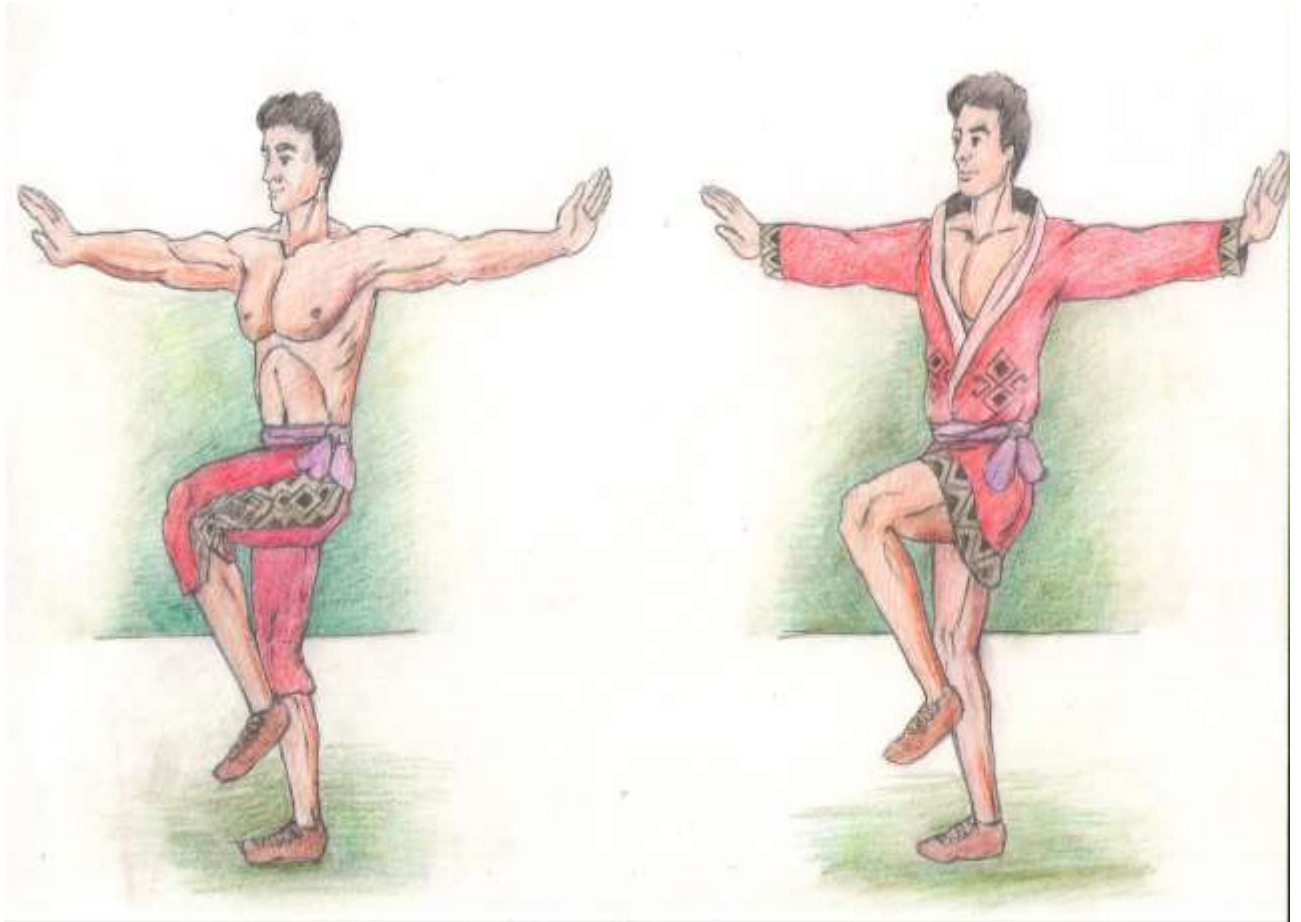


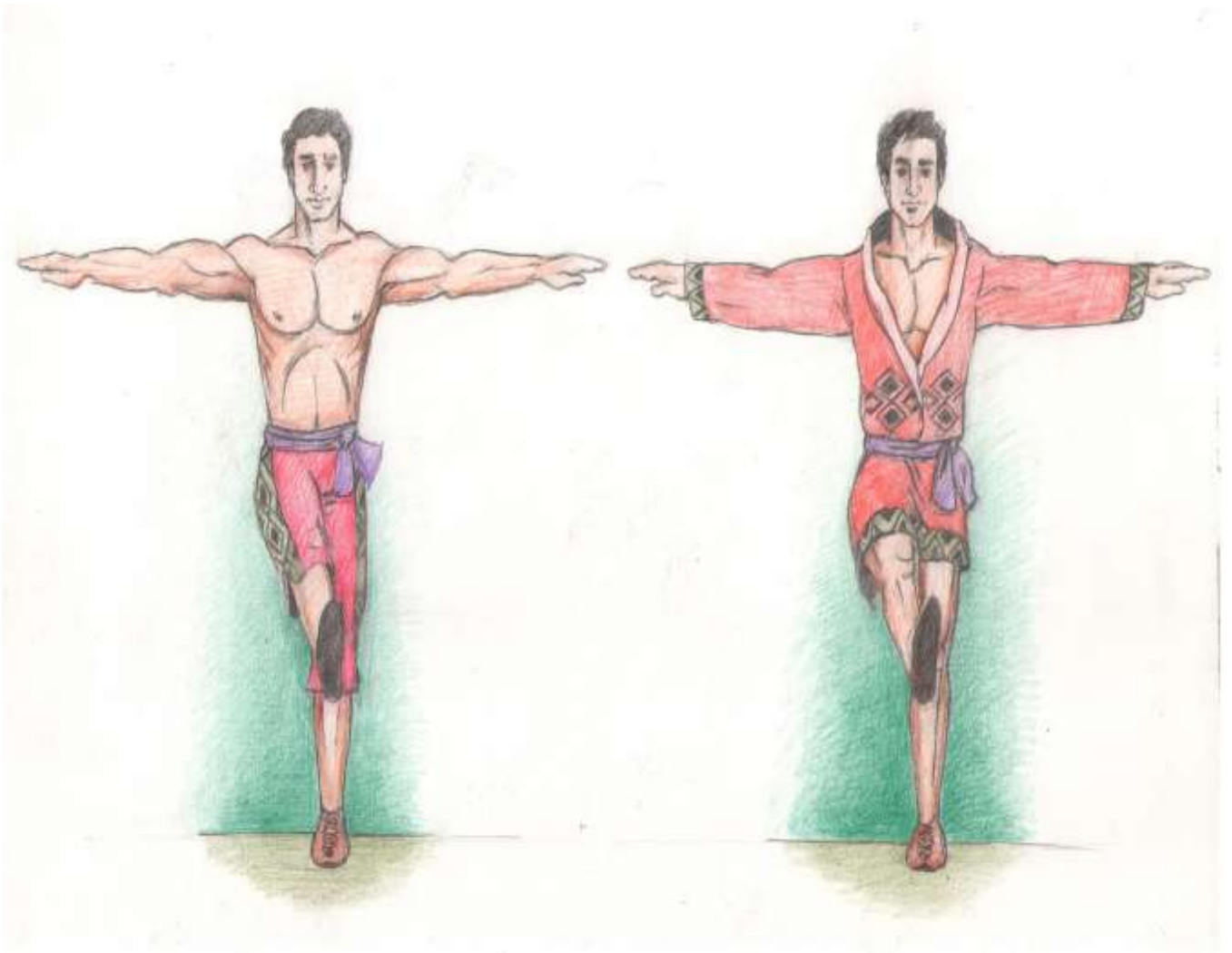
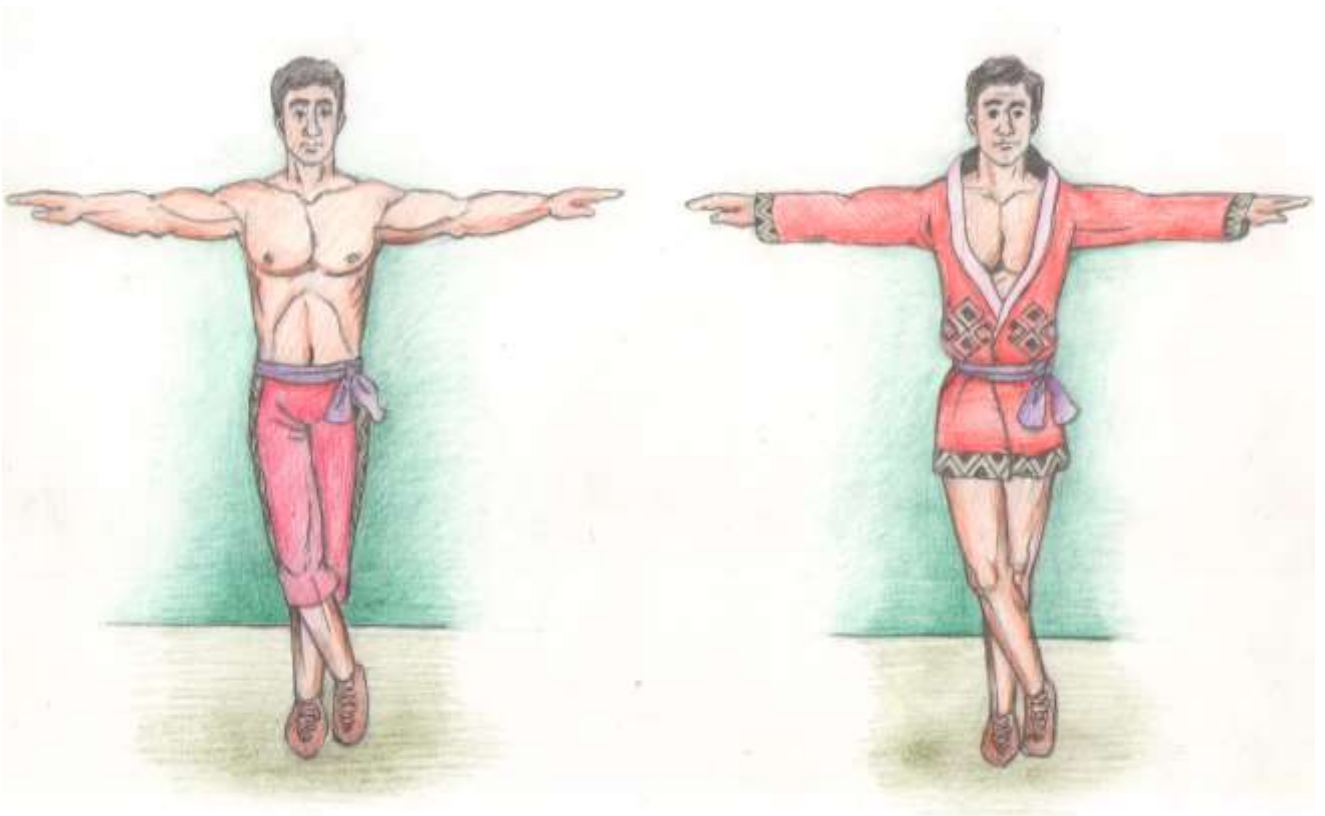


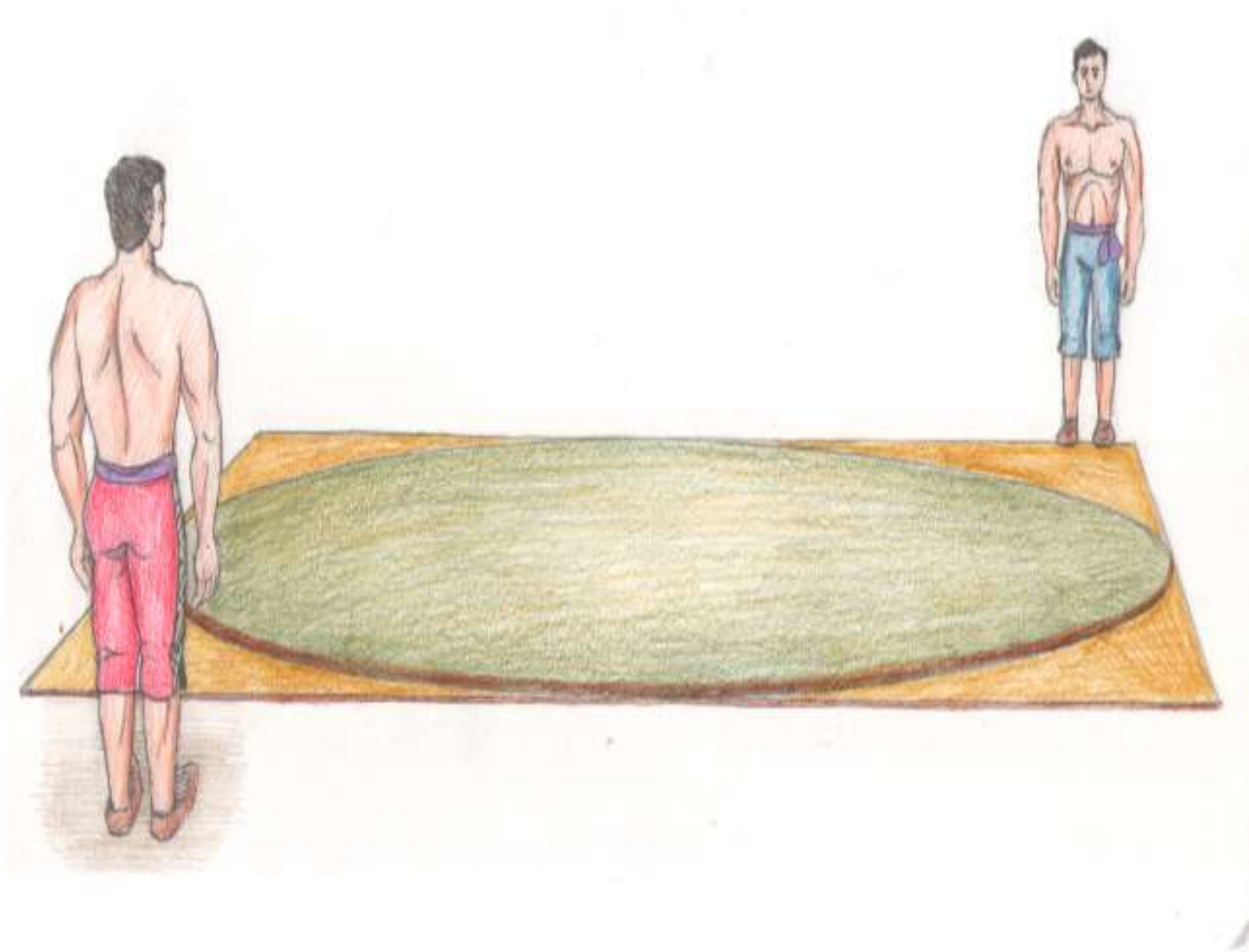


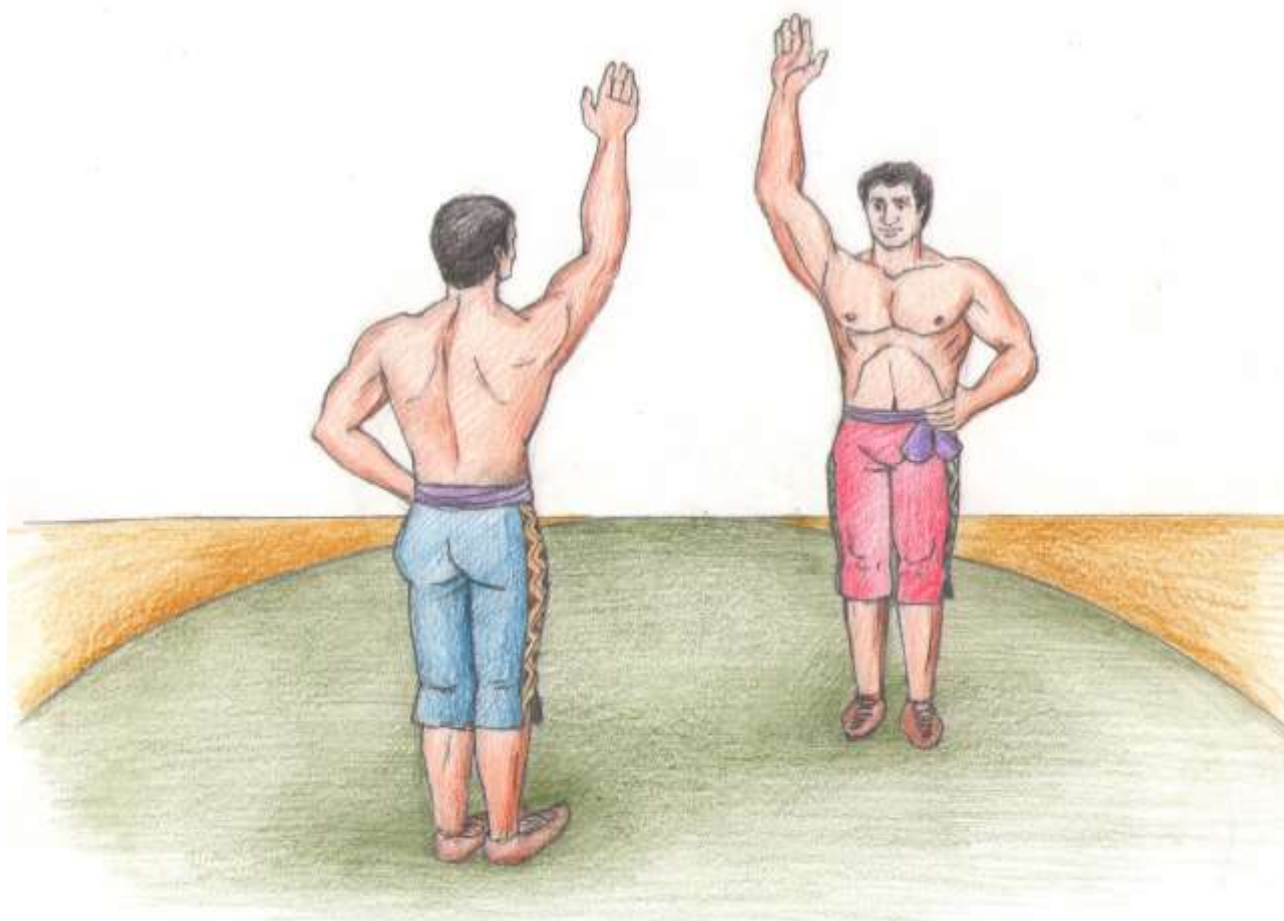
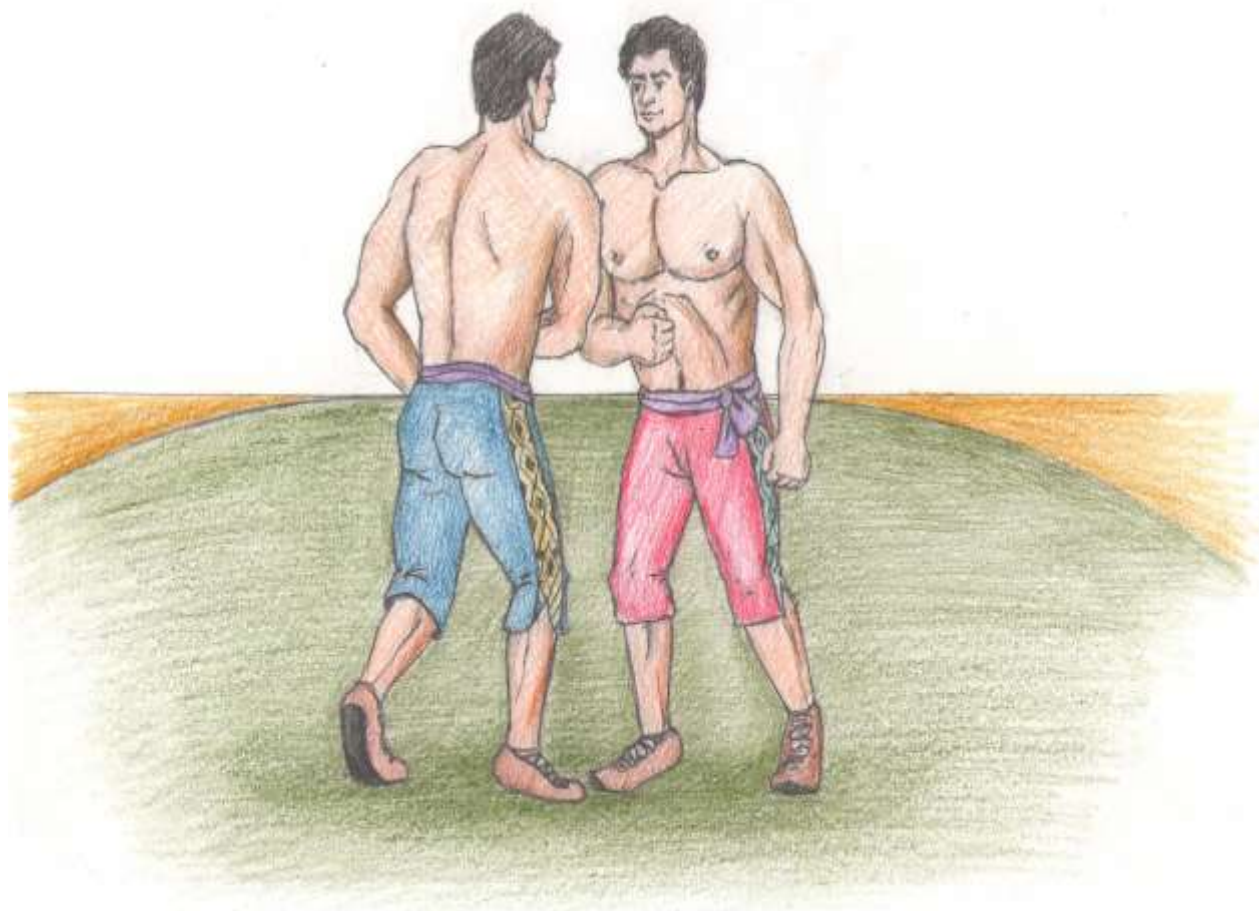




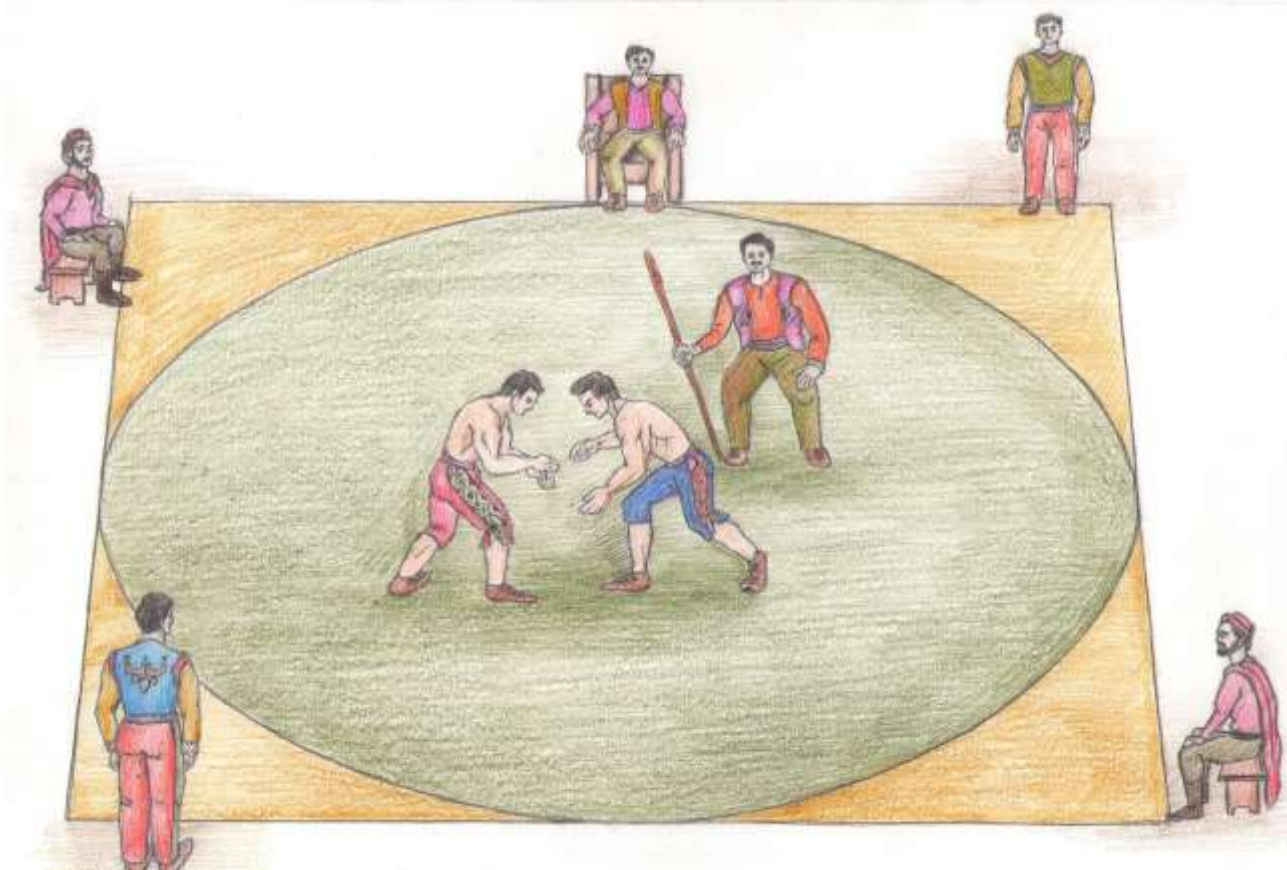


















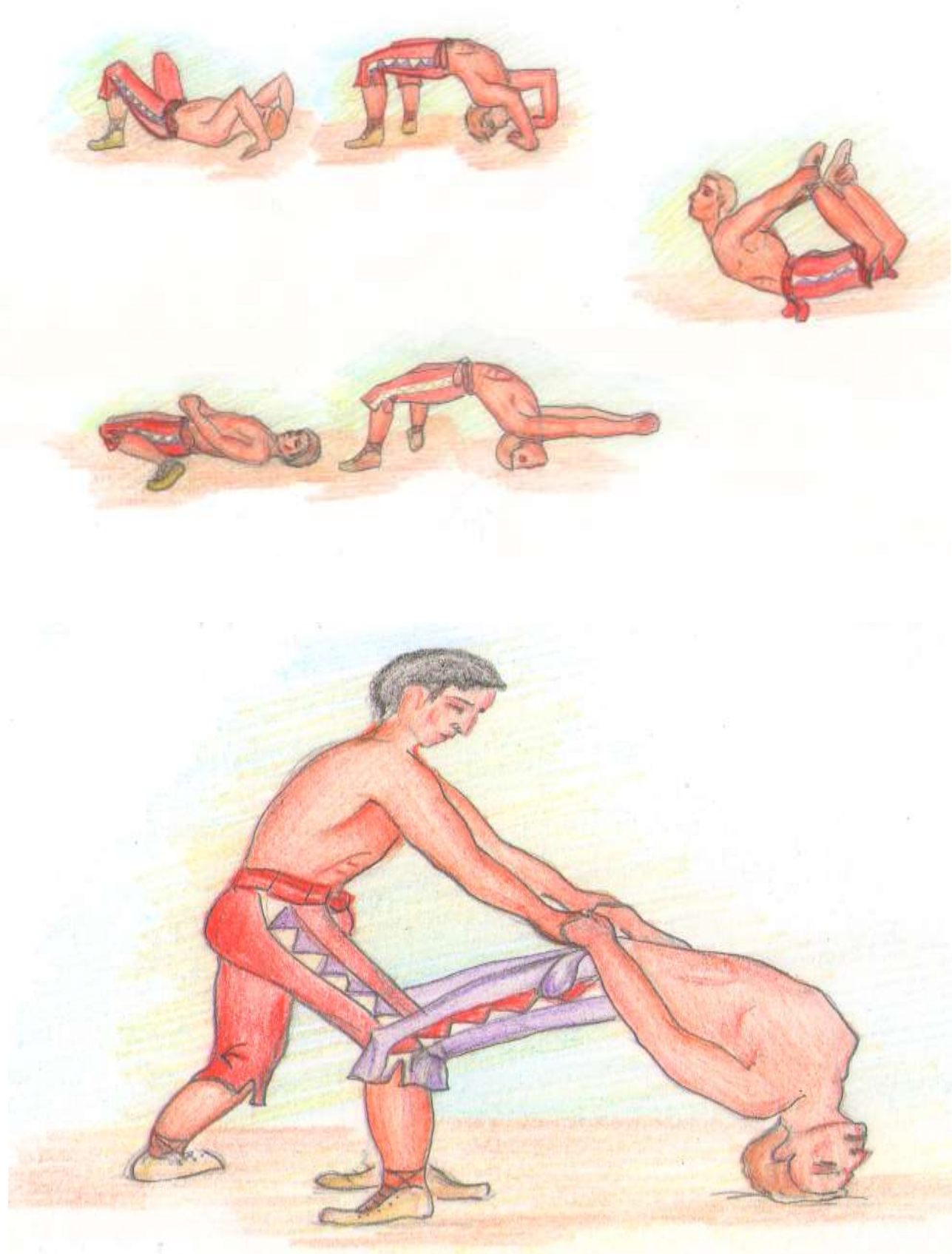




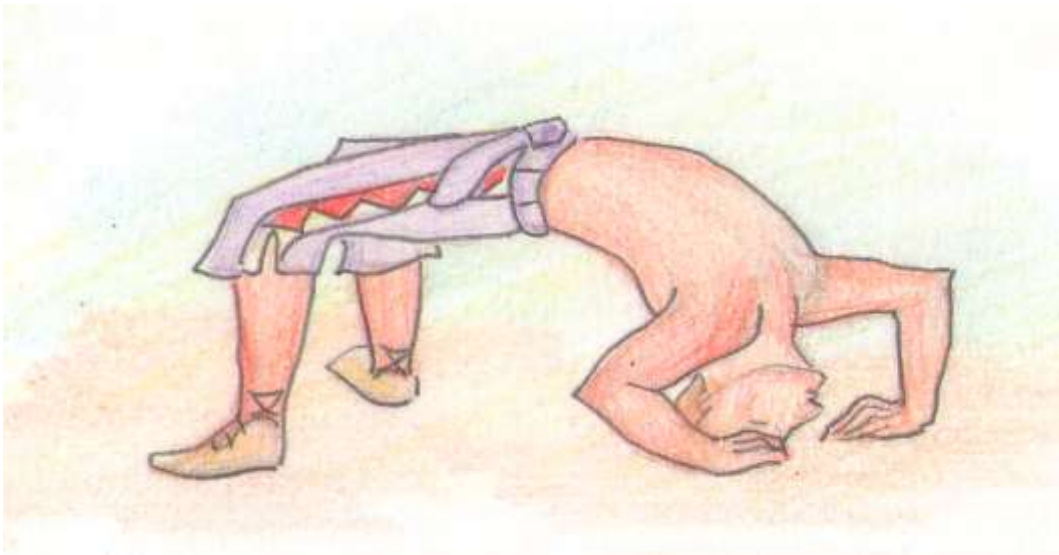




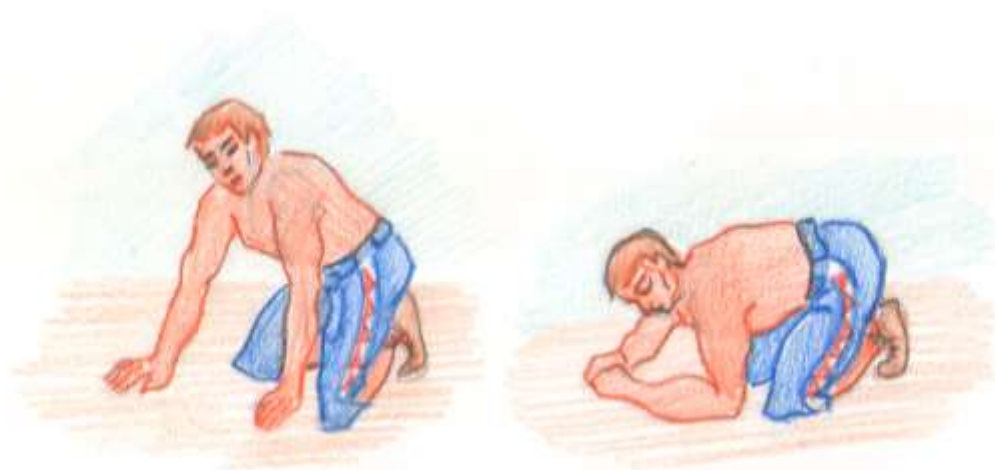
ЗАПОДНО-АРМЯНСКАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ







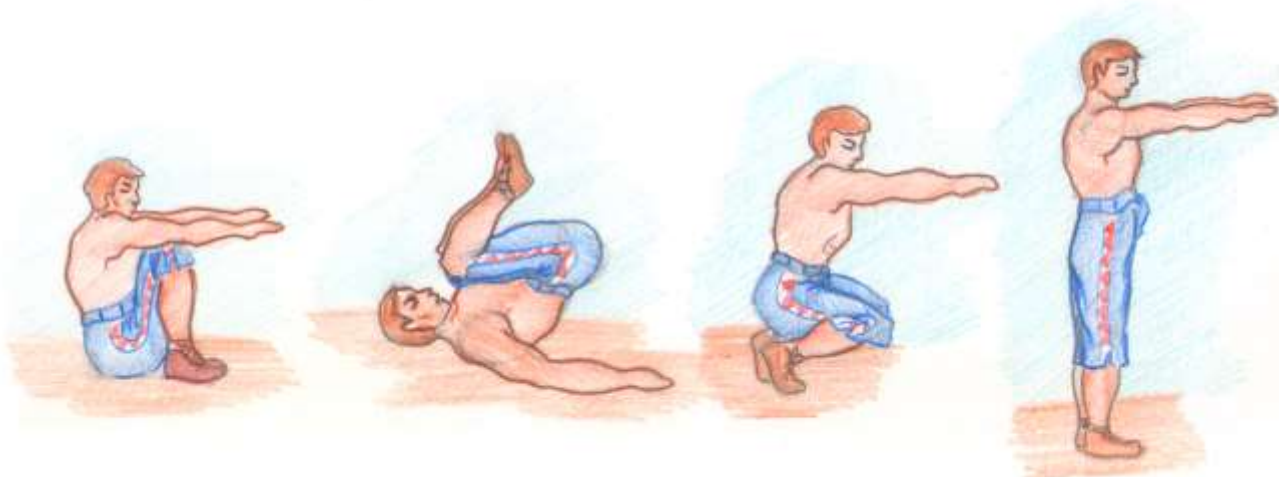




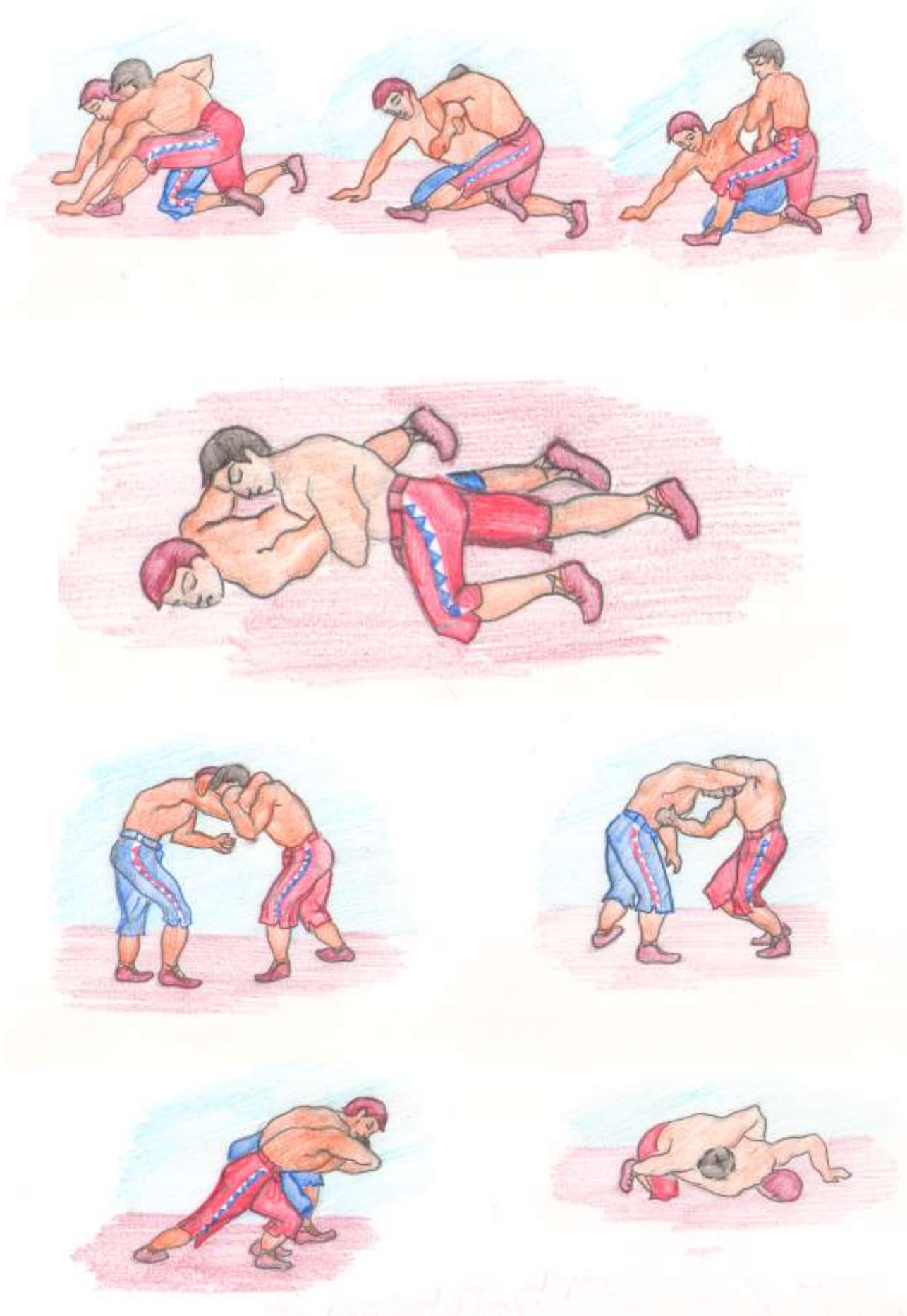




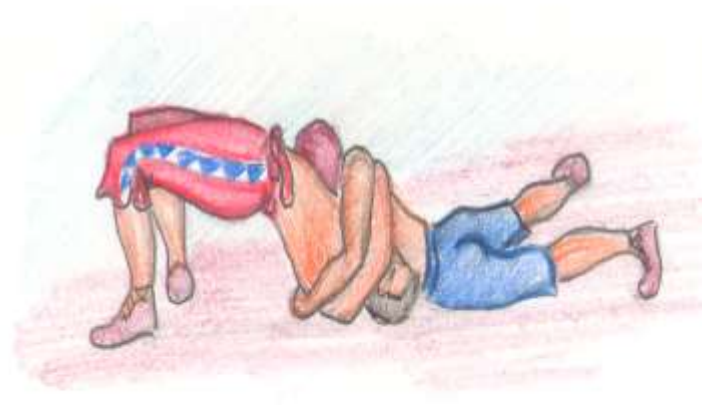
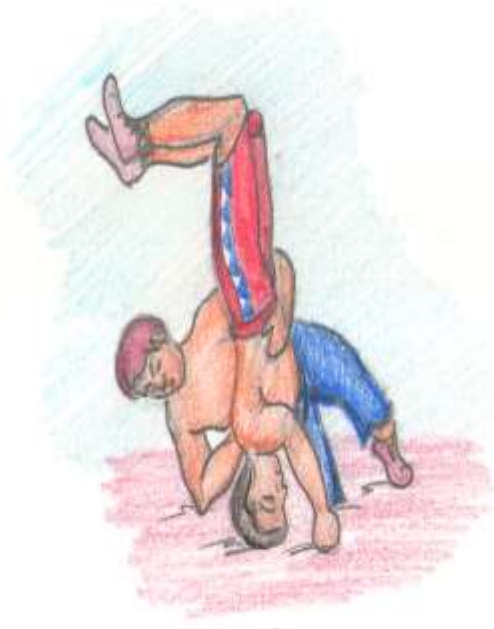




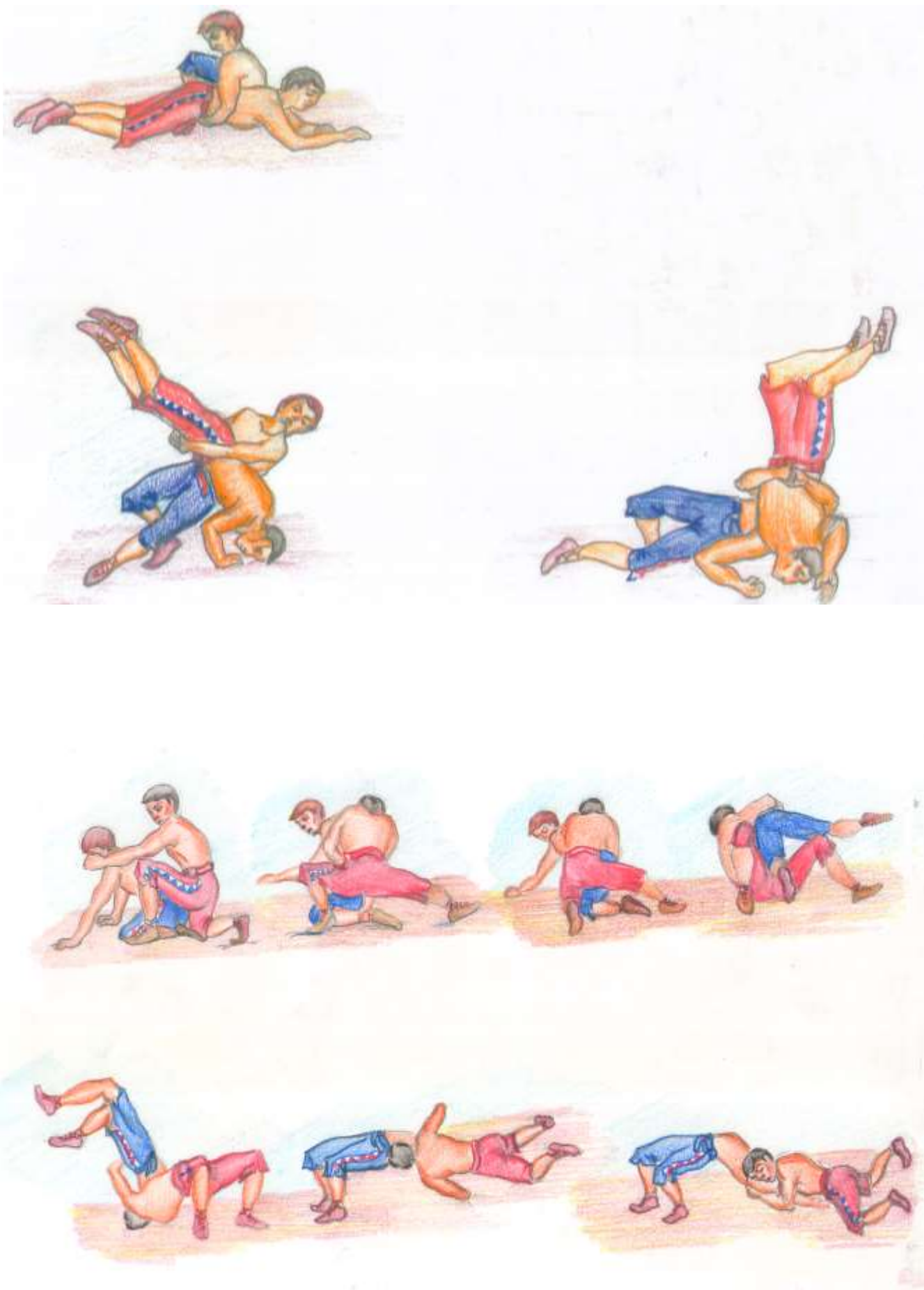


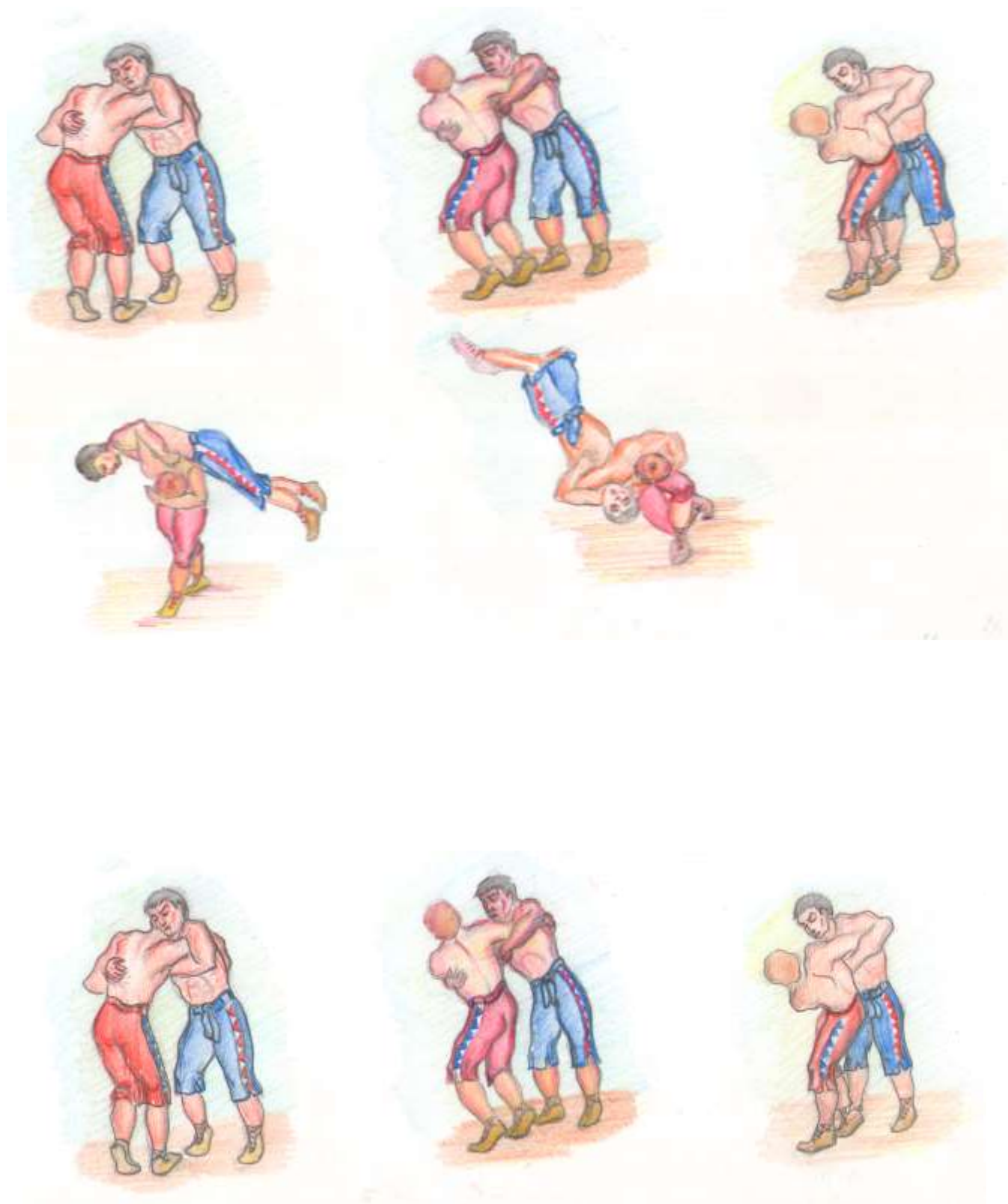


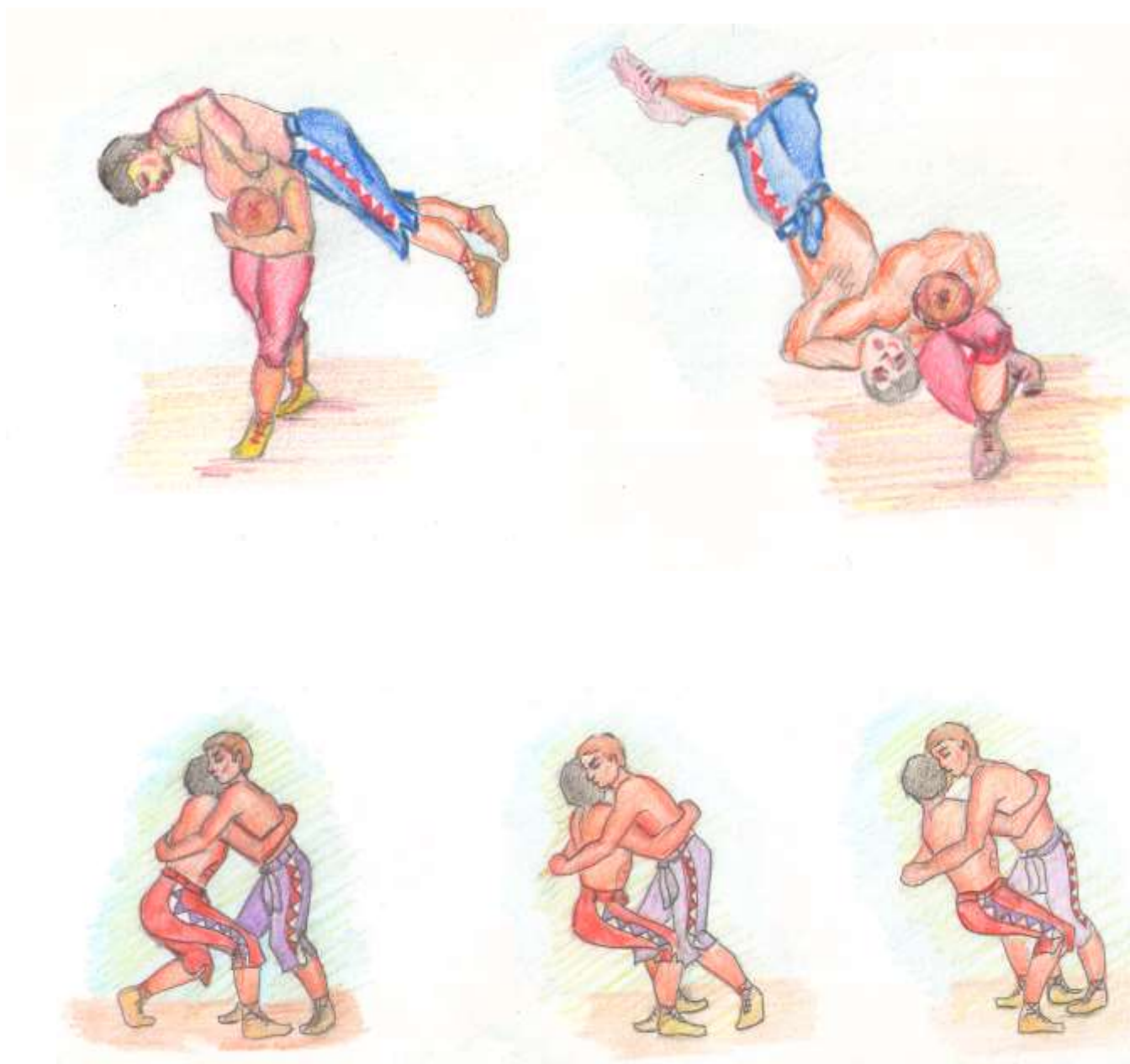




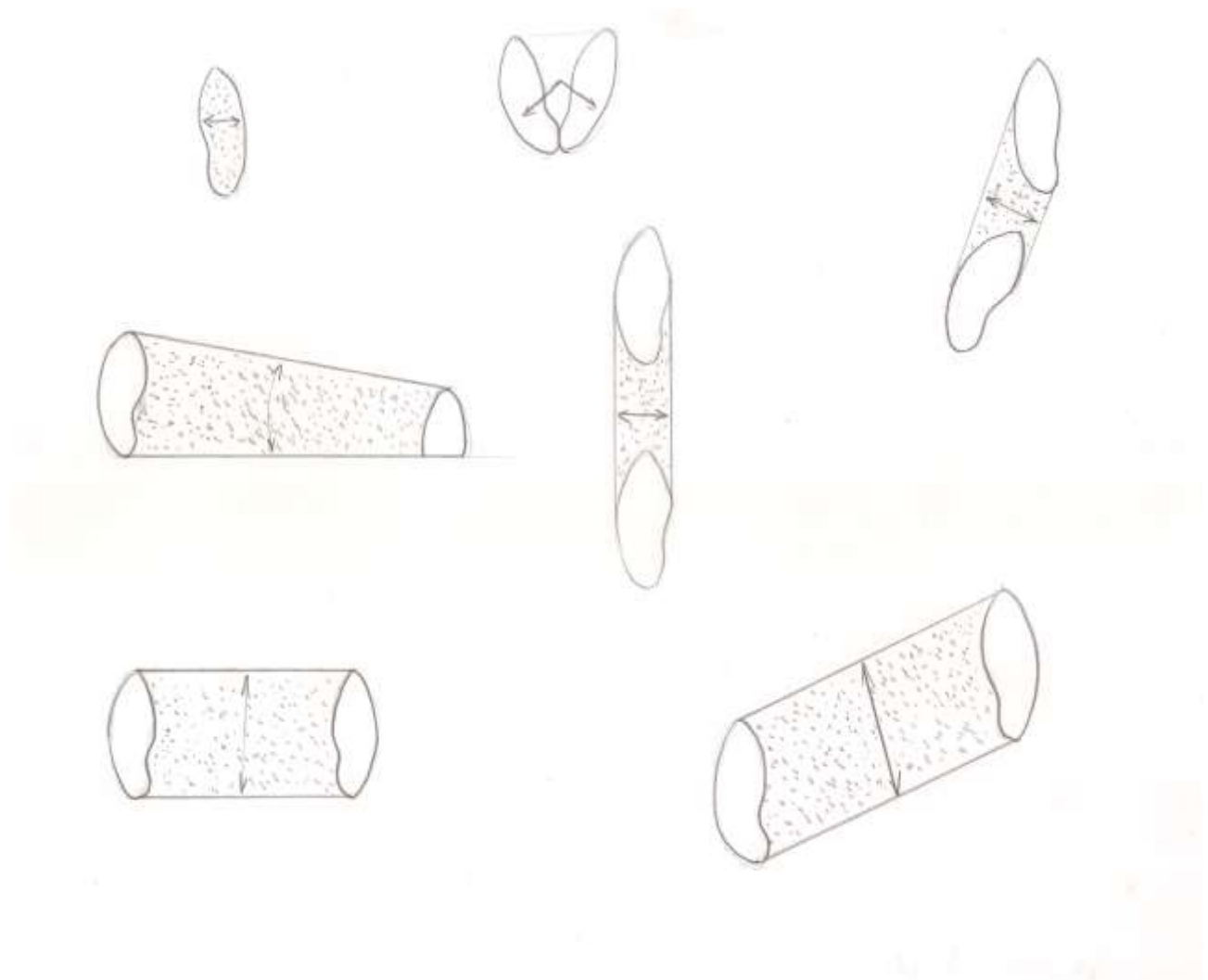


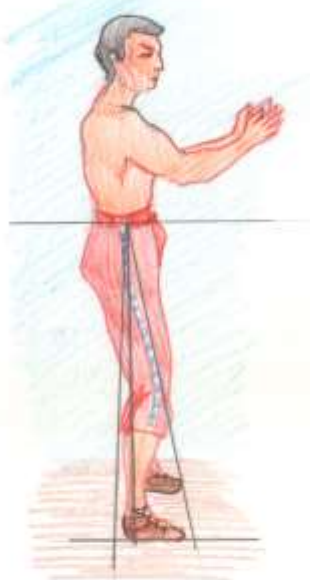


















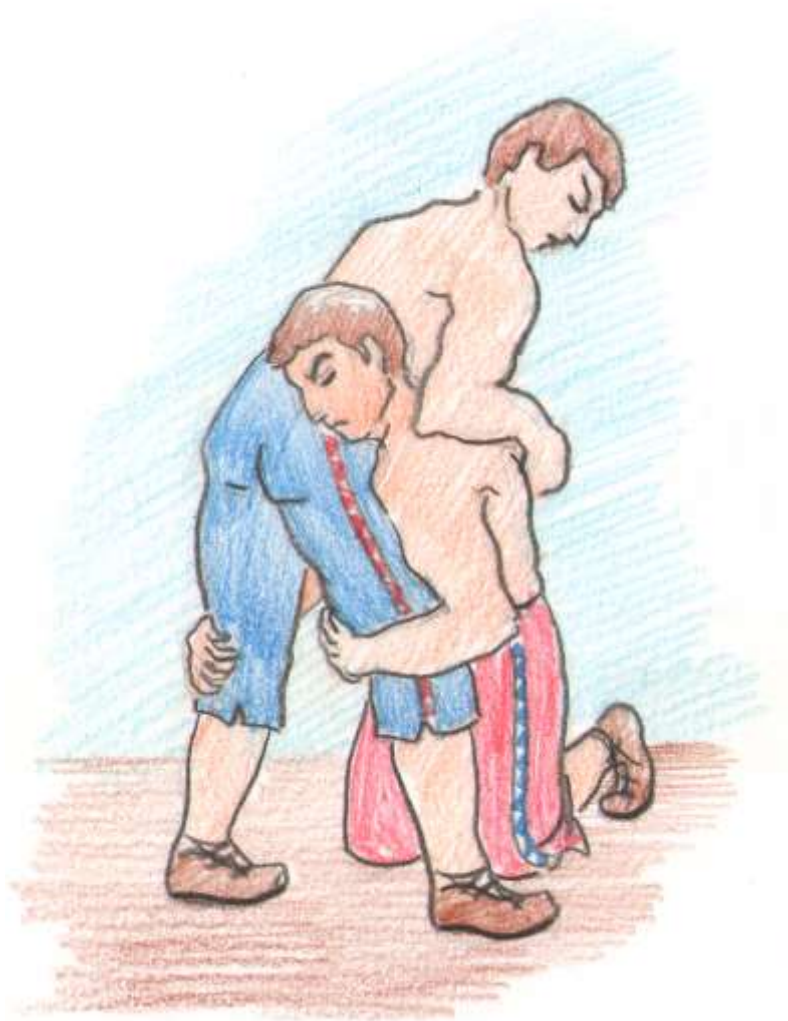
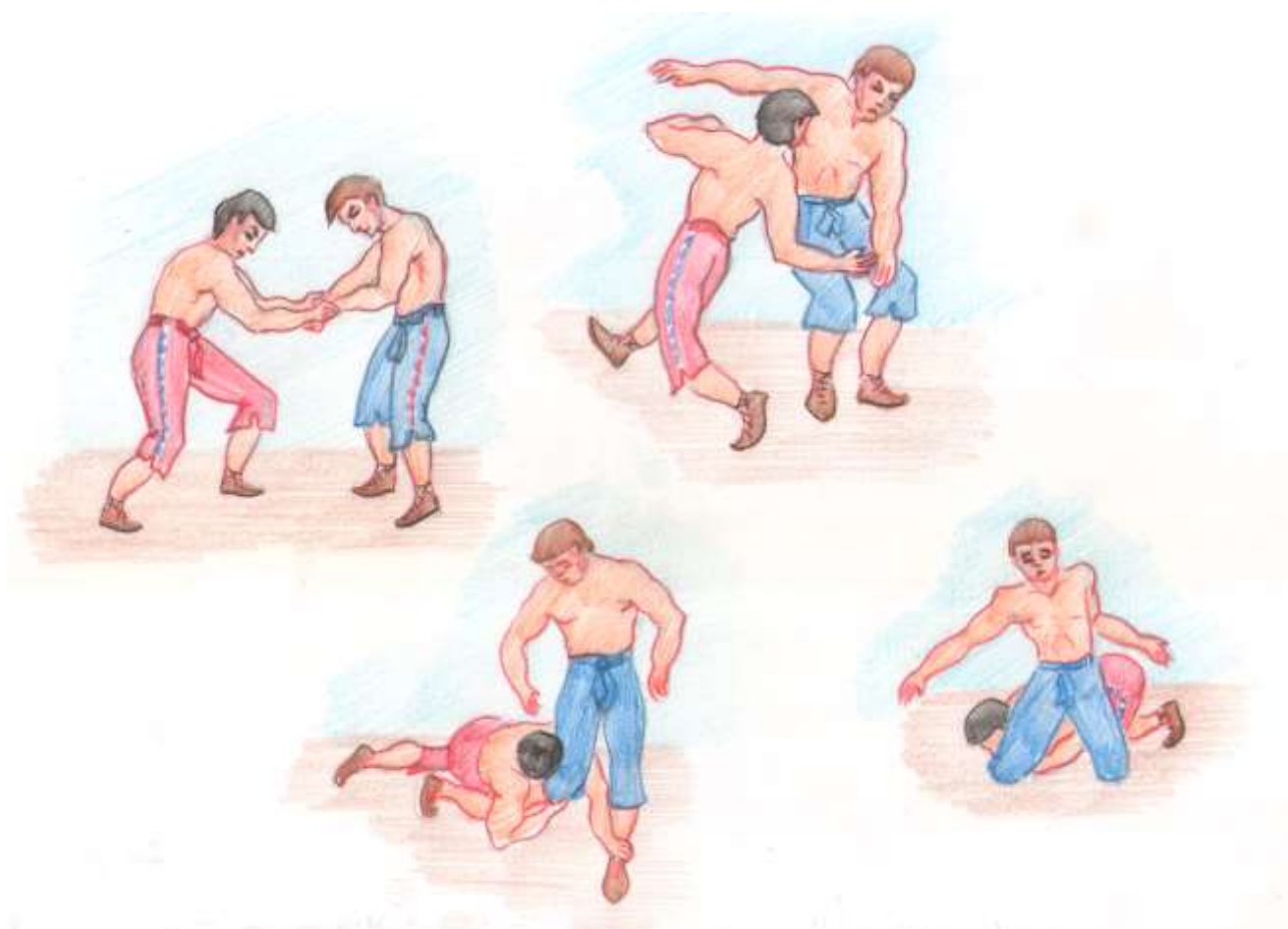
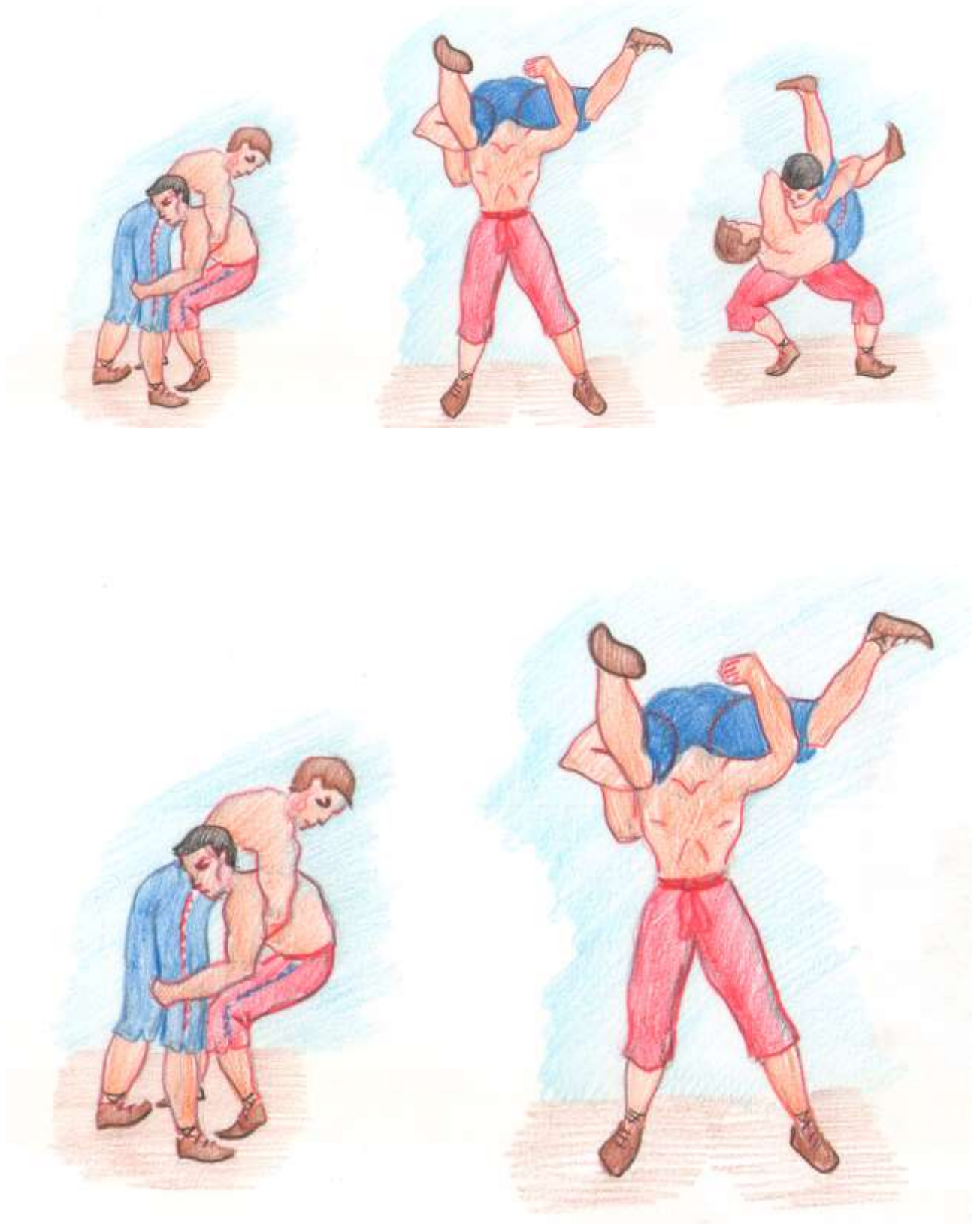




Illustration of a man in red pants performing a wrestling move.



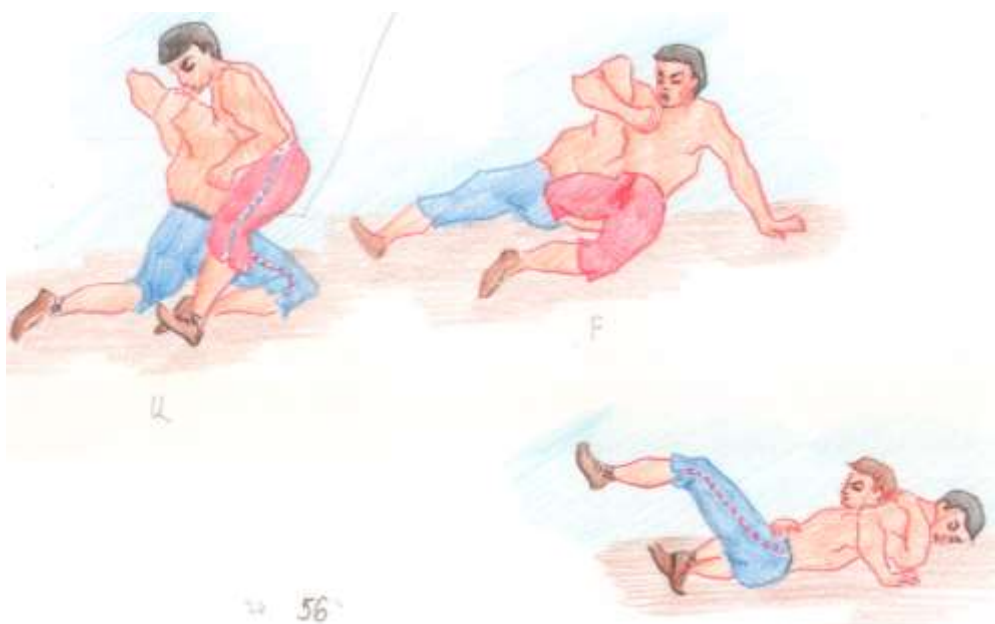














up 58







Николай



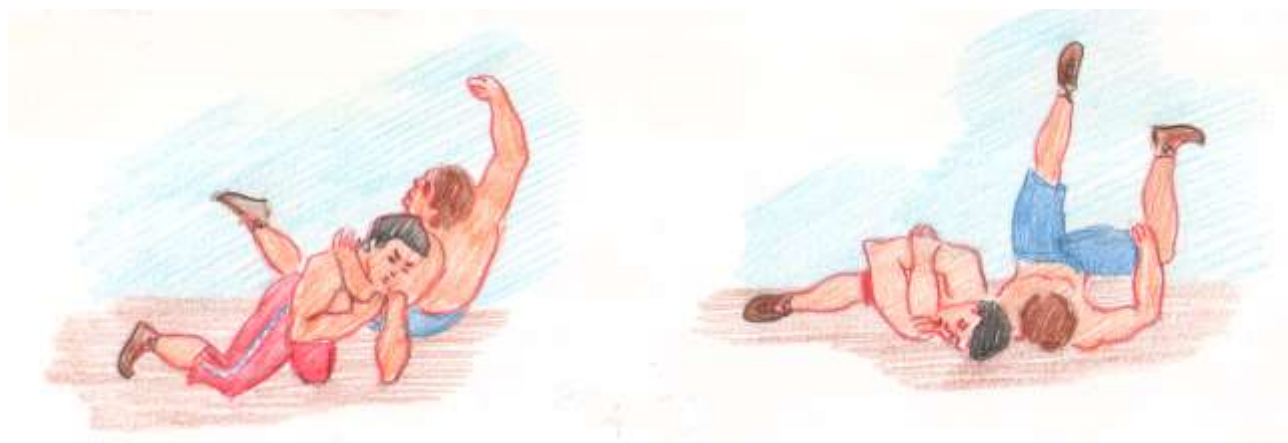
24 60



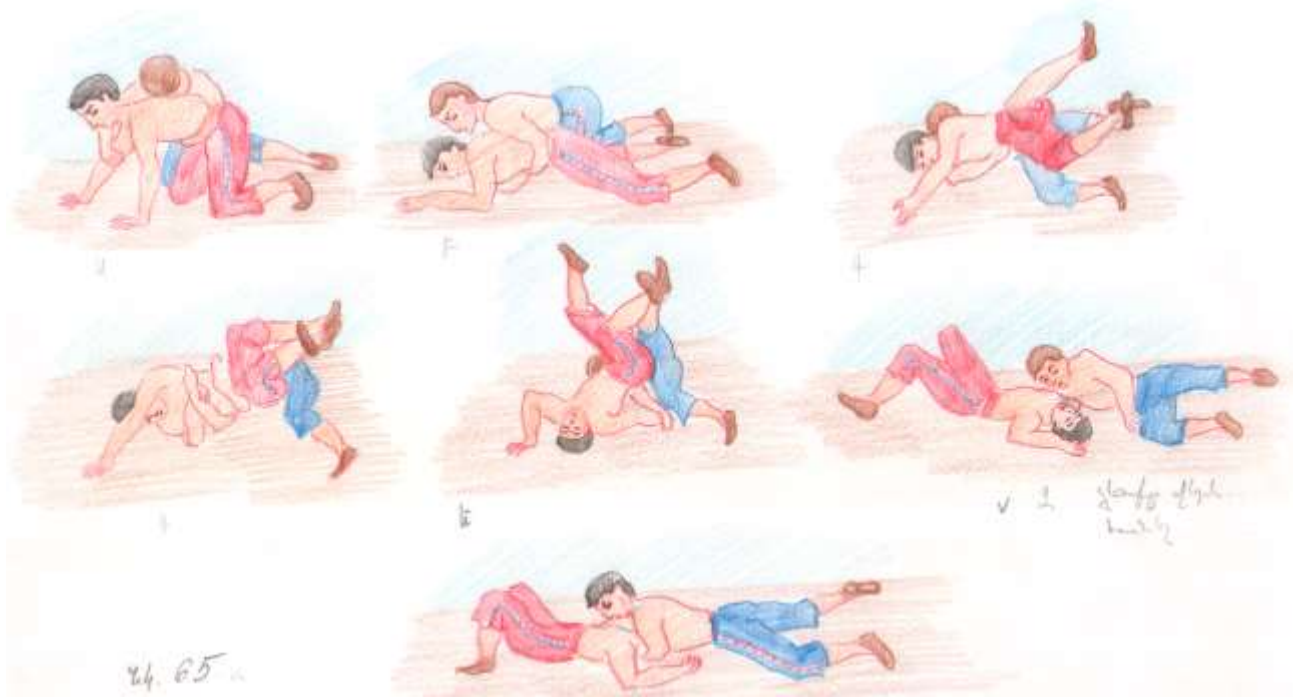




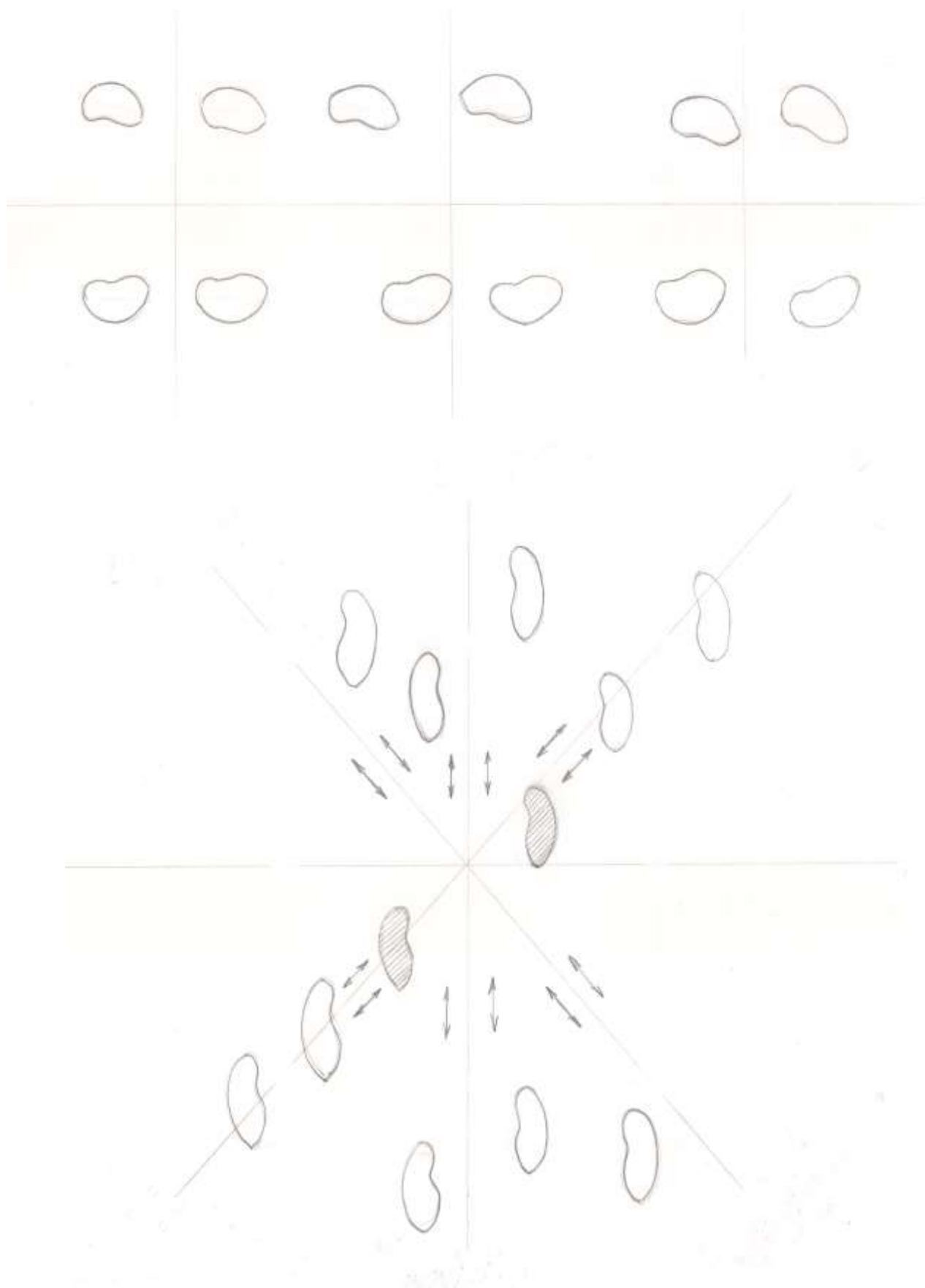






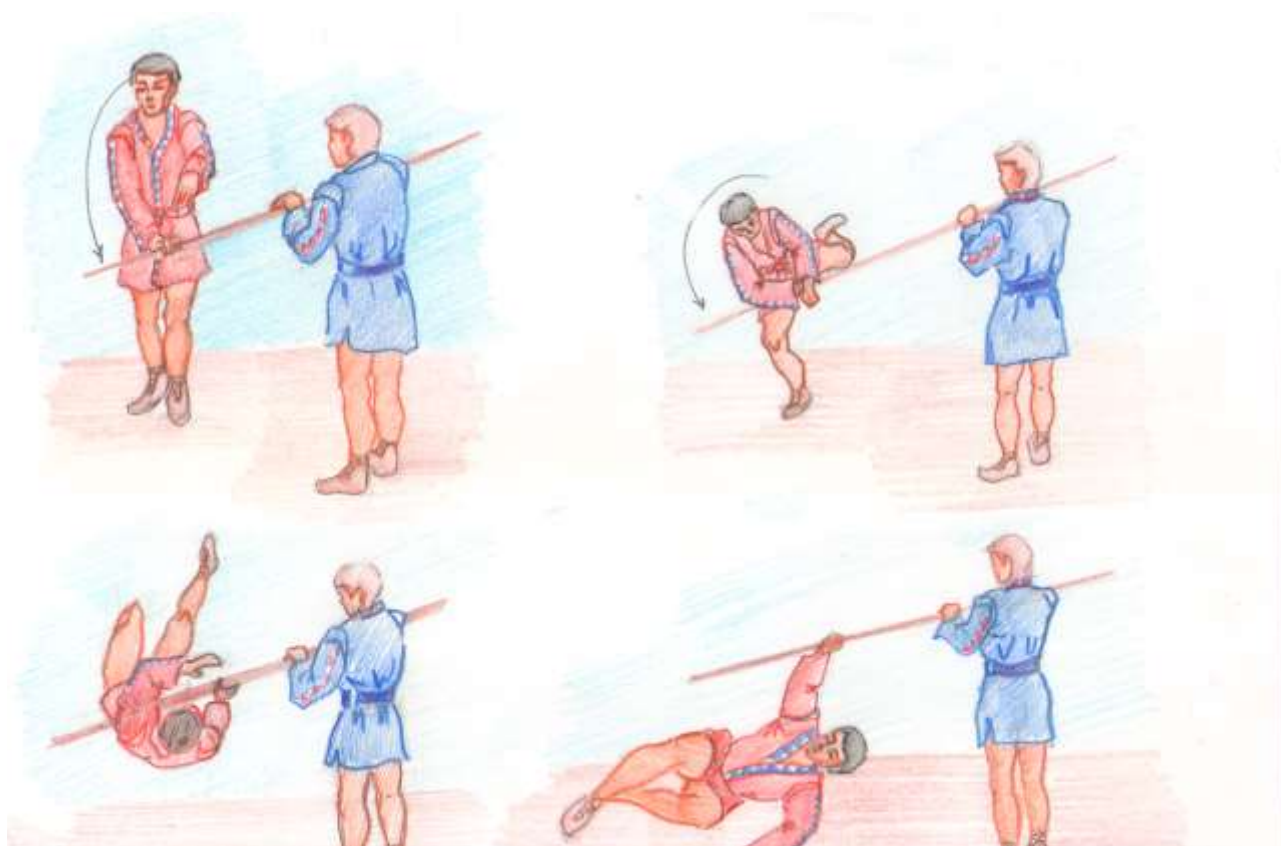


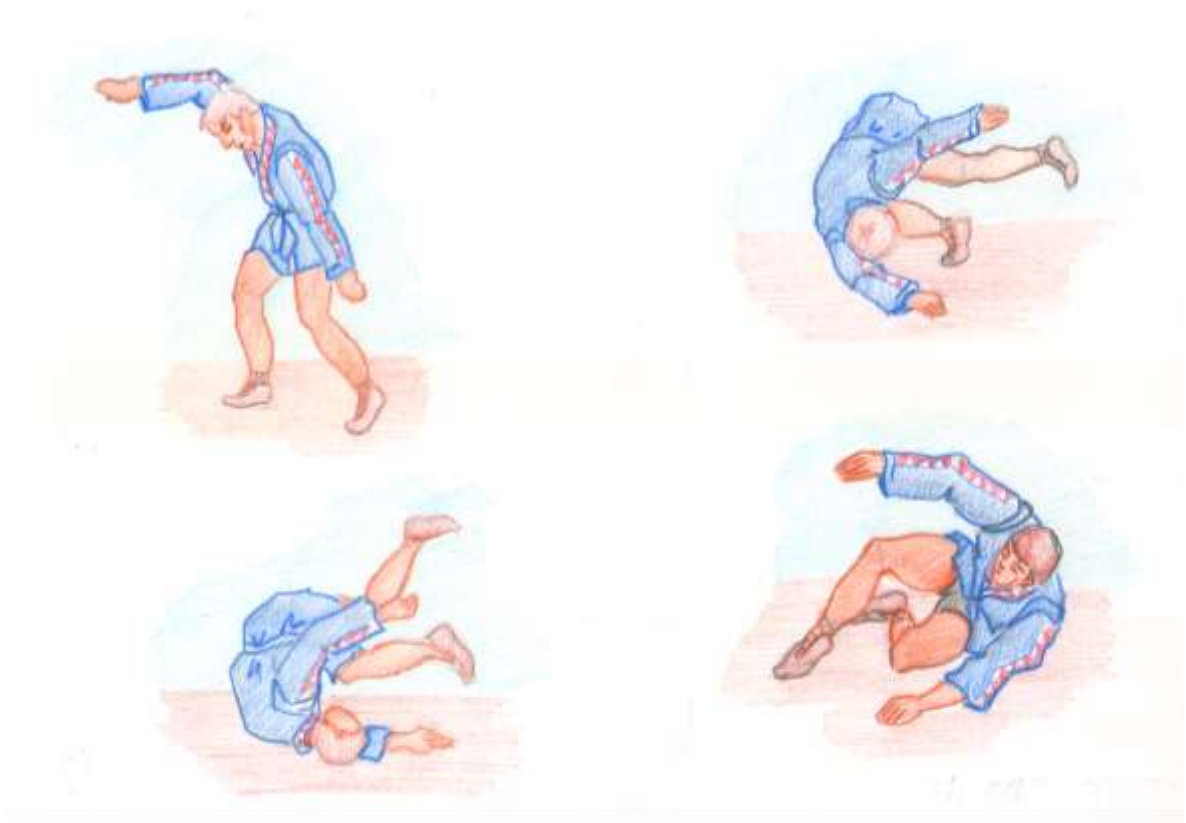


ВОСТОЧНО-АРМЯНСКАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ





















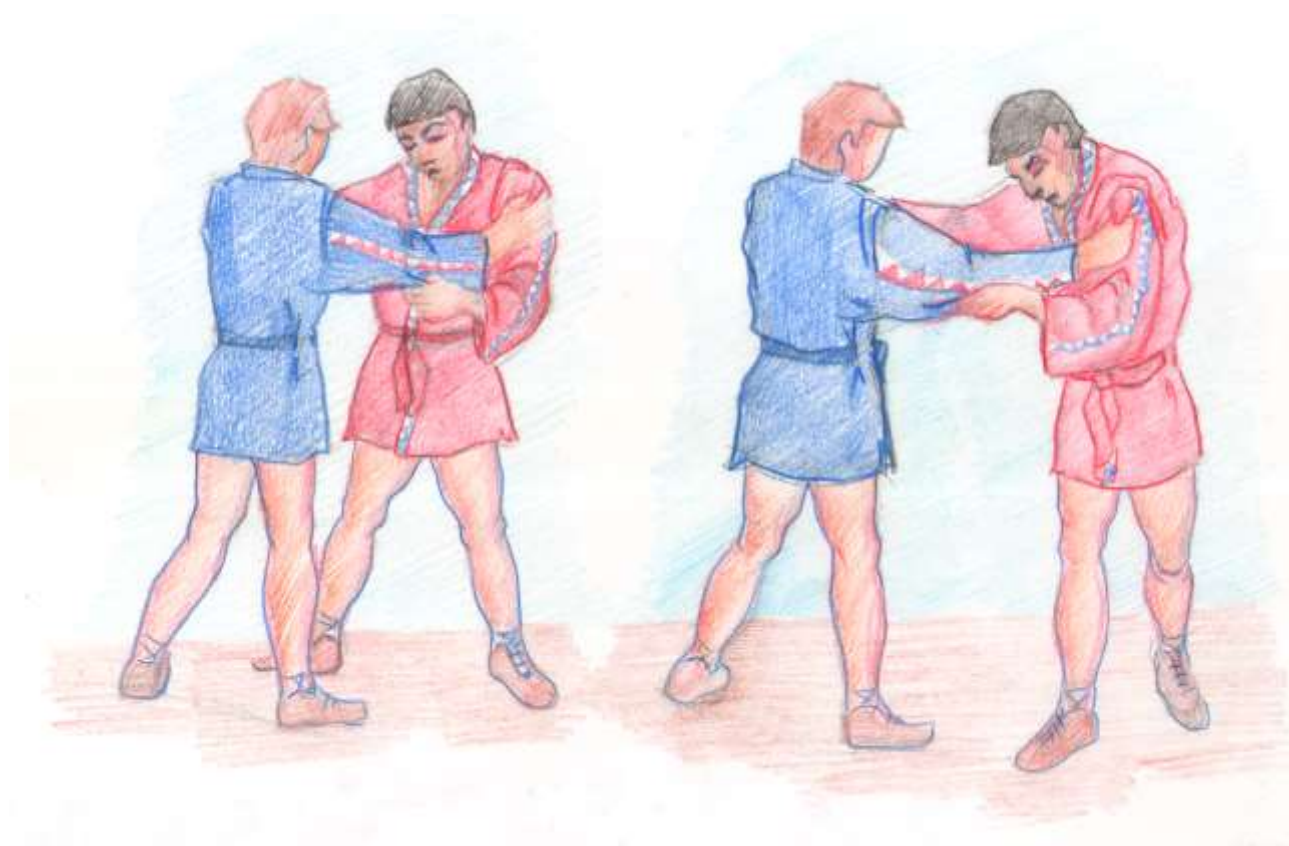










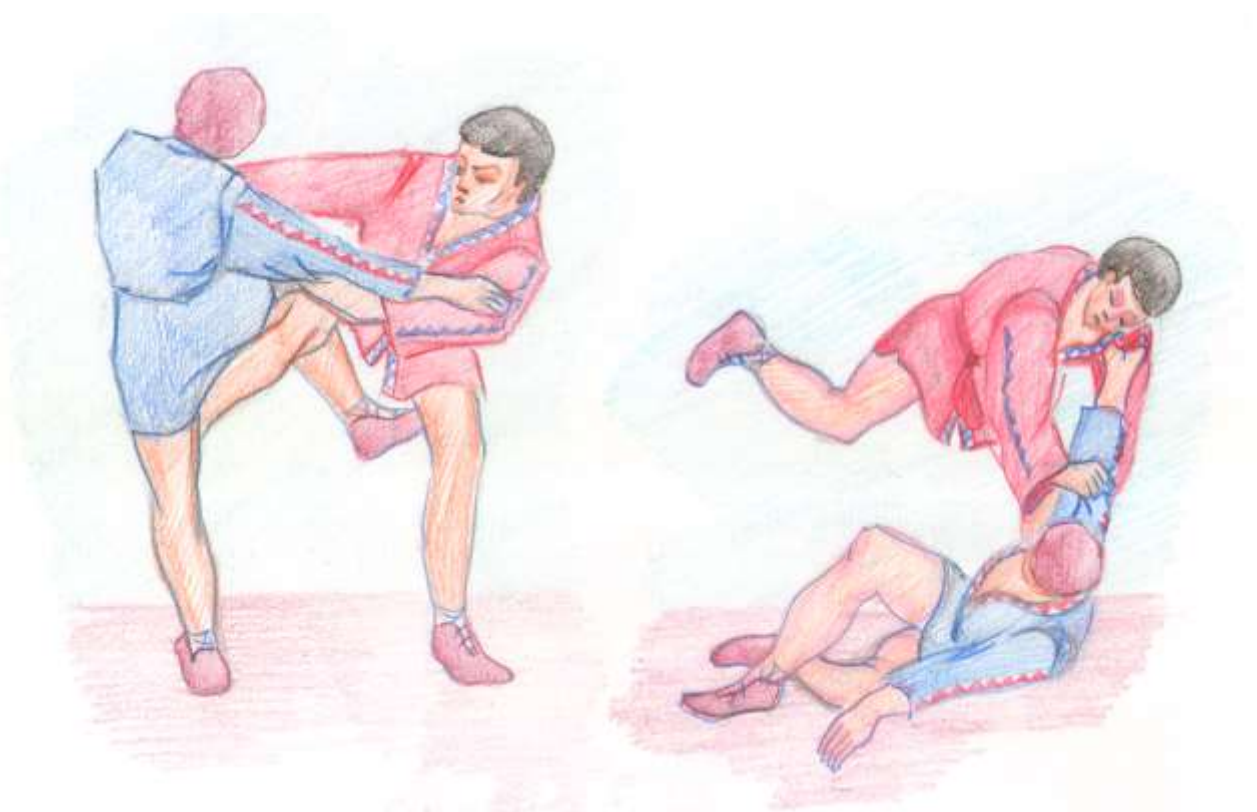






























ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Создание научно обоснованной системы педагогического контроля за общей подготовленностью танцоров-борцов требует решения следующих основных задач:

- определение структуры общей подготовленности;
- разработка аутентичной системы контрольных движений, упражнений и приёмов (тестов), наилучшим образом характеризующих развитие разносторонней подготовленности;
- определение существующего уровня общей подготовленности танцоров-борцов;
- разработка системы оценок разносторонней подготовленности (таблиц, шкал, норм и т.п.);
- обоснование эффективных путей и методов совершенствования разносторонней подготовленности танцоров-борцов.

1. Армянская национальная борьба «Кох», уходя своими корнями в глубокую древность, на протяжении многих столетий была одним из наиболее популярных и любимых видов этнических физических упражнений **у армянского этноса**. Состязания по национальной борьбе «Кох» возникали на семейных, религиозных, народных и общественных праздниках.

2. Предлагаемая автором научно обоснованная, учебно-тренировочная экспериментальная примерная программа для детско-юношеских культурно-спортивных клубов, школ и центров (для Джавахкского региона), изданная в 2017 г. для обеих разновидностей (на арм. языке), имеет важное, учебно-методическое значение и, несомненно, послужит рычагом в дальнейшем развитии армянской национальной борьбы «Кох».

3. Для массового развития армянской национальной борьбы «Кох» среди армянства, проживающего во всех уголках мира, в том числе и в Армении, следует провести ряд мероприятий, в частности:

- а) показ учебных кинофильмов;
- б) включение состязаний по национальной борьбе «Кох» обеих разновидностей в календарь культурно-спортивно-массовых мероприятий в первую очередь в Республике Армения и Арцахе;
- в) использование соответствующего оборудования и специализированных центров в каждой области республики;
- г) постепенное введение в армянскую основную школу занятий по национальной борьбе «Кох» в качестве культурно-спортивного предмета для учеников с 5-го по 8-й классы.

На основании изучения материалов и многочисленных собственных исследований и их анализа автор данного пособия постарался дать общие рекомендации по армянской национальной борьбе «Кох» с учетом специфики такого сложного культурно-спортивного вида состязания, каким является явление «Кох», с позиций системного подхода. Проблема комплексного подхода к делу эстетического и физического воспитания, в данном случае танцоров-борцов, сложна и многогранна. Она требует коллективных усилий разных специалистов, как ученых-теоретиков, так и практиков-преподавателей-тренеров.

При составлении данного пособия автор старался представить материал таким образом, чтобы после ознакомления с каждым разделом и пунктами любой желающий смог самостоятельно использовать теоретические положения на практике. Поэтому автор ограничивался рассмотрением лишь некоторых первостепенных ее теоретических аспектов.

Автор надеется, что данное пособие окажется подспорьем для преподавателей-тренеров, судей и танцоров-борцов, которым предстоит трудная и одновременно с этим почетная задача - сохранить, приумножить и упрочить традиции армянской национальной борьбы «Кох».

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека.- Краснодар: Изд-во «Экоинвест», 2003.-114с.
2. Азбука каратэ.-Краснодар, изд. 1990.-63с.
3. Армянско-Русский словарь. Главный редактор Е. Г. Галстян. Ереван: Изд-во «АНАСС», 1985.-724с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.-М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии.-М.: Физкультура и спорт, 1991.-287с.
6. Бранд Р. Айкидо (учение и техника гармоничного развития)/ Перевод с немецкого.-М.: Изд-во «ФАИР», 2009.-317с.
7. Брюсов Г.П. Борьба за борьбу.-М.: Изд-во «Эксмо», 2017.-255с.
8. Вахун М. Дзю-до (основы тренировки).-Минск: Изд-во «Полымя», 1983.-126с.
9. Геворкян К.Б. «Методы обучения армянским танцевальным движениям в группе начинающих танцоров» (на армянском языке).- Е., изд-во «Манкаварж», 2005. - 68 с.
10. Глисон У. Духовные основы Айкидо/Перевод с англ. Е. Щукиной. - М.: Изд-во «Эксмо», 2009.-206с.
11. Давид Сасунский: Армянский народный эпос/Перевод с армянского В.В. Державина, А.С. Кочеткова, К.А. Липскерова, С.В. Шервинского; Предисловие академика И.А. Орбели.-Ереван: Изд-во «Наири», 1999.-330с.
12. Даниелян Э. Л., Мелконян А. А. Армянская история (от древних времен до наших дней); (на армянском языке) Ереван: «Зангак-97», 2008.-352с.
13. Джиу-Джитсу: Методическое пособие: 1970. - 316 с.
14. Дэвид Лэнг Армяне(народ созидатель.). (Пер. с англ. Е. Ф. Левиной). Москва: «Центрполиграф», 2004.-350с.
15. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений.-М.: Физкультура и спорт, 1969.-296с.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: Физкультура и спорт, 1970.-200с.
17. Иваницкий М.Ф. Движения человеческого тела; Анатомические очерки.-М.: Физкультура и спорт, 1938.-264с.
18. Исаев И.Ф. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами КУДО: Монография. - Белгород: Изд-во БГУ, 2009.-158с.
19. Кано Д. Кодокан Дзю-до.-Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2000.-222с.
20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.-М.: Наука, 1983.-367с.
21. Кодекс чести самурая: Сборник/Перевод с японского Р.В. Котенко и др.-М.: Изд-во «Астрель», изд. 2016.-254с.
22. Кокурин А.В. Формирование спортивного мастерства в условиях ДЮСШ: Для преподавателей-тренеров по спортивной борьбе образовательных учреждений.- Саранск, 2008.-52с.
23. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта /Под общей редакцией В.В. Столбова.-М.: Изд-во «Радуга», 1982.-399с.

24. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Методическая рекомендация.-М.: Изд-во «ГЦОЛИФК»,1980.-70с.
25. Куринной И.И. Борец о борьбе: Философия и практика борьбы Великой империи.-М.: Изд-во «Астрель»,2010.-351с.
26. Литвинов С.А. Традиционное каратэ, организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: Учебно-методическое пособие.-М.: Советский спорт, 2010.-223с.
27. Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира (538 иллюстраций).-Минск, 2010.-562с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник.-М.: Физкультура и спорт, 1991.-542с.
29. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (история, философия, сущность, техника, тактика, стратегия, педагогические принципы и методики обучения, школы и стили, выдающиеся мастера): Учебное пособие.-М.: Изд-во «Астрель», 2008.-428с.
30. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель.-М.: Изд-во «Фаир», 2009.-397с.
31. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1970.- 479с.
32. Попова А.Ф. Управление адаптационными и оздоровительными процессами в спортивной борьбе: Монография.-Челябинск: Изд-во «Урал ГУФК», 2017.-186с.
33. Прохорова М.В., Семёнов А.Г.: Посошков И.Д. Проблемы развития спортивной борьбы: Учебное пособие.-СПб. Изд-во «Санкт-Петербург», 2001.-230с.
34. Рублевский В.Е. Моделирование спортивной деятельности борца.-Смоленск: Изд-во «СГИФК», 1989.-31с.
35. Сагалеев А.С. Соревновательная деятельность спортсменов-единоборцев.-Улан-Удэ: Изд-во «БГИ», 2008.-247с.
36. Сажин А.В. Дзю-до для начинающих.-М.: Изд-во «Астрель», 2009.-254с.
37. Селиверстов С.А. Самбо.-М.: Изд-во «Витязь», 1997.-510с.
38. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1982.-142с.
39. Туманян Г.С. Спортивная борьба.-М.: Физкультура и спорт, 1984.- 144с.
40. Туманян Г.С., Школа мастерства борцов дзюдоистов и самбистов.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-592с.
41. Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Методическая разработка.-М.: Изд-во «ГЦОЛИФК», 1986.-23с.
42. Туманян О.Т. Стихи, четверостишия, поэмы, легенды, и баллады.-Ереван: Изд-во «Луйс»,1986.-383с.
43. Хачикян А.Э. История Армении (краткий очерк).-Ереван: Изд-во «Эдит Принт», 2016.- 312с.
44. Чермит К.Д. Симметрия-асимметрия в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1992.-256с.
45. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.-224с.
46. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие.-Краснодар, «Краснодар» книжное издательство, 1988.-142с.

ДИССЕРТАЦИИ И АВТОРЕФЕРАТЫ ДИССЕРТАЦИЙ

47. Абдурахманов Абубакар Илагаджиевич. Педагогическая диагностика и процесс становления спортивного мастерства борцов вольного стиля. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Л., 1987.-22с.
48. Акрамов Олег Анварович. Программирование средств тренировки, направленных на совершенствование техники и тактики основных приемов классической борьбы в партере. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1988.-22с.
49. Арацилов Магомедхан Сулейманович. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1991.-24с.
50. Атоян Карлен Паруйрович. Военно-физическое воспитание Армении (с древнейших времен до XX-ого века) исторический очерк (на Армянском языке). Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ереван: 1964.-365с.
51. Бартулис Витаутас Антанович. Содержание и направленность методики начальной подготовки дзюдоистов. 12-14 лет. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1987.-22с.
52. Болобан Виктор Николаевич.- Система обучения движениям в сложных условиях поддержания стадии динамической устойчивости. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1990.-45с.
53. Бондаревский Ефим Яковлевич. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1983.-45с.
54. Булкин Валентин Алексеевич. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов. /13.00.04/- Теория и методика

- физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1987.-44с.
55. Вишневский Владимир Александрович. Спортивная борьба в системе физического воспитания студентов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1990.-23с.
 56. Вишневский Владислав Иванович. Социально-воспитательные аспекты массовых спортивных соревнований школьников в СССР. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1987.-24с.
 57. Герасимов Сергей Иванович. Влияние двигательной асимметрии на формирование технических действий юных борцов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Л., 1990.-25с.
 58. Годик Марк Александрович. Педагогические основы формирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1982.-48с.
 59. Горбунов Борис Владимирович. Народные виды спортивной борьбы в традиционно-бытовой культуре восточных славян XIX- начала XX вв. Историко-этнографическое исследование. /07.00.07/- Специальность этнография: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1990.-24с.
 60. Демин Валерий Андреевич. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1975.-26с.
 61. Дзуренда Владимир. Структура учебного материала начальной технико-тактической подготовки дзюдоистов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1990.-22с.
 62. Дубинин Анатолий Владимирович. Обучение юных гимнастов на основе информации о ведущих характеристиках движений. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Малаховка, 1983.-24с.

63. Дутов Владимир Савватеевич. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг-партнеров. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1985.-20с.
64. Дякин Александр Михайлович. Исследование организации и управления тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1978.-26с.
65. Еганов Александр Васильевич. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1985.-24с.
66. Замятин Юрий Петрович. Направленное развитие вестибулярного анализатора в процессе тренировки юных борцов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Л., 1972.-15с.
67. Ивойлов Андрей Владимирович. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости точностных движений в спортивной деятельности. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Малаховка, 1987.-51с.
68. Игуменов Виктор Михайлович. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук (в виде научного доклада).-М., 1992.-71с.
69. Извеков Владимир Васильевич. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных дзюдоисток с учетом требований соревновательной деятельности. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1992.-24с.
70. Ионов Станислав Федорович. Исследование методики совершенствования технических действий в борьбе самбо на основе специальной скоростно-силовой подготовки. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и

- оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1974.-21с.
71. Капанидзе Натела Лукинична. Грузинская народная система воспитания детей в прошлом и настоящем. /07.00.07/- Специальность “Этнография”: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Ереван, 1987.-25с.
 72. Керимов Низами Азизович. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1990.-24с.
 73. Кимейша Борис Васильевич. Особенности воспитательной работы в юношеских командах по тяжелой атлетике. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Малаховка, 1980.-19с.
 74. Кинкладзе Отар Данилович. Вопросы воспитания в «Дроеба»: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Тбилиси, 1963.-22с.
 75. Коблев Якуб Камболетович. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1990.-38с.
 76. Корецкий Виталий Михайлович. Возрастные изменения быстроты движений школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1961.-16с.
 77. Короев Владимир Герасимович. Исследование эффективности применения национальных видов спорта, игр и упражнений для рационализации системы физического воспитания школьников Осетии. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Л., 1975.-20с.
 78. Лопачев Юрий Николаевич. Методика совершенствования выносливости футболистов 16-18 лет. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1982.-21с.
 79. Люкевич Владимир Павлович. Нравственность в спортивной деятельности. Специальность 09.00.05 “Марксистско-ленинская этика”: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Минск, 1989.-19с.

80. Макаров Александр Николаевич. Развитие выносливости детей школьного возраста и научно-методические основы подготовки юных и взрослых спортсменов к бегу на средние и длинные дистанции. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1974.-45с.
81. Мельников Владимир Михайлович. Двигательные представления и их значение в управлении движениями (Экспериментальное исследование на материале спорта). 19.00.01- Специальность “Общая психология”: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1973.-33с.
82. Миронов Вячеслав Дмитриевич. Рационализация действий атакующего борца на основе исследований признаков, характеризующих позу противника. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1975.-22с.
83. Мкртчян Арам Володяевич. Содержание и методы формирования судейских функций у студентов институтов физической культуры, специализирующихся по спортивной борьбе. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1986.-24с.
84. Моргунов Юрий Алексеевич. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорций тела спортсменов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1974.-20с.
85. Никитин Сергей Николаевич. Техничко-тактическая подготовка начинающих борцов на основе целенаправленного развития ловкости. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Л., 1990.-24с.
86. Овакимян Гарник Патваканович. Взаимодействие общеобразовательных школ и внешкольных учреждений в системе эстетического воспитания школьников (на примере театрального искусства): /13.00.05/- Специальность -Теория и руководство сокультурной деятельности: /13.00.01/ - Специальность -Теория и история педагогики: Диссертация ... канд. педаг. наук.-Ереван, 2000.-150с.
87. Овакимян Эдик Арутюнович. Исследование проявления выносливости у юных футболистов и экспериментальное обоснование методики ее воспитания. /13.00.04/-

- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1975.-26с.
- 88.** Оленик Валентин Григорьевич. Экспериментальное исследование особенностей выполнения техники атакующих действий борцами высшей квалификации. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1973.-21с.
 - 89.** Полишкис Михаил Сергеевич. Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учетом их индивидуально-психологических особенностей. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1977.-27с.
 - 90.** Романова А.В. Воспитание нравственных качеств у учащихся 5-6 классов в процессе учебной и внеклассной работы по физической культуре и спорту: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Л., 1966.-19с.
 - 91.** Рубанов Михаил Николаевич. Техничко-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1981.-22с.
 - 92.** Сабах Мухамед Мустафа. Структура и динамика двигательных качеств футболистов на разных этапах совершенствования спортивного мастерства. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1984.-25с.
 - 93.** Сабах Реда Джабр. Управление общей и специальной физической подготовкой футболистов 14-15 лет на подготовительном этапе тренировки. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1983.-21с.
 - 94.** Свищев Иван Дмитриевич. Моделирование технических действий и их поэтапное освоение дзюдоистами СДЮСШОР 14-15- летнего возраста. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1987.-24с.
 - 95.** Сермеев Б.В. Исследование возрастных изменений подвижности в суставах и ее развитие у мальчиков школьного возраста: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1964.-23с.

- 96.** Скакун Василий Александрович. Техника и методика обучения акробатическим прыжкам высшей и рекордной сложности. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1987.-23с.
- 97.** Смирнова Людмила Сергеевна. Физическое воспитание и спорт в социально-педагогической системе Австралии. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры). /07.00.03/- Специальность “Всеобщая история”: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1984.-25с.
- 98.** Смоляр Сергей Николаевич. Повышение эффективности технико-тактических комплексов в системе обучения по классической борьбе. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1983.-23с.
- 99.** Сытник Владислав Иосифович. Экспериментальное исследование интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок борцов дзюдо высокой квалификации. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки: Автореферат дисс. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1974.-21с.
- 100.** Тен Александр Константинович. Формирование двигательных качеств у борцов с использованием технических устройств обратной связи. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1988.-23с.
- 101.** Тихонов Эрик Филиппович. Пути овладения техникой борьбы, предупреждающие травмы шейного отдела позвоночника. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1975.-29с.
- 102.** Толочек Владимир Алексеевич. Устойчивые и изменчивые характеристики и компоненты индивидуального стиля деятельности (на примере спортивной борьбы дзюдо). /19.00.01/- Специальность “Общая психология”: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1985.-25с.
- 103.** Тоноян Хорен Аветисович. Игровое моделирование тактико-технических комплексов при подготовке тренеров по вольной борьбе в Институте физической культуры. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1990.-23с.

- 104.** Туманян Георгий Саакович. Армянская спортивная борьба: Диссертация. ... канд. педаг. наук.-Ереван, 1955.-373с.
- 105.** Хадишин Бек Сембекович. Средства и методы педагогического контроля соревновательной деятельности борца самбиста. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1989.-22с.
- 106.** Хакунов Нурбий Хасанбиевич. Динамика физической подготовленности дзюдоистов различного возраста и весовых категорий. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1991.-19с.
- 107.** Хачатурян Юрий Арташесович. Индивидуализация средств и методов управления эмоциональной напряженностью у спортсменов высокой квалификации в процессе подготовки и участия в соревнованиях. /13.00.04/- Специальность -Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры). /19.00.01/- Специальность “Общая психология”: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1978.-28с.
- 108.** Холодов Жорж Константинович. Особенности проявления точности движений и ее совершенствование у мальчиков 11-14 лет. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1975.-18с.
- 109.** Хоршид Фадель Хамза Аббас. Совершенствование скорости у футболистов 13-14 лет с учетом различных форм ее проявления. /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1992.-25с.
- 110.** Чермит Казбек Довлетмизович. Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо (Педагогические аспекты). /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры): Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-М., 1984.-22с.
- 111.** Ягелло Владислав. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства (на материале дзюдо). /13.00.04/- Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Автореферат дис. ... канд. педаг. наук.-Киев, 1991.-23с.

НАУЧНЫЕ СТАТЬИ

112. Научно-методический ежегодник «Спортивная борьба», Сорокин Н.Н., М.: Физкультура и спорт, 1953.- с

113. Журнал «Теория и практика физической культуры», вып. №4, том XVI Сорокин Н.Н. (стр. 304-312) О классификации и терминологии приемов спортивной борьбы. М.: Фзкультура и спорт, 1953.-321с.

Научно-исследовательский институт, хранилище древних и средневековых рукописей имени Месропа Маштоца в «Матенадаране».

РУКОПИСНЫЙ ФОНД

114. № 3569

115. № 3595

116. № 3722

117. № 5472

118. № 6451

СОДЕРЖАНИЕ		
ПРЕДИСЛОВИЕ		3
ВВЕДЕНИЕ		5
ГЛАВА 1.	Национально-самобытные виды борьбы как вид состязаний	9
1.1.	Виды спортивной и национальной борьбы	9
ГЛАВА 2.	НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»	13
2.1.	Обучение основным движениям национального танца танцоров-борцов-новичков	13
2.2.	Требования, предъявляемые к педагогу танцев.	13
2.3.	Классификация движений в армянских танцах	14
2.4.	Значение движений рук в армянских народных танцах.	15
2.5.	Основные сочетания действий национального танца	15
2.6.	Три основных положения рук танцоров-борцов в армянском национальном танце	18
2.7.	Свободные движения туловища и пояса	18
ГЛАВА 3.	ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АРМЯНСКОГО ЭТНОСА	47
3.1.	История Армении (краткий очерк)	47
3.2.	История зарождения и развития армянской национальной борьбы «Кох»	49
3.3.	Педагогическое содержание традиционной физической культуры армянского этноса	54
ГЛАВА 4.	КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»	59
4.1.	Классификация	59
4.2.	О терминологии технических действий национальной борьбы «Кох».	68
ГЛАВА 5.	ТЕХНИКА АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»	80
5.1.	Определение понятия техники национальной борьбы «Кох»	80
5.2.	Техника восточноармянской (лоринской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «чохах», борьба только в стойке)	82
5.3.	Техника западноармянской (ширакской) разновидности национальной борьбы «Кох» (в «шароварах», борьба в стойке и партере)	97
5.4.	Техника и тактика (совокупность) армянской национальной борьбы «Кох»	119
ГЛАВА 6.	ТАКТИКА НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ»	121
6.1.	Общие основы тактики.	121
6.2.	Основные тактические действия в схватках	125
6.3.	Оценка ситуации	126

6.4.	Выбор тактики (принятие решения)	127
6.5.	Реализация тактики	128
6.6.	Методика обучения тактике	129
6.7.	Тактика состязаний.	131
ГЛАВА 7.	ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КОХ».	135
7.1.	Характер и способы проведения соревнований	136
7.2.	Участники соревнования	137
7.3.	Судейская коллегия	140
7.4.	Правила судейства	144
7.5.	Оценка технических действий (приемов)	148
7.6.	Предупреждение и дисквалификация	149
7.7.	Неведение борьбы	150
7.8.	Протесты	150
7.9.	Борьба на краю аспареа-ковра	150
7.10.	Запрещенные действия	152
7.11.	Определение мест участников (танцоров-борцов) и команд	157
7.12.	Оборудование места для соревнования	165
ГЛАВА 8.	НАЦИОНАЛЬНАЯ МЕЛОДИЯ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И СОСТЯЗАНИЙ ПО АРМЯНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ «КОХ»	169
ИЛЛЮСТРАЦИИ		191
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		287
ЛИТЕРАТУРА		289
ПРИЛОЖЕНИЯ		I-XXI

Все замечания и предложения по материалм пособия следует направлять

E-mail: kox-akademia@mail.ru

Для заказов звонить: тел.

По вопросам приобретения книги обращаться в письменном виде.

Художественное оформление обложки Манана Самвеловна Григорян

ХУДОЖНИКИ

Саак Размикович Саакян

Арам Григоревич Марилян

ISBN 978-9939-0-4752-2

