

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Вечедова Айшат Давудбековна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра романо-германских и восточных языков и методики преподавания, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, Vechedowa@yandex.ru

Салманова Джамила Абдулкафаровна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, djamila05@mail.ru

Принята в печать 17.11.2021.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Aishat D. Vechedova, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Romano-Germanic and Oriental Languages and Teaching Methods, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, Vechedowa@yandex.ru

Jamila A. Salmanova, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Pedagogy, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, djamila05@mail.ru

Received 17.11.2021

Педагогические науки / Pedagogical Science

Оригинальная статья / Original Article

УДК 796.817

DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-4-55-60

Народная поясная борьба как средство физического воспитания молодежи в республиках Северного Кавказа

©2021 Гаджиагаев С. М.¹, Мансуров Т. М.¹,
Ибрагимов А. Д.², Гаджиагаев Т. С.²

¹Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия,
vgadzhiagaeva@mail.ru, t.mansurov777@yandex.ru

²Дагестанский государственный аграрный университет, Махачкала, Россия,
abukay@mail.ru, temir.gad@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель – изучить перспективы и преимущества народной поясной борьбы для развития и повышения физических качеств и трудоспособности сельской молодежи в северокавказских республиках России. **Методы.** Анализ научной литературы по народной поясной борьбе и другим основным видам спортивных единоборств. **Результаты.** Отмечено положительное влияние народной поясной борьбы на сельскую молодежь, имеющей большой потенциал для укрепления здоровья, развития физических качеств и воспитания чувства патриотизма. **Выводы.** Ознакомление выпускников педагогических и других вузов с приемами народной поясной борьбы будет содействовать укреплению их здоровья, приобщению к здоровому образу жизни, а также сохранению культурного наследия народов Северного Кавказа.

Ключевые слова: народная поясная борьба, технические приемы, сельская молодежь, тренировка, здоровый образ жизни

Формат цитирования: Гаджиагаев С. М., Мансуров Т. М., Ибрагимов А. Д., Гаджиагаев Т. С. Народная поясная борьба как средство физического воспитания молодежи в республиках Северного Кавказа // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. 2021. Т. 15. № 4. С. 55–60. DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-4-55-60

Folk Belt Wrestling as a Means of Physical Education of Youth in the North Caucasian Republics

©2021 Siradzhudin M. Gadzhiagaev¹, Tagir M. Mansurov¹,
Abukay D. Ibragimov², Temirdzhan S. Gadzhiagaev²

¹Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia,
vgadzhiagaeva@mail.ru, t.mansurov777@yandex.ru

²Dagestan State Agrarian University, Makhachkala, Russia,
abukay@mail.ru, temir.gad@mail.ru

ABSTRACT. **Aim.** To study the prospects and advantages of folk belt wrestling on the development and improvement of the physical qualities and working capacity of rural youth in the North Caucasian republics of Russia. **Methods.** Analysis of scientific literature on folk belt wrestling and other main types of combat sports. **Results.** As the prospects for the development of folk belt wrestling, its positive influence on rural youth was noted, in order to familiarize themselves with folk traditions, which have huge resources for strengthening health, developing physical qualities and fostering a sense of patriotism. **Conclusions.** Acquaintance of graduates of pedagogical and agricultural universities with the methods of folk belt wrestling will undoubtedly contribute to the formation and improvement of a healthy lifestyle, as well as the preservation of the cultural heritage of previous generations of the peoples of the republics of the North Caucasus.

Keywords: folk belt wrestling, fighting techniques, rural youth, physical activity, healthy lifestyle

For citation: Gadzhiagaev S. M., Mansurov T. M., Ibragimov A. D., Gadzhiagaev T. S. Folk Belt Wrestling as a Means of Physical Education of Youth in the North Caucasian Republics. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences, 2021, vol. 15, no. 4, pp. 55–60. DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-4-55-60 (in Russian)

Введение

Борьба известна людям с давних времен. По сохранившимся в различных местах земного шара наскальным рисункам, на которых изображены люди, выполняющие элементы борьбы, учеными было сделано предположение, что возраст борьбы исчисляется веками. Владение навыками борьбы было жизненно необходимым явлением, так как человек был окружен большей частью враждебным миром.

В настоящее время спортивная борьба (греко-римская, вольная, дзюдо и другие виды, которые происходят от народных видов борьбы), помимо защитной функции, имеет спортивный статус, дифференцируется по весовым категориям, а также продолжает олимпийские традиции, которые у борьбы как у вида спорта начали складываться в Древней Греции.

Известно, что единоборство коренным образом отличается от других видов спорта (легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики, плавания, игровых видов и других), так как борьба предполагает преодоление сопротивления противника, об-

ладающего приблизительно аналогичным арсеналом физических качеств, когнитивных способностей и стремлением к победе, поэтому спортивная борьба является одним из непревзойденных средств развития физической силы занимающегося ею. Сопоставление силовой работы с противодействующим соперником и работы на тренажерах и спортивных снарядах демонстрирует различную степень нагрузки. У борца, когда он, преодолевая сопротивление (тактильно-мышечный контакт + противоборство) соперника, который активно использует массу своего тела, то напрягает, то расслабляет мышцы, маневрирует и проводит отвлекающие действия, развиваются как статическая, так и динамическая силы. Следует добавить, что занятия с противником увеличивают оба вида дыхания: аэробное и в особенности анаэробное. Регулярные занятия спортивной борьбой, которая по энергозатратам занимает одно из первых мест среди остальных видов спорта, гарантируют гармоничное развитие основных физиче-

ских качеств человека, таких как быстрота, гибкость, сила, выносливость, ловкость.

Нами был проведен анализ педагогической и спортивной литературы, обобщение сведений о видах народной борьбы.

Результаты и обсуждение

Как выявлено из литературных источников, греко-римская борьба сложилась на основе античных традиций, а вольная борьба сформировалась на основе нескольких британских стилей.

Однако наряду с греко-римским и вольным стилями в разных странах издавна было распространено много разновидностей народной борьбы, которые практиковались, например, во время различных сельских праздников, когда проводились состязания, а также во время представлений в передвижном цирке, когда нередко на схватку против циркового (часто прославленного) силача мог выйти любой желающий из числа зрителей.

В России существовали различные виды русской народной борьбы, например, «за вороток», «в схватку», «не схватку», в Азербайджане – «гюлеш», в Армении – «кох», в Великобритании – «корнуолльская борьба», в Грузии – «чидаоба», в Казахстане – «курес», в Корее – «ссирум», в Монголии – «барилдаан», в США – «американская борьба», во Франции – «турен», в Швейцарии – «швинген», в Японии – «сумо», «дзюдо» и т. д.

В многонациональной России, несмотря на отличающиеся названия и некоторые различия в правилах, разновидности поясной борьбы существуют почти у всех народов: у башкир, татар, чувашей («курепш»), бурятов («бухэ барилдаан»), калмыков («ноолдан»), у кабардинцев, черкесов («адыге банэ»), у карачаевцев и балкарцев («тутуш»), у осетин («ирон хаст»), у чеченцев и ингушей («легтер»), у якутов («хансагай») и др. Народная или национальная поясная борьба имеет широкое распространение и в Дагестане, однако в некоторых районах республики существует вид борьбы не только на поясах, но и без применения пояса [2, с. 22–23].

Занятия народной поясной борьбой, особенно в сельской местности, имеет ряд преимуществ:

1. По традиции для занятий народной борьбой на поясах не нужно было специальной экипировки. Это обстоятельство было решающим в старину, когда специальная обувь и трико были недоступны подавляющему большинству населения,

достаточно было поверх повседневной одежды завязать кушак на пояс.

2. Отсутствие необходимости в борцовском ковре может оказаться важным фактором и сегодня, так как зачастую маленькие села и аулы не могут позволить себе покупку дорогостоящего борцовского ковра и экипировки борца. Соревнования и тренировки в сельской местности можно проводить на вспаханном поле или поляне.

3. Все приемы борьбы проводятся в стойке: видимо, в древние времена бились на мечах, саблях, кинжалах. Нередко, когда схватка переходила в рукопашный бой (в ближний контакт) с применением холодного оружия, а также во время охоты при возможном столкновении с каким-либо крупным животным, практическое было произвести один из разновидностей броска (в стойке), чем выполнять проходы в ноги или вести в партере.

4. Занимаясь народной поясной борьбой, спортсмен развивает все виды физических качеств и необходимые группы мышц для работы с сельскохозяйственными инструментами.

Исходя из этого, работа в педагогических (факультеты физического воспитания) и аграрных вузах налагает особые требования к его преподавателям, поскольку на Северном Кавказе в такие вузы поступают на учебу жители села и готовят эти вузы специалистов в основном для сельской местности, где, по нашему мнению, выпускникам педагогических и аграрных вузов Северного Кавказа следует продолжать пропагандировать национальный стиль борьбы.

Начиная с 1964 года для разновидностей поясной борьбы народов Северного Кавказа были разработаны весовые категории (50–55 кг; 60–65 кг, 70–75 кг, 80 кг, 90 кг, свыше 90 кг), а также правила проведения соревнований. В 1975 году в правила были внесены незначительные изменения. В настоящее время соревнования по народной поясной борьбе проводятся ежегодно в рамках Спартакиады по национальным видам спорта народов Северного Кавказа поочередно в столицах республик этого региона [4, с. 68].

По правилам соревнований по народной поясной борьбе борцы осуществляют обоюдный крест-накрест захват за пояс, затем судья-арбитр на ковре, убедившись в правильности захвата, подает свистком

сигнал к непосредственному началу схватки [3, с. 136].

Основные приемы народной поясной борьбы народов Северного Кавказа – броски наклоном, броски подворотом через спину, броски вращением, броски прогибом, броски подсадом на колено, зацепы, обвивы, подсечки, подножки, подсады, подхваты, сбивание, скручивания, сваливания [3, с. 44–45].

Победителем считается борец, получивший в итоге всех схваток наименьшее количество проигрышных очков, записываемых: за чистую победу (0 очков), за победу по баллам (1 очко), за ничью (2 очка), проигрыш по баллам (3 очка), чистый проигрыш (4 очка). При равенстве очков у двух борцов между ними проводят дополнительное состязание, и лучшее место присуждают тому, кто стал победителем в заключительной схватке.

Подготовка к соревнованиям по народной поясной борьбе включает тренировочные занятия, состоящие из трех частей: вводно-подготовительной (30 мин, основной (50 мин) и заключительной (10 мин).

Подготовительная часть, т. е. разминка, целью которой является разогрев мышц и приведение в рабочее состояние мышечной и дыхательной систем, начинается с легкого бега в медленном и среднем темпе. К беговым заданиям относятся бег с высоким подниманием бедра, бег с выпадами, бег спиной вперед, бег с разворотом, бег с ускорением, бег с препятствиями, бег на коленях, бег на четвереньках и т. п.

Затем выполняются общеразвивающие упражнения: круговые вращения головой влево-вправо, круговые движения руками вперед-назад, круговые вращения туловища влево-вправо, круговые движения тазом, круговые вращения коленных суставов внутрь-наружу, круговые вращения голеностопных суставов и др.

После разминочных упражнений следуют акробатические упражнения – кувырки разных видов: обычные, согнувшись (с выпрямленными ногами) или углом. Исполняется кувырок вперед из упора присев путем переката, группировка осуществляется сразу в начале кувырка; кувырок назад выполняется так же, как кувырок вперед; боковые кувырки исполняются с чуть согнутых ног, без группировки, ноги во время исполнения кувырка остаются чуть согнутыми; длинный кувырок в прыжке и т. д., при этом голову обязательно следует прижимать к груди, что-

бы избежать травм шеи. Специальные упражнения борца для укрепления шеи: вставание со стойки на мост, забегание на мосту вокруг головы влево-вправо, перекаты на мосту через голову и другие. Грамотно проведенная разминка предохраняет от травм, что актуально для единоборств.

В основной части ставятся задачи обучения, повторения и совершенствования техники народной борьбы и выделяют следующие группы приемов: приемы с воздействием ног (подсечки, подножки, подсады, подхваты, обвивы, зацепы, броски подсадом на колено) и без воздействия ног (сбивания, скручивания, сваливания, броски наклоном, броски подворотом через спину, броски вращением, броски прогибом) [1, с. 46–47].

Каждый прием необходимо повторять многократно, доводя до автоматизма. Для лучшего усвоения приемов в народной борьбе часть времени рекомендуется уделить исполнению в полуспротивлении.

При выполнении приемов необходимо делать упор на безопасность технических действий. Многие приемы из бросковой техники при неправильном исполнении являются травмоопасными.

Большое внимание в народной борьбе уделяется спаррингам, тренировочным схваткам, которые следует проводить на каждой тренировке.

Технический арсенал приемов народной борьбы значительно меньше, по сравнению с другими видами спортивной борьбы, поэтому немало времени на тренировках отводится физической подготовке, что несколько смещает структуру тренировки. Если в вольной борьбе общая физическая подготовка (ОФП) занимает 15–20 % времени, то в народной борьбе этот показатель составляет 20–30 % времени. Соответственно, отработка технических действий в вольной борьбе составляет 40–45 % объема тренировки, а в народной борьбе не более 30–35 %.

Задачей заключительной части занятия является успокоение основных систем организма, подведение итогов с применением построений, медленной ходьбы, упражнений на расслабление и оценка деятельности атлетов.

Выводы

В отличие от педагогических вузов (факультет физической культуры), в программах по физическому воспитанию аграрных вузов не предусмотрены учебные часы по

национальным видам спорта. На наш взгляд, следует разработать и внедрить в учебные программы по физическому воспитанию аграрных вузов в виде факультативных занятий народную борьбу в целях культивирования любви и уважения к традициям своего народа. Полагаем, что изучение элементов народной борьбы в аграрных вузах Северного Кавказа имеет большой потенциал для укрепления здоровья, развития физических качеств и воспитания чувства патриотизма у студентов. В дальнейшем выпускники, работая в родных селах, могут обучать желающих техническим приемам борьбы народов Северного Кавказа. Занятия спортом, несомненно, приобщат к здоровому образу жизни, что

приведет к повышению производительности сельскохозяйственного труда, повышению уровня продовольственной безопасности страны и повышению уровня благосостояния граждан.

Многообразие видов народной борьбы в России, где практически каждый народ владеет своим вариантом спортивной борьбы, свидетельствует о наличии богатого многовекового спортивного опыта в стране. По нашему мнению, гражданам многонациональной России не следует пренебрегать своими национальными традициями и приложить максимальные усилия для того, чтобы не растерять культурное наследие.

Литература

1. Гаджиагаев С. М., Гаджиагаев Т. С. Национальная поясная борьба дагестанцев. Учебное пособие для институтов физической культуры. Махачкала: ДГПУ, 2007. 88 с.
2. Гаджиагаев С. М. Северокавказская национальная поясная борьба. Учебное пособие для институтов физической культуры. Махачкала: ДГПУ, 2008. 160 с.

3. Гаджиагаев С. М., Гаджиагаев Т. С., Гаджиагаев А. С. Спортивная борьба на поясах народов Северного Кавказа. Махачкала: ДГПУ, 2010. 188 с.

4. Дибиров М. А. Народные игры и спорт в Дагестане. Махачкала: Дагучпедгиз, 1968. 160 с.

References

1. Gadzhiaqae S. M., Gadzhiaqae T. S. *Nacional'naya poyasnaya bor'ba dagestanцев. Uchebnoe posobie dlya institutov fizicheskoy kul'tury* [National Belt Wrestling of Dagestanis. Textbook for Institutes of physical culture]. Makhachkala, DSPU, 2007, 88 p. (in Russian)
2. Gadzhiaqae S. M. *Severokavkazskaya nacional'naya poyasnaya bor'ba. Uchebnoe posobie dlya institutov fizicheskoy kul'tury* [North Caucasian National Belt Wrestling. Textbook for

Institutes of physical culture]. Makhachkala, DSPU, 2008, 160 p. (in Russian)

3. Gadzhiaqae S. M., Gadzhiaqae T. S., Gadzhiaqae A. S. *Sportivnaya bor'ba na poyasah narodov Severnogo Kavkaza* [Sports wrestling on the belts of the peoples of the North Caucasus]. Makhachkala, DSPU, 2010, 188 p. (in Russian)

4. Dibirov M. A. *Narodnye igry i sport v Dagestane* [Folk games and sports in Dagestan]. Makhachkala, Daguchpedgiz, 1968, 160 p. (in Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Гаджиагаев Сираджудин Магомедович, кандидат педагогических наук, профессор, кафедра спортивных дисциплин и единоборств, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, vгаджиагаева@mail.ru

Мансуров Тагир Мухтарович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, t.mansurov777@yandex.ru

Ибрагимов Абукай Джамалудинович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Дагестанский государственный аграрный

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Siradzhudin M. Gadzhiaqaev, Ph. D. (Pedagogy), professor, the chair of Sports Disciplines and Martial Arts, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, vгаджиагаева@mail.ru

Tagir M. Mansurov, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the head of the chair of Sports Disciplines and Martial Arts, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, t.mansurov777@yandex.ru

Abukay D. Ibragimov, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the head of the chair of Physical Education, Dagestan State Agrarian University, Makhachkala, Russia, abukay@mail.ru

Temirdzhan S. Gadzhiaqaev, Ph. D. (History), assistant professor, the chair of Physical Ed-

университет, Махачкала, Россия, abukay@mail.ru

Гаджиагаев Темирджан Сираджудинович, кандидат исторических наук, доцент, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный аграрный университет, Махачкала, Россия, temir.gad@mail.ru

Принята в печать 11.11.2021.

университет, Dagestan State Agrarian University, Makhachkala, Russia, temir.gad@mail.ru

Received 11.11.2021.

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 37.28
DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-4-60-64

Основные методические приемы, используемые в процессе обучения учащихся элементам теории вероятностей в школе

©2021 Гаджиева З. Д., Гаджимурадов М. А.

Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия,
gadzhieva.zulfiyaa@mail.ru, matanaliz-dgpu@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель статьи – исследовать процесс обучения учащихся элементам теории вероятностей в школе. **Методы.** Изучение методической литературы, посвященной элементам теории вероятности в школе, анализ и обобщение полученных выводов. **Результаты.** Проанализирован процесс обучения теории вероятностей в школе и отмечена ее важнейшая роль в формировании вероятностного мышления учащихся. **Выводы.** Правильно выбранные приемы и методы обучения элементам теории вероятностей способны оказать позитивное влияние на процесс обучения, повышая тем самым его эффективность и в результате уровень профподготовки специалистов.

Ключевые слова: вероятность, случайные события, комбинаторика, элементарные события, благоприятствующие события, классическое определение вероятности, процесс обучения

Формат цитирования: Гаджиева З. Д., Гаджимурадов М. А. Основные методические приемы, используемые в процессе обучения учащихся элементам теории вероятностей в школе // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2021. Т. 15. № 4. С. 60–64. DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-4-60-64

The Main Methodological Techniques used in the Process of Teaching Students the Elements of Probability Theory in School

©2021 Zulfiya D. Gadzhieva, Madrid A. Gadzhimuradov

Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia, gadzhieva.zulfiyaa@mail.ru,
matanaliz-dgpu@mail.ru

ABSTRACT. The aim purpose of the article is to study the process of teaching students the elements of probability theory in school. **Methods.** Study of methodological literature devoted to the study of elements of probability theory in school, analysis and generalization of the obtained conclusions. **Results.** The process of teaching probability theory at school is analyzed and its most important role in the formation of probabilistic thinking of students is noted. **Conclusions.** Correctly chosen techniques and methods of teach-