

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
МР «Сунтарский улус (район)»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И  
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Протокол № 01 педагогического совета  
от « 04 » сентября 20 19 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
« 04 » сентября 20 19 г.



Возраст лиц, осваивающих программу: 10 – 17 лет

Составители:

тренеры – преподаватели: Данилов Н.Р., Нахов В.Г.

с. Сунтар 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Примерный учебный план по этапам подготовки
4. Этап начальной подготовки
5. Содержание изучаемого курса
6. Подготовка и участие в соревнованиях
7. Инструкторская и судейская практика
8. Зачетные требования
9. Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.
10. Техничко-тактическая подготовка для ГНП 1,2,3 годов обучения.
11. Освоение элементов техники и тактики.
12. Используемая литература.

## Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Хапсагай» составлена на основе образовательной программы МБУ ДО «ДЮСШ». Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

**Программа рассчитана для детей в возрасте:** с 10 до 17 лет для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп на 7 лет обучения. На учебно-тренировочные группы 1 года обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 13 лет, по результатам переводных испытаний после 3-летнего обучения в группах начальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься спортом, с заявлением от родителей (законных представителей), с медицинской справкой от врача-педиатра по месту жительства, согласие родителей на обработку персональных данных.

На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по волейболу обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

**Срок реализации программы:** 7 лет, в год 39 недель занятий в условиях спортивной школы.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации.

Деятельность спортивной школы направлена на развитие массового спорта и ставятся задачи специфические для каждого этапа подготовки.

«Хапсагай» в дословном переводе на русский язык означает «ловкий», «быстрый». Хапсагай как вид спорта – это единоборство, в котором, применяя различные приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное прикосновение считается поражением. Отличие хапсагай от других видов борьбы (вольной, классической) заключается в том, что поединок ведется только в положении стойки. Продолжительность схватки – от 2 до 4 минут, площадка или ковер должны быть круглой формы, диаметром 9 метров.

Борцам разрешается захват за любую часть тела (руки, поясницы, ноги). Запрещается захват за пальцы, за голову двумя руками. Наиболее распространенными приемами являются подсечки, броски с захватом за ноги (чаще всего за голень).

Исходом схватки является победа одного борца и поражение другого, а также поражение обоих борцов, получивших предупреждения за пассивное ведение схватки. Чистая победа присуждается, если борец принудил соперника коснуться ковра или земли любой частью тела. Если оба борца одновременно коснулись любой частью тела ковра, то по решению судей борьба возобновляется заново, но атакуемый борец получает предупреждение.

Если оба борца имеют предупреждения, то победа присуждается тому борцу, у кого меньше предупреждений (2:0, 2:1). За 3 предупреждения борец снимается со схватки. В том случае, когда на исходе схватки у обоих борцов равное количество предупреждений, то проигрывает схватку получивший последнее предупреждение борец.

К соревнованиям за абсолютное первенство допускаются борцы без ограничения возраста и весовых категорий. Соревнования проводятся по олимпийской системе (по принципу выбывания после первого поражения).

Продолжительность схватки в финале – 10 минут. Если за это время не определился победитель, то дается дополнительно 2 мин. Распределение по возрасту и весовым категориям способствует широкому охвату и привлечению к занятиям борьбой с малых лет до ветеранского возраста. Так, в соревнованиях юных борцов «Игры Боотуров» участвуют до 2000 человек, а в крупных республиканских соревнованиях среди взрослых принимают участие до 300-400 участников.

Сходство борьбы хапсагай с вольной борьбой стало для наших борцов трамплином к достижению высоких результатов во всероссийских, международных соревнованиях и Олимпийских играх.

**На этапе начальной подготовки** ставится задача по привлечению максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленном на развитие их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств.

**На учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по борьбе хапсагай.

**В качестве критериев** оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;- уровень освоение основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;

**На учебно – тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе;
- освоение теоретического раздела Программы;

### **Цели и задачи**

Учащийся ДЮСШ должен:

1. Знать:

- историю развития борьбы Хапсагай;
- навыки страховки во время занятий;
- техники безопасности во время занятий на спортивных снарядах;
- правила соревнований и судейства;
- программный материал, соответствующий году обучения;
- соблюдать режим дня;
- физиологические основы спортивной тренировки.

2. Уметь:

- выполнять базовую технику борьбы Хапсагай;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять нормативные требования ДЮСШ по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП);
- управлять своим психическим состоянием.

3. Владеть:

- навыками специальных упражнений на снарядах;
- навыки личной гигиены;
- технико-тактическими действиями в схватках (ТТД).

4. Приобретать опыт в соревнованиях.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься борьбой Хапсагай, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Формы и режим занятий.**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятии с юными хапсагаистами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у учащихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям по борьбе хапсагай;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных борцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащегося.

### Примерный учебный план по этапам подготовки Этап начальной подготовки

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Начальной подготовки		
		Годы обучения		
		1-й (6 ч.)	2-й (6 ч.)	3-й (8 ч.)
1	Теоретическая подготовка	12	12	14
2	Общая физическая подготовка	102	102	112
3	Специальная физическая подготовка	36	36	44
4	Технико-тактическая подготовка	52	52	72
5	Психологическая подготовка	8	8	12
6	Соревновательная подготовка	10	10	14
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4
8	Приемные и переводные испытания	10	10	12
9	Восстановительные мероприятия	-	-	18
10	Врачебный и медицинский контроль	4	4	10
<b>Общее количество часов</b>		<b>234</b>	<b>234</b>	<b>312</b>

### Содержание изучаемого курса

На спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере и стойке.

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (назад – перед, влево – право);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения на мосту (забегание влево, вправо, перевороты с моста, перевороты со стойки на мост;

- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, перевороты разгибом, фляг, сальто и т.д.);
- упражнения на растягивания для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществления атакующих захватов;
- защита от захвата ног (отбрасывание ног);
- маневрирование в различных стойках;
- упражнения в парах (проходы через ноги, чехарда, растягивающие упражнения и т.д.)
- упражнение для разработки коленного, тазобедренного сустава (эстафеты на коленях);
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Занимающиеся могут участвовать в течение года в внутри школьных улусных, республиканских соревнованиях и первенствах Республики. Количество соревнований и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно уменьшаться одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2 – 4. Продолжительность схваток в год 14 – 20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста.

Организация по подготовке и проведению соревнования.

### **Зачетные требования**

По общей и специальной физической подготовке: в течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Технике – тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Группа начальной подготовки			Учебно-тренировочная группа			
		I	II	III	I	II	III	IV
1	Бег на 30 м. (с)	5,4-5,2	5,3-5,1	5,3-5,0	5,2-5,0	4,9-4,8	4,9-4,8	4,8-4,7

2	Бег на 60 м. (с)	9,6-9,4	9,3-9,2	9,2-9,1	9,4-9,1	9,2-9,0	9,0-8,6	8,8-8,4
3	Подтягивание	4-7	7-9	9-11	11-13	13-14	14-15	15-17
4	Сгибание рук в упоре лежа.	30-40	41-44	45-47	48-50	50-52	52-55	55-65
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	-	-	-	4-5	5-6	6-7	7-8
6	Лазание по канату 5 м. с помощи ног (с).	18,4-14,6	14,5-13,7	13,6-13,0	-	-	-	-
7	Лазание по канату 4 м. без помощи ног (с).	-	-	-	9,4-9,2	9,2-9,3	9,2-9,0	9,0-8,5
8	Прыжок в длину с места (см.)	150-170	170-180	180-190	180-190	190-200	200-205	205-215
9	Тройной прыжок с места (см.)	4,8-5,0	5,0-5,2	5,2-5,5	5,6-5,8	5,8-6,0	6,0-6,2	6,2-6,4
10	Бег 400 м (мин, сек).	1,24-1,22	1,22-1,20	1,20-1,18	1,18-1,14	1,14-1,10	1,10-1,08	1,08-1,06
11	Бег 1500 м. (мин, сек).	7,30-7,20	7,20-7,10	7,10-7,00	7,00-6,50	6,50-6,40	6,40-6,30	6,30-6,20
12	Челночный бег 10х3 (с.)	7,50-7,30	7,30-7,10	7,10-7,00	7,00-6,90	6,90-6,80	6,80-6,70	6,60-6,70
13	Забегание на мосту 30 сек. (кол. раз)	5-7	8-12	13-17	18-20	21-22	22-23	23-25
14	Перевороты на мосту 10 раз (с.)	-	-	-	25-23	23-21	20-18	18-17
15	Броски подворотом 10 раз (с.)	36-30	30-28	28-27	27-26	26-25	25-24	24-23

### Технико-тактическая подготовка для ГНП 1,2,3 годов обучения.

#### Освоение элементов техники и тактики.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение, лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, без контакта.

Элементы маневрирование, теснение.

Защита от захватов ног - отбрасывание ног.

#### Техника борьбы Хапсагай

Технические действия в основном выполняются из положений вне захвата и реже - с обоюдного захвата.

При бросках борец должен устоять на ногах. Броски, как правило, проводятся с отрывом от земли. Техника борьбы разнообразная и требует от борцов тонкого мастерства.

**Подсечки** - группа технических действий, выводящих борца из равновесия с помощью захвата за туловище и максимально быстрого подбивания ноги противника подошвенной частью.

Подсечки обычно проводятся из положений вне захвата, реже - в захвате и с мгновенного захвата.

Подсечки были любимыми приемами многих мастеров хапсагай - многократных чемпионов Якутии и Дальнего Востока Кирилла Григорьева, Василия Румянцева, неоднократного призера Петра Гаврильева, одного из сильнейших боотуров, ныне лауреата Государственной премии Кулунтария Ноговицына, первого мастера спорта СССР по вольной борьбе Дмитрия



Данилова, мастера спорта СССР Алексеева и многих других. Все эти борцы славились отличной устойчивостью, прекрасным мышечным чувством.

**Проходы в ноги** - другая распространенная группа приемов. Сразу заметим, что в национальной якутской борьбе проходы в ноги выполняются с наклоном и нырками - нападающий остается все время на ногах.

Проходы в ноги полетом, падением не проводятся: их применение штрафуются проигрышем. При проходах ноги полностью не сгибаются (они полусогнуты), что спасает от контрприемов. Проходы выполняются мгновенно, с дальней, средней и близкой дистанции. Приемы - проходы в ноги, проводятся как завершающая часть комбинации, движения руками, выводов из равновесия, многих обманных движений. Те кто обладает в совершенстве этими приемами, имеют высокую скорость и отличаются прекрасной цепкостью. Одними кончиками пальцев эти атлеты вытаскивают своих противников из любых положений. Член сборной страны Николай Захаров многих побед достиг благодаря умению отлично выполнять приемы с захватом за ноги.

Третья группа приемов - **броски через спину**. Они проводятся своеобразно и по характеру близки к подножкам.

Следующая группа приемов - **броски**:

- 1) выведение из равновесия руками, подсечки, отхваты руками;
- 2) броски халбарыйы; они похожи на броски через грудь или подсечки с нападением, но выполняются не касаясь земли.

Развитие борьбы хапсагай шло стихийно. Нынешний ее арсенал богат, правила просты и строги. Хапсагаист начинал изучать борьбу практически со схватки в единоборстве. Поэтому шло слитное обучение техническим приемам и тактике, усвоение всего арсенала приемов проходит в условиях большого эмоционального подъема. Метод тренировки хапсагаиста детально не разработан и не изложен в литературе. Техника и тактика хапсагай совершенствуется, и вместе с этим растет класс борцов-хапсагаистов.

Отметим, что передовой метод тренировки по вольной борьбе вполне приемлем для борцов-хапсагаистов. Необходимо лишь учитывать специфику хапсагай. Якутская национальная борьба по своим техническим и тактическим качествам похожа на вольную борьбу. Преобладающее число борцов вольного стиля в Якутии проходили школу хапсагай. Якутская борьба имеет ряд сходных с вольной борьбой положений. А именно:

1) Также как и в вольной борьбе разрешаются захваты за руки, за ноги. Поэтому круг применяемых приемов, особенно в стойке, также велик и разнообразен как и в вольной борьбе. Якутская национальная борьба не имеет партера. Техника хапсагай в стойке почти полностью напоминает вольную борьбу. При этом конечная, завершающая часть приема изменяется, чтобы класть противника на лопатки. Некоторые тренеры начинают обучение вольной борьбе с совершенствования приемов и навыков по хапсагаю, видоизменяя, дополняя концовки применительно к правилам спортивной борьбы. По такой методике тренеры добиваются заметных результатов. Есть у нас в республике небольшие коллективы где занимаются по объединенной программе - хапсагай и вольной борьбы.

2) Борьба хапсагай воспитывает ценные качества такие как: мышечное чувство, чувство ковра, умение удерживать дистанцию, чтобы не проиграть, борцу необходимо не только знать и умело применять технику, но и быть ловким, быстрым, сообразительным. Хапсагай, как вид борьбы, дает хорошую специальную подготовку атлетам. Хапсагаисты - большие мастера в стойке, мастера проходов в ноги, подсечек.

Наряду с технической подготовкой, хапсагай развивает силу, ловкость, быстроту, выносливость. Обычно, высокие мастера хапсагай проводят комбинации приемов с определенными тактическими подготовками, выводами из равновесия и тому подобное. Мышечное чувство в развитии видов борьбы в дальнейшем будет иметь исключительное место. Назревает необходимость поиска эффективных путей, средств, методов развития и совершенствования мышечного чувства. Хапсагай, на наш взгляд, является одним из лучших средств развития этого качества.

3) Занятия хапсагаем начинают обычно, хотя и неорганизованно, с раннего детства. Опрос многих борцов вольного стиля свидетельствует что хапсагаем они увлекались еще в

дошкольные годы. В детском хапсагае характерна борьба вне захвата, мгновенная, кратковременная. Хапсагай дает небольшую нагрузку, что тоже делает этот вид борьбы доступным младшим школьникам. О влиянии хапсагай на мастерство якутских борцов вольного стиля говорят следующие факты. Чемпион СССР Роман Дмитриев в основу своего атакующего стиля брал чисто национальные приемы борьбы. Своей первой победе над иранским борцом Джавади на тбилисском международном турнире он был обязан приемам национальной борьбы хапсагай. В основе техники не особо одаренного силой, но успешно выступающего мастера по вольной борьбе А. Ермолаева, несомненно, также лежали навыки из якутской национальной борьбы хапсагай. Особое место занимает прекрасный хапсагаист, чемпион СССР Н. Захаров. У него, замечательного мастера, была отличная техника в основе которой лежали технические приемы, контрприемы, подсечки, захваты за ноги, за пояс, и руки якутской национальной борьбы хапсагай. Он был своеобразным ярким, неотразимым, эффективным, неповторимым борцом. Многим маститым мастерам ковра особая техника совсем еще юного Коли Захарова казалась неотразимой. Он побеждал многих своими излюбленными приемами из национальной якутской борьбы хапсагай.

### Технико-тактическая подготовка для годов обучения.

#### Освоение элементов техники и тактики борьбы

ГНП 1,2,3	УТГ 1,2	УТГ 3,4
<b>Освоение элементов техники и тактики</b>		
<p>Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.</p> <p><b>Партер:</b> высокий, низкий, положение, лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.</p> <p><b>Дистанции:</b> ближняя, средняя, дальняя, без контакта.</p> <p><b>Элементы маневрирования,</b> теснение.</p> <p>Защита от захватов ног - отбрасывание ног.</p>	<p><b>Основные положения в борьбе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке;</li> <li>- взаимоположения борцов при проведении приемов в партере.</li> </ul> <p><b>Элементы маневрирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере.</li> <li>- маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.</li> <li>- маневрирования с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.</li> <li>- маневрирования с задачей осуществить свой захват.</li> <li>- маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.</li> <li>- маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.</li> </ul> <p><b>Атакующие и блокирующие захваты.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при захвате запястья;</li> </ul>	<p>Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Быстро и надежно осуществлять захват;</li> <li>б) быстро перемещаться.</li> <li>в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождать от него;</li> <li>г) выводить из равновесия соперника;</li> <li>д) сковывать его действия;</li> <li>е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию;</li> <li>ж) вынуждать отступать соперника;</li> <li>з) готовиться к необычному началу поединка.</li> </ul>

	<p>-при захвате одноименного запястья и плеча;          -при захвате обеих рук за запястья;          -при захвате рук сверху;          -при захвате рук снизу;          -при захвате разноименной руки и шеи;          -при захвате шеи с плечом;          -при захвате шеи с плечом сверху;          -при захвате туловища двумя руками спереди;          -при захвате туловища с рукой;          -при захвате одноименной руки и туловища сбоку;</p>	
<b>Техника борьбы хапсагай</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защита от прохода в ноги</li> <li>2. Защита от прохода в ноги с подсечкой Николая Захарова- Сахаачча</li> <li>3. Защита подсечкой от прохода в ноги</li> <li>4. Нырок с подсечкой</li> <li>5. Обхват ногой</li> <li>6. Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием</li> <li>7. Подсечка ногой из захвата из-под руки</li> <li>8. Подсечка с внутренней стороны стопы</li> <li>9. Подсечка Юрия Андреева</li> <li>10. Прием «Тургэн» с захватом внутренней стороны ноги</li> <li>11. Прием «Тургэн» с захватом ноги снаружи</li> <li>12. Прием «Тургэн» с зацепом ногой</li> <li>13. Продергивание за руку с ложной атакой в ноги</li> <li>14. Продергивание под себя с ложной атакой в ноги</li> <li>15. Проход в ноги с раскручиванием</li> </ol>		
<p><b>Борьба в партере.</b>          -Перевороты скручиванием.          -Перевороты забеганием.          -Перевороты перекатом.          -Перевороты переходом.          -Перевороты скручиванием          -Перевороты переходом          -Перевороты перекатом.          -Перевороты накатом.  <b>Борьба в стойке</b>          -Сваливание сбиванием.          -Броски наклоном.          -Переводы рывком          -Переводы нырком.          -Броски наклоном.          -Броски поворотом «мельница».          -Броски подворотом.          -Переводы рывком.          -Переводы нырком.</p>	<p><b>Борьба в партере.</b>          -Перевороты скручиванием.          -Перевороты забеганием.          -Перевороты переходом.          -Перевороты перекатом.          -Перевороты разгибанием.          -Примерные комбинации приемов:          -переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;          -переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;          -переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;          -переворот скручиванием захватом скрещенных</p>	<p><b>Борьба в партере.</b>          -Перевороты скручиванием.          -Перевороты разгибанием.          -Перевороты переходом.          -Перевороты накатом.          -Бросок прогибом.          -Перевороты скручиванием.          -Перевороты забеганием.          -Перевороты переходом.          -Перевороты накатом.          -Перевороты прогибом.          -Перевороты перекатом.          -Перевороты разгибанием.          -Комбинации приемов.          -Дожимания на мосту, уходы с моста.  <b>Борьба в стойке.</b>          -Переводы рывком.          -Переводы нырком.          -Переводы вращением</p>

	<p>голеней;  -переворот перекатом захватом шеи с бедром;  - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;  -переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;  -переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.  <b>Борьба в стойке.</b>  -Сваливание сбиванием.  -Броски наклоном.  -Бросок поворотом («мельница»)  -Бросок подворотом.  -Бросок прогибом.  -Перевод нырком.</p>	<p>(вертушка  -Переводы выседом.  -Броски наклоном.  -Броски подворотом.  -Броски поворотом («мельница»)  -Броски прогибом.  -Броски вращением («вертушка»)  -Броски сбиванием.  -Броски скручиванием. Броски седом.  <b>Борьба в стойке.</b>  -Сваливания сбиванием.  -Сваливания скручиванием.  -Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.</p>
--	--	---

#### **Возрастные и весовые категории для соревнований:**

- Юноши младшего возраста 10-11 лет (30 кг, 35 кг, 40 кг, 45 кг, +45 кг);
- Юноши младшего возраста 12-13 лет (40 кг, 45 кг, 50 кг, 55 кг, +55 кг);
- Юноши среднего возраста 14-15 лет (45 кг, 50 кг, 55 кг, 62 кг, +62 кг);
- Кадеты 16-17 лет (50 кг, 55 кг, 62 кг, 70 кг, +70 кг);
- Мужчины 18 лет и старше (55 кг, 62 кг, 70 кг, 80 кг, 90 кг, +90 кг);
- Ветераны старше 40 лет (60 кг, 70 кг, 80 кг, +80 кг).

#### **Возрастные категории для международных соревнований:**

- Кадеты 16-17 лет;
- Юниоры 18-20 лет;
- Взрослые от 21 года и старше.

Борцы 17 лет допускаются к соревнованиям среди мужчин, если имеется справка, подтверждающая согласие родителей или лиц их замещающих, на участие данного спортсмена в соревнованиях.

#### **Продолжительность схватки**

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

Продолжительность времени схваток:

- для младших и средних юношей 12-15 лет - 2 минуты;
- для кадетов 16-17 лет - 3 минуты;
- взрослые 18 лет и старше - 4 минуты;
- ветераны от 40 лет и старше - 3 минуты.

На международных соревнованиях:

- для кадетов 16-17 лет - 3 минуты;
- для молодежи 18-20 лет - 3 минуты;
- для взрослых от 21 года и старше - 4 минуты.

Чистая победа автоматически прекращает схватку вне зависимости от количества полученных предупреждений. В случаях, когда схватка заканчивается по истечении отведенного времени, победитель определяется по количеству полученных замечаний и предупреждений.

## **Ковер и площадка**

Используется стандартный борцовский ковер диаметром 9 метров.

Для обозначения различных частей ковра используются следующие термины:

- центральный круг называется центром ковра (диаметр - 1 м);
- внутренняя часть ковра, окруженная красной полосой, называется центральной поверхностью борьбы (диаметр - 7 м);
- красная полоса называется красной зоной - зоной пассивности (ширина - 1 м).

Чтобы не допустить загрязнения ковра, его необходимо мыть и дезинфицировать перед каждым этапом соревнований. Такие же гигиенические мероприятия необходимо производить, если ковры имеют гладкую, ровную и однородную поверхность (включая брезент).

Ковер должен располагаться таким образом, чтобы оставалось широкое открытое пространство для обеспечения нормального хода соревнований.

Летом во время национальных праздников или спартакиад республиканского значения соревнования могут проводиться на земляном покрове без круга или можно очертить круг диаметром 9 метров.

Рис. 1 Защита от прохода в ноги

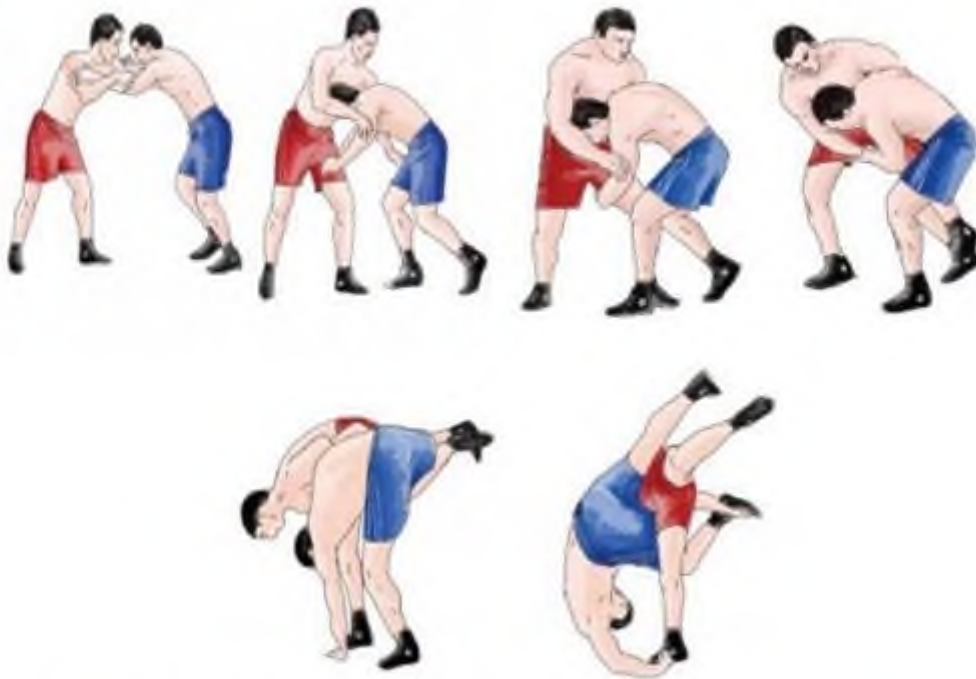


Рис. 2 Защита от прохода в ноги подсечкой Николая Захарова-Сахаачча

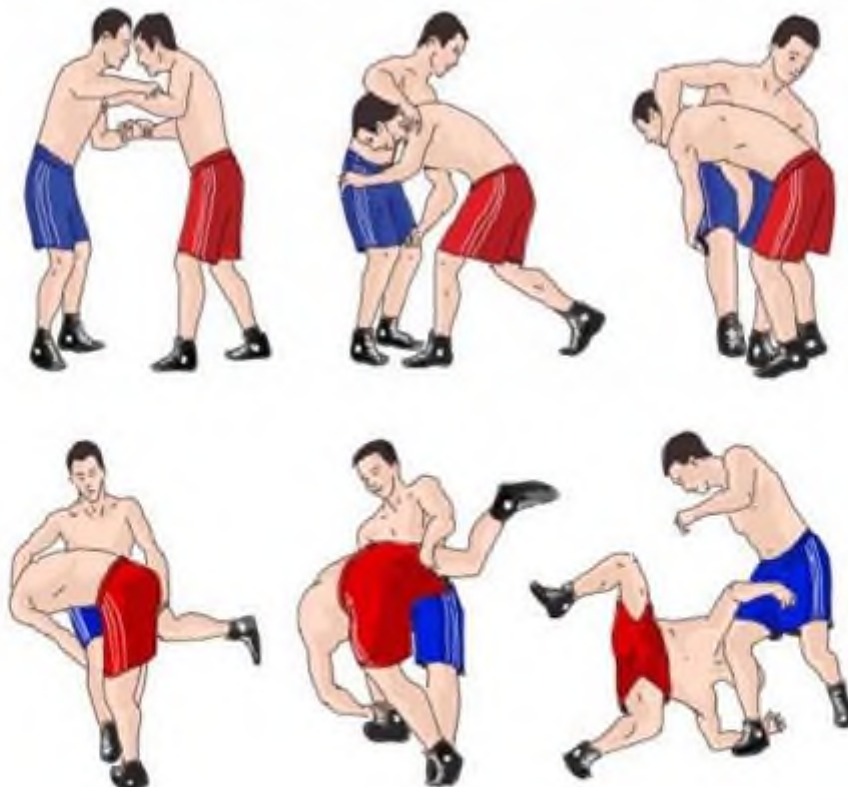


Рис. 3 Защита подсечкой от прохода в ноги



Рис. 4 Нырок с подсечкой

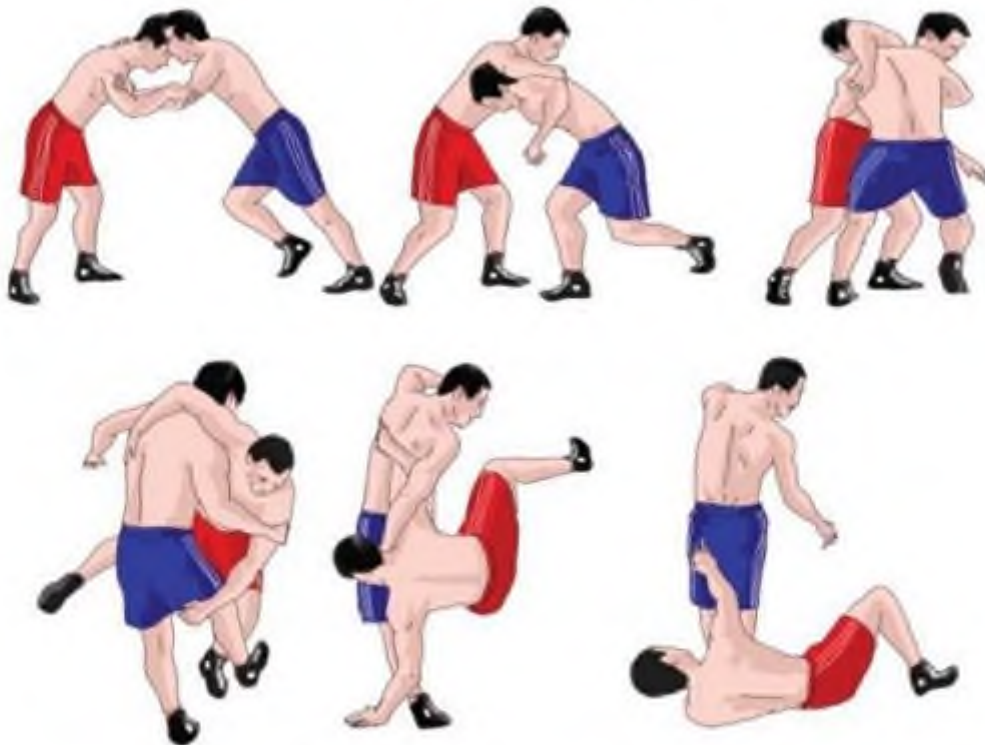




Рис. 5 Обхват ногой

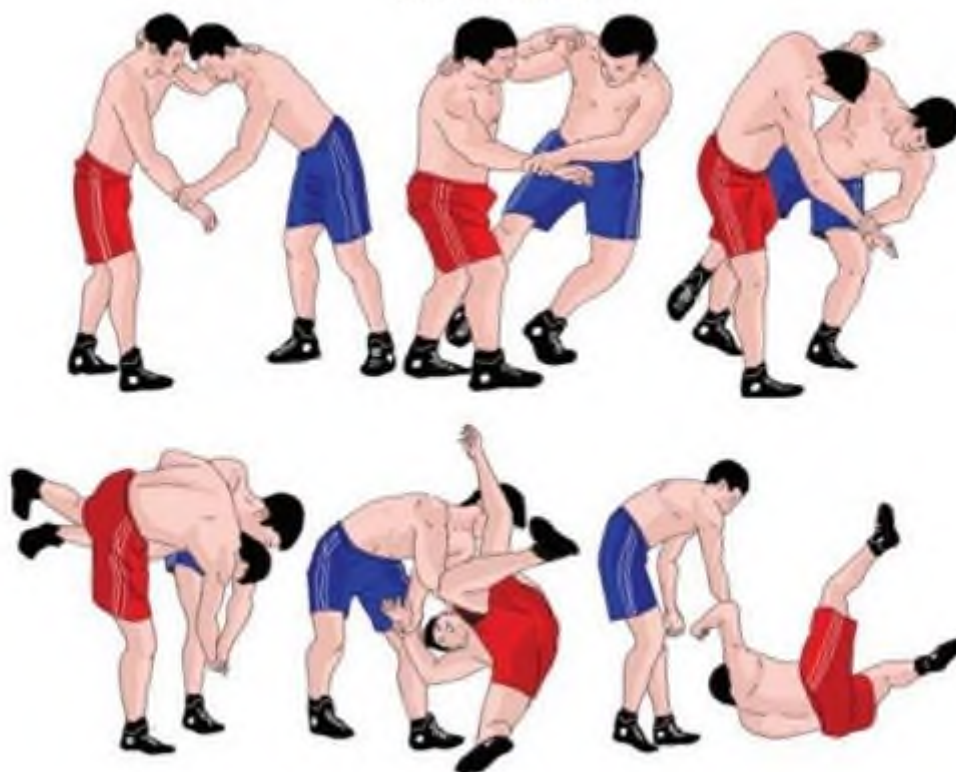


Рис. 6 Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием

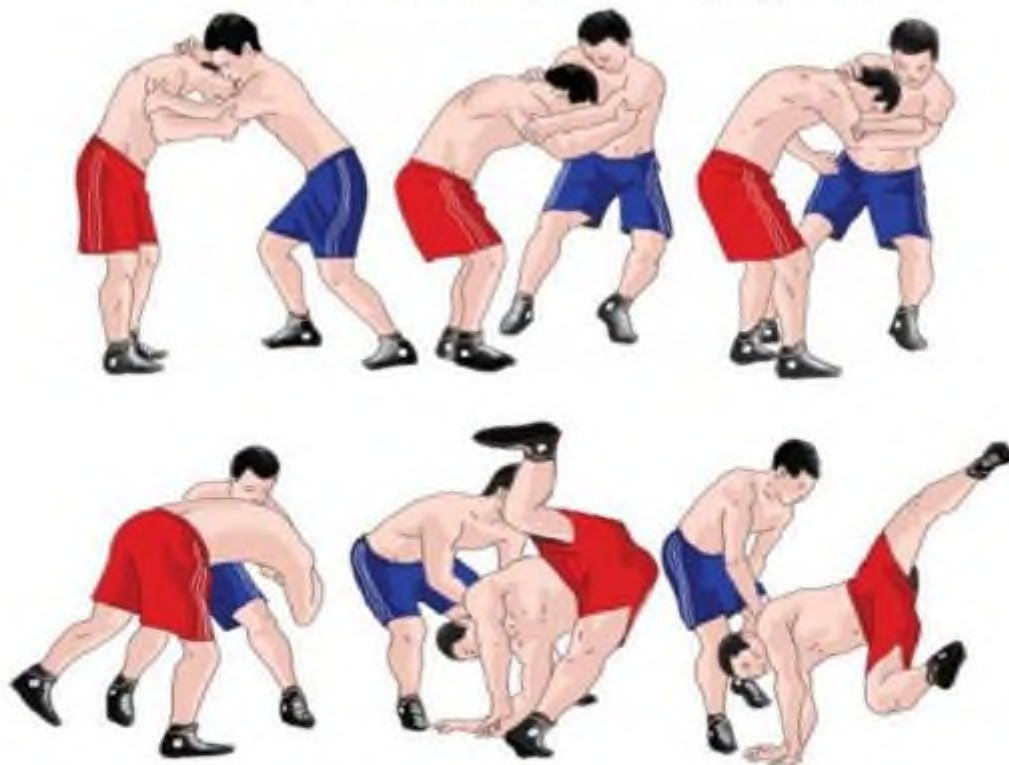




Рис. 7 Подсечка ногой из захвата из-под руки

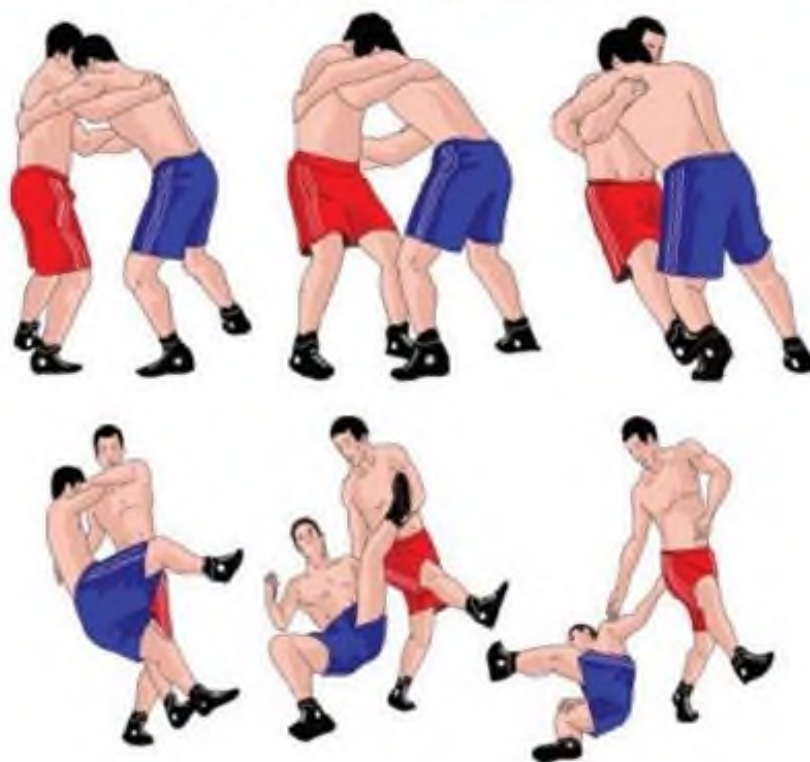


Рис. 8 Подсечка с внутренней стороны стопы



Рис. 9 Подсечка Юрия Андреева

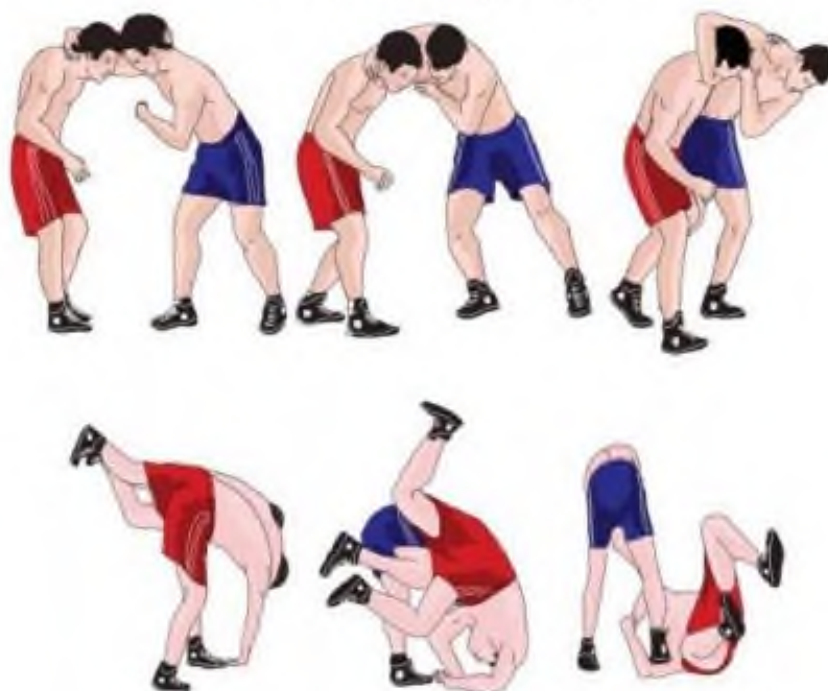


Рис. 10 Прием «тургэн» с захватом внутренней стороны ноги

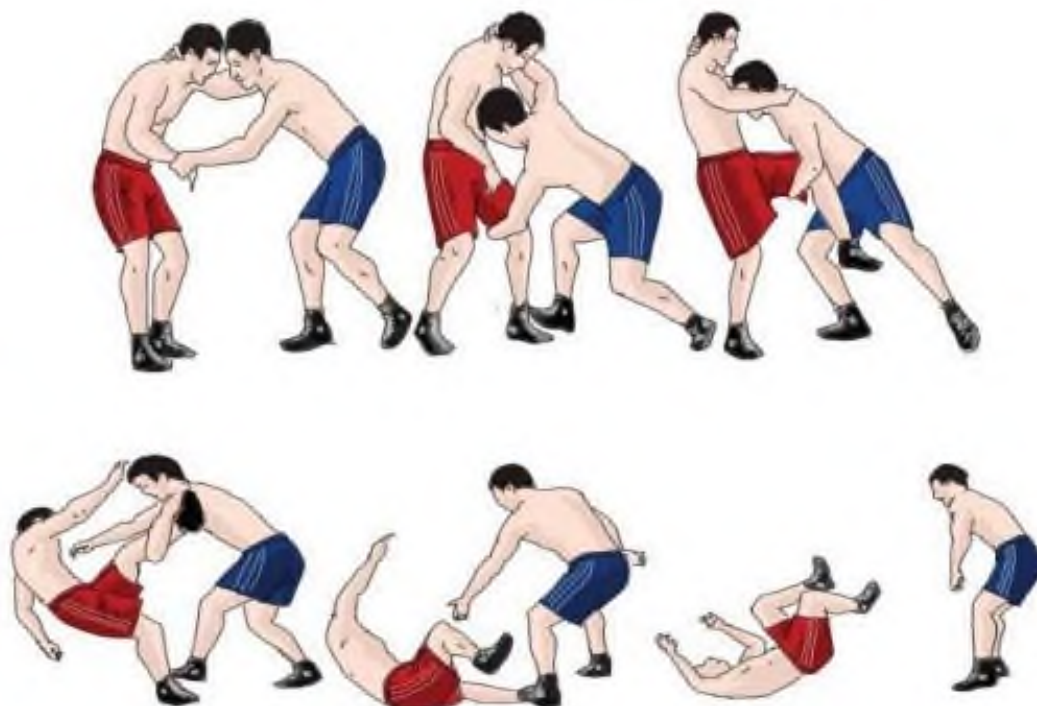


Рис. 11 Прием «тургэн» с захватом ноги снаружи

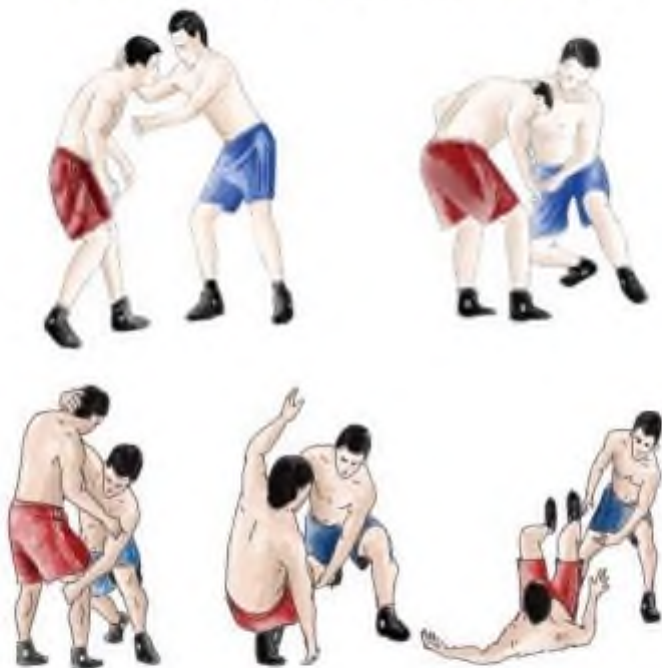


Рис. 12 Прием «тургэн» с зацепом ногой

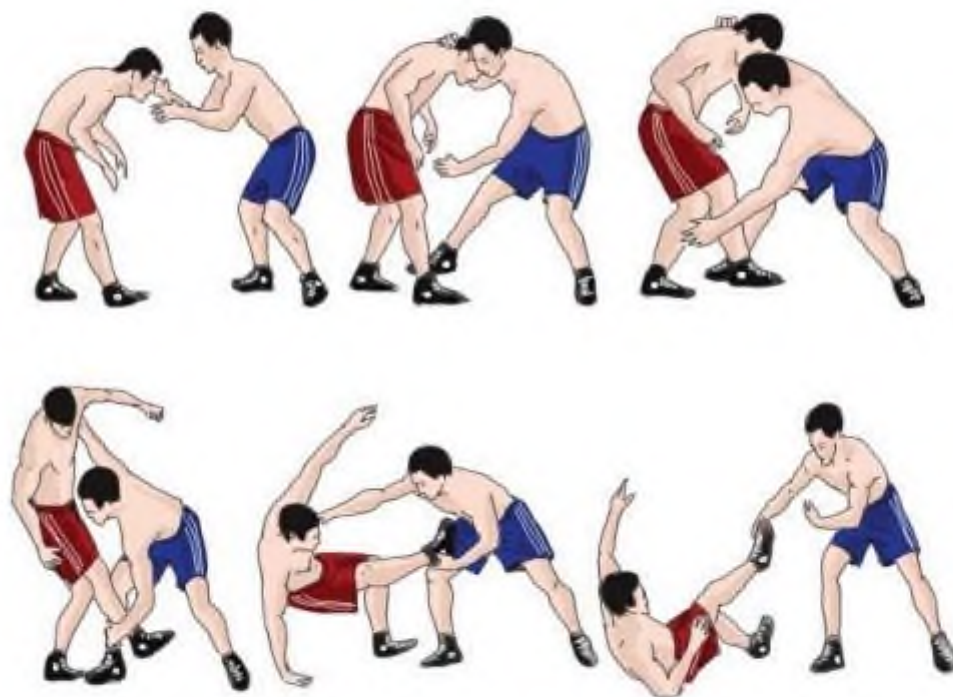




Рис. 13 Продергивание за руку с ложной атакой в ноги

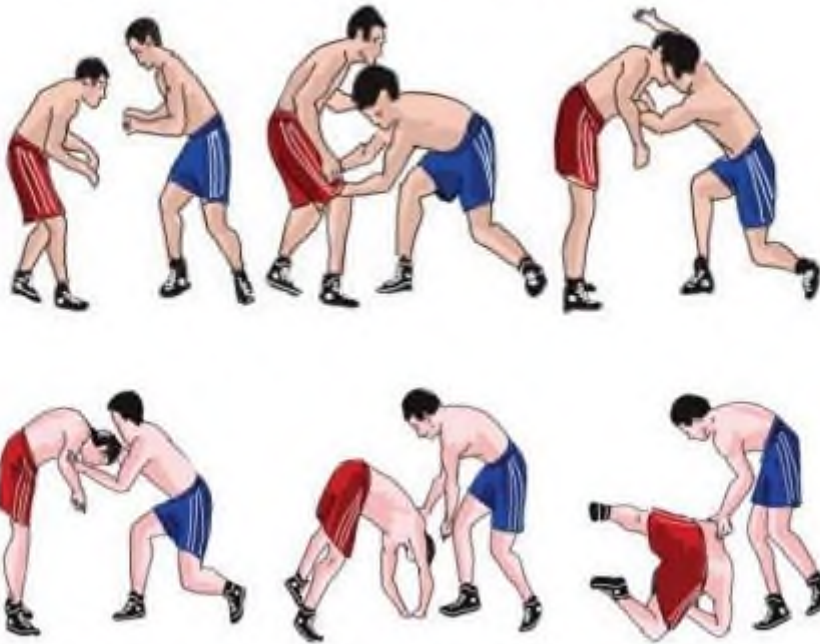


Рис. 14 Продергивание под себя с ложной атакой в ноги

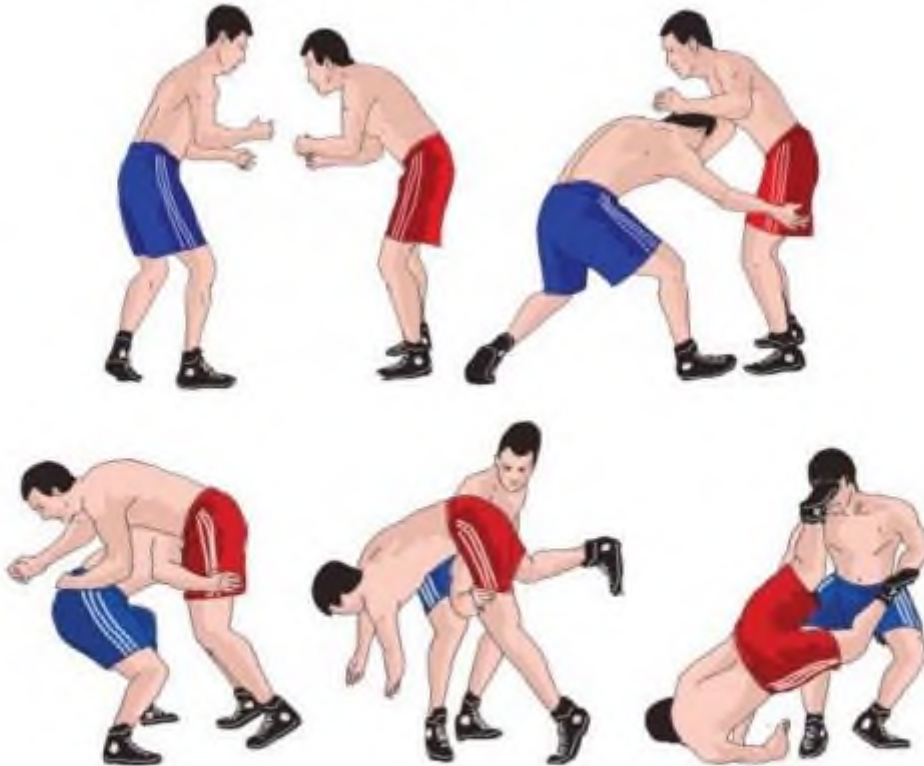
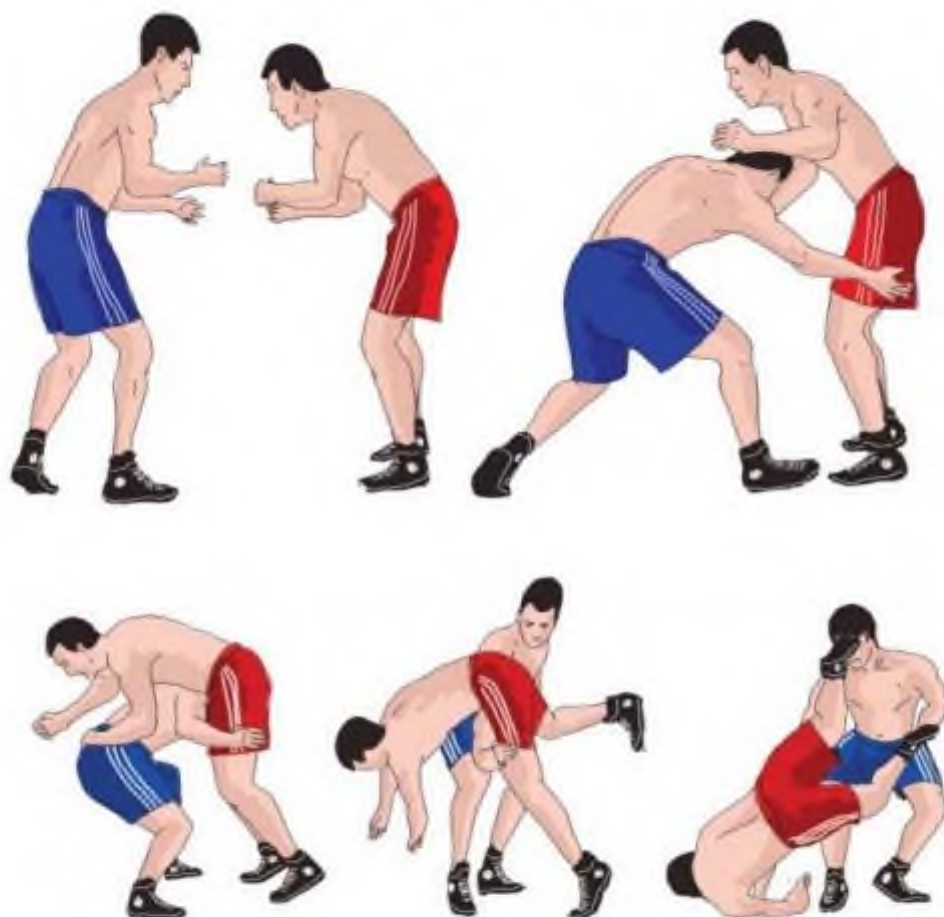


Рис. 15 Проход в ноги с раскручиванием



## Учебно-тренировочный график на неделю

### Группа НП

Недели	Тренировочный процесс	Время тренировок
Понедельник	Изучение совершенствование закрепление приемов борьбы хапсагай	17:00-18:00
Вторник	Изучение совершенствование закрепление приемов борьбы хапсагай	17:00-19:00
Среда	Игровой день (футбол, баскетбол, регби, бой петухов, борьба за мяч, бой всадников и т.д.)	17:00-19:00
Четверг	Контрольные схватки (по правилом соревнований борьбы хапсагай)	17:00-19:00
Пятница	Общая физическая подготовка ОФП (тренировка в тренажерном зале)	17:00-19:00

### Календарно-тематическое планирование тренировки

№	Тема тренировки	Количество часов	Неделя	Сроки проведения		Примечание
				По факту	По плану	
1	Инструктаж по ТБ во время тренировки борьбы хапсагай. Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке, маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке.	1 час.  (1неделя).	Понедельник			
2-3	Быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться. Предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободить от него.	2 час.	Вторник			
4-5	Игровой день.	2 час.	Среда			
6-7	Контрольные схватки.	2 час.	Четверг			

8-9	Общая физическая подготовка.	2 час.	Пятница			
10	Переводы рывком. Переводы нырком. Переводы вращением (вертушка).	1 час. (2 неделя)	Понедельник			
11-12	Переводы выседом. Броски наклоном. Броски подворотом.	2 час.	Вторник			
13-14	Игровой день.	2 час.	Среда			
15-16	Контрольные схватки.	2 час.	Четверг			
17-18	Общая физическая подготовка.	2 час.	Пятница			
19	Броски поворотом («мельница») Броски прогибом. Броски вращением («вертушка»).	1 час. (3 неделя)	Понедельник			
20-21	Броски сбиванием. Броски скручиванием. Броски седом.	2 час.	Вторник			
22-23	Игровой день.	2 час.	Среда			
24-25	Контрольные схватки.	2 час.	Четверг			
26-27	Общая физическая подготовка.	2 час.	Пятница			
28	Сваливание сбиванием. Броски наклоном. Переводы рывком.	1 час. (4 неделя)	Понедельник			
29-30	Переводы нырком. Броски наклоном. Броски поворотом «мельница».	2 час.	Вторник			
31-32	Игровой день.	2 час.	Среда			
33-34	Контрольные схватки.	2 час.	Четверг			
35-36	Общая физическая подготовка.	2 час.	Пятница			
37	Броски подворотом. Переводы рывком. Переводы нырком.	1 час. (5 неделя)	Понедельник			
38-39	Атакующие и блокирующие захваты. При захвате запястья. При захвате одноименного запястья и плеча.	2	Вторник			

40-41	Игровой день.	2	Среда			
42-43	Контрольные схватки.	2	Четверг			
43-45	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
46	При захвате обеих рук за запястья. При захвате рук сверху. При захвате рук снизу.	1 час. (6 неделя)	Понедельник			
47-48	При захвате разноименной руки и шеи. При захвате шеи с плечом.	2	Вторник			
49-50	Игровой день.	2	Среда			
51-52	Контрольные схватки.	2	Четверг			
53-54	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
55	При захвате шеи с плечом сверху. При захвате туловища двумя руками спереди.	1 час. (7 неделя)	Понедельник			
56-57	Нырок через руку с подниманием соперника.	2	Вторник			
58-59	Игровой день.	2	Среда			
60-61	Контрольные схватки.	2	Четверг			
62-63	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
64	При захвате туловища с рукой. При захвате одноименной руки и туловища сбоку.	1 час. (8 неделя)	Понедельник			
65-66	Защита от захватов ног.	2	Вторник			
67-68	Игровой день.	2	Среда			
69-70	Контрольные схватки.	2	Четверг			
71-72	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
73	Защита от прохода в ноги.	1 час. (9 неделя)	Понедельник			
74-75	Защита от прохода в ноги с подсечкой Николая Захарова- Сахаачча.	2	Вторник			



76-77	Игровой день.	2	Среда			
78-79	Контрольные схватки.	2	Четверг			
80-81	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
82	Защита подсечкой от прохода в ноги.	1 час. (10 неделя)	Понедельник			
83-84	Нырок с подсечкой.	2	Вторник			
85-86	Игровой день.	2	Среда			
87-88	Контрольные схватки.	2	Четверг			
89-90	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
91	Обхват ногой.	1 час. (11 неделя)	Понедельник			
92-93	Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	2	Вторник			
94-95	Игровой день.	2	Среда			
96-97	Контрольные схватки.	2	Четверг			
98-99	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
100	Подсечка ногой из захвата из-под руки.	1 час. (12 неделя)	Понедельник			
101-102	Подсечка с внутренней стороны стопы.	2	Вторник			
103-104	Игровой день.	2	Среда			
105-106	Контрольные схватки.	2	Четверг			
107-108	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
109	Подсечка Юрия Андреева.	1 час. (13 неделя)	Понедельник			
110-111	Прием «Тургэн» с захватом внутренней стороны ноги.	2	Вторник			
112-113	Игровой день.	2	Среда			
114-115	Контрольные схватки.	2	Четверг			
116-117	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
118	Прием «Тургэн» с захватом ноги снаружи.	1 час. (14 неделя)	Понедельник			

119-120	Прием «Тургэн» с зацепом ногой.	2	Вторник			
121-122	Игровой день.	2	Среда			
123-124	Контрольные схватки.	2	Четверг			
125-126	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
127	Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	1 час. (15 неделя)	Понедельник			
128-129	Продергивание под себя с ложной атакой в ноги.	2	Вторник			
130-131	Игровой день.	2	Среда			
132-133	Контрольные схватки.	2	Четверг			
134-135	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
136	Проход в ноги с раскручиванием.	1 час. (16 неделя)	Понедельник			
137-138	Прием проход в ноги и «посадка»	2	Вторник			
139-140	Игровой день.	2	Среда			
141-142	Контрольные схватки.	2	Четверг			
143-144	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
145	Проход к двумя ногам.	1 час. (17 неделя)	Понедельник			
146-147	Кочерга со стойки.	2	Вторник			
148-149	Игровой день.	2	Среда			
150-151	Контрольные схватки.	2	Четверг			
152-153	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
154	Прием зацепом внутренней стороне ноги.	1 час. (18 неделя)	Понедельник			
155-156	Прием зацепом внешней стороне ноги.	2	Вторник			
157-158	Игровой день.	2	Среда			
159-160	Контрольные схватки.	2	Четверг			
161-162	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
163	Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке, маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в	1 час. (19 неделя)	Понедельник			

	стойке.					
164-165	Быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться. Предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободить от него.	2	Вторник			
166-167	Игровой день.	2	Среда			
168-169	Контрольные схватки.	2	Четверг			
170-171	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
172	Переводы рывком. Переводы нырком. Переводы вращением (вертушка).	1 час. (20 неделя)	Понедельник			
173-174	Переводы выседом. Броски наклоном. Броски подворотом.	2	Вторник			
175-176	Игровой день.	2	Среда			
177-178	Контрольные схватки.	2	Четверг			
179-180	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
181	Броски поворотом («мельница») Броски прогибом. Броски вращением («вертушка»).	1 час. (21 неделя)	Понедельник			
182-183	Броски сбиванием. Броски скручиванием. Броски седом.	2	Вторник			
184-185	Игровой день.	2	Среда			
186-187	Контрольные схватки.	2	Четверг			
188-189	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
190	Сваливание сбиванием. Броски наклоном. Переводы рывком.	1 час. (22 неделя)	Понедельник			
191-192	Переводы нырком. Броски наклоном. Броски поворотом «мельница».	2	Вторник			
193-194	Игровой день.	2	Среда			
195-196	Контрольные схватки.	2	Четверг			
197-198	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			

199	Броски подворотом. Переводы рывком. Переводы нырком.	1 час. (23 неделя)	Понедельник			
200- 201	Атакующие и блокирующие захваты. При захвате запястья. При захвате одноименного запястья и плеча.	2	Вторник			
202- 203	Игровой день.	2	Среда			
204- 205	Контрольные схватки.	2	Четверг			
206- 207	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
208	При захвате обеих рук за запястья. При захвате рук сверху. При захвате рук снизу.	1 час. (24 неделя)	Понедельник			
209- 210	При захвате разноименной руки и шеи. При захвате шеи с плечом.	2	Вторник			
211- 212	Игровой день.	2	Среда			
213- 214	Контрольные схватки.	2	Четверг			
215- 216	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
217	При захвате шеи с плечом сверху. При захвате туловища двумя руками спереди.	1 час. (25 неделя)	Понедельник			
218- 219	Нырок через руку с подниманием соперника.	2	Вторник			
220- 221	Игровой день.	2	Среда			
222- 223	Контрольные схватки.	2	Четверг			
224- 225	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
226	При захвате туловища с рукой. При захвате одноименной руки и туловища сбоку.	1 час. (26 неделя)	Понедельник			
227- 228	Защита от захватов ног.	2	Вторник			
229- 230	Игровой день.	2	Среда			
231- 232	Контрольные схватки.	2	Четверг			
233- 234	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
235	Защита от прохода в ноги.	1 час. (27 неделя)	Понедельник			
236- 237	Защита от прохода в ноги с подсечкой Николая	2	Вторник			

	Захарова- Сахаачча.					
238-239	Игровой день.	2	Среда			
240-241	Контрольные схватки.	2	Четверг			
242-243	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
244	Защита подсечкой от прохода в ноги.	1 час. (28 неделя)	Понедельник			
245-246	Нырок с подсечкой.	2	Вторник			
247-248	Игровой день.	2	Среда			
249-250	Контрольные схватки.	2	Четверг			
251-252	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
253-254	Обхват ногой.	1 час. (29 неделя)	Понедельник			
255	Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	2	Вторник			
256-257	Игровой день.	2	Среда			
258-259	Контрольные схватки.	2	Четверг			
260-261	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			
262	Подсечка ногой из захвата из-под руки.	1 час. (30 неделя)	Понедельник			
263-264	Подсечка с внутренней стороны стопы.	2	Вторник			
265-266	Игровой день	2	Среда			
267-268	Контрольные схватки	2	Четверг			
269-270	Общая физическая подготовка	2	Пятница			
271	Подсечка Юрия Андреева.	1 час. (31 неделя)	Понедельник			
272-273	Прием «Тургэн» с захватом внутренней стороны ноги.	2	Вторник			
274-275	Игровой день.	2	Среда			
276-277	Контрольные схватки.	2	Четверг			
278-279	Общая физическая подготовка.	2	Пятница			

280	Прием «Тургэн» с захватом ноги снаружи.	1 час. (32 неделя)	Понедельник			
281-282	Прием «Тургэн» с зацепом ногой.	2	Вторник			
283-284	Игровой день.	2	Среда			
285-286	Контрольные схватки.	2	Четверг			
287-288	Общая физическая подготовка (Кросс).	2	Пятница			
289	Продергивание за руку с ложной атакой в ноги.	1 час. (33 неделя)	Понедельник			
290-291	Продергивание под себя с ложной атакой в ноги.	2	Вторник			
292-293	Игровой день.	2	Среда			
294-295	Контрольные схватки.	2	Четверг			
296-297	Общая физическая подготовка (Кросс).	2	Пятница			
298	Проход в ноги с раскручиванием.	1 час. (34 неделя)	Понедельник			
299-300	Прием проход в ноги и «посадка»	2	Вторник			
301-302	Игровой день.	2	Среда			
303-304	Контрольные схватки.	2	Четверг			
305-306	Общая физическая подготовка (Кросс).	2	Пятница			
307	Проход к двумя ногам.	1 час. (35 неделя)	Понедельник			
308-309	Кочерга со стойки.	2	Вторник			
310-311	Игровой день.	2	Среда			
312-313	Контрольные схватки.	2	Четверг			
314-315	Общая физическая подготовка (Кросс).	2	Пятница			

316	Прием зацепом внутренней стороне ноги.	1 час. (36 неделя)	Понедельник			
317-318	Прием зацепом внешней стороне ноги.	2	Вторник			
319-320	Игровой день.	2	Среда			
321-322	Контрольные схватки.	2	Четверг			
323-324	Общая физическая подготовка (Кросс).	2	Пятница			
325	Прием зашагивание.	1 час. (37 неделя)	Понедельник			
326-327	Прогиб с переводом рук.	2	Вторник			
328-329	Игровой день.	2	Среда			
330-331	Контрольные схватки.	2	Четверг			
332-333	Общая физическая подготовка (Кросс).	2	Пятница			
334	1. Прием «Тургэн» с захватом ноги снаружи. 2. Прием «Тургэн» с зацепом ногой.	1 час. (38 неделя)	Понедельник			
335-336	1. Прием «Тургэн» с захватом внутренней стороны ноги. 2. Подсечка внешней стороны стопы с раскручиванием.	2	Вторник			
337-338	Игровой день	2	Среда			
339-340	Контрольные схватки.	2	Четверг			
341-342	Общая физическая подготовка (Кросс).	2	Пятница			

## Использованная литература.

1. Андросов Г.Г. Хапсабайдаһан тустуу. – Я., 1963.
2. Волков Н.Н., Кочнев В.П., Тарский Н.Н. Национальные виды спорта Якутской АССР. (Правила соревнований). Якутск: Якутское книжное издательство, 1960.
3. Кочнев В.П. Правила соревнований по национальным видам спорта ЯАССР. Якутск, 1988.
4. Кочнев В.П. Якутия спортивная. Якутск: Национальное книжное издательство Республики Саха (Якутия), 1992. - 208 с.
5. Кочнев В., Ноговицын В. Национальные традиции для физического развития // Социалистическая Якутия. 1990. - 10 мая.
6. Кочнев В., Шамаев Н. На повестке дня возрождение. (Научн.-практ. конф. по вопросам развития нац. видов спорта, игр и развлечений в г. Якутске) // Социалистическая Якутия. - 1990. - 1 ноября.
7. Преображенский С.А. Вольная борьба. – М.: ФиС,1979.-127с.
8. Спортивная борьба: Учебное пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / под ред. Г.С. Туманяна, . - М.: ФИС,1985.-144с.
9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК.-М., 2001.- 114 с.
10. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: ФиС,1964.- 495с.
11. Журнал "Спортивная борьба", 1972