
УДК 796.071.2:796.8

БАЗОВЫЕ БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ ИЗ ОСНОВНЫХ ПОЗИЦИЙ БОРЬБЫ ЛЕЖА (В ПАРТЕРЕ) В РУКОПАШНОМ БОЕ

Хасанов Азат Хамитьянович, соискатель, тренер-преподаватель по рукопашному бою и бразильскому джиу-джитсу. Башкирский институт физической культуры, Уфа, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-4117-503X. **AuthorID:** 879009. **E-mail:** has_has@rambler.ru

BASIC PAINFUL AND CHOCKING TECHNIQUES, IMPLEMENTED FROM THE BASIC POSITIONS OF GROUND WRESTLING (ON THE GROUND) IN HAND-HAND COMBAT

Khasanov Azat Khamityanovich, applicant for a degree, trainer-teacher in hand-to-hand combat and Brazilian jiu-jitsu. Bashkir institute of physical education, Ufa, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-4117-503X. **AuthorID:** 879009. **E-mail:** has_has@rambler.ru

Следует цитировать / Citation:

Хасанов А.Х. базовые болевые и удушающие приемы, реализуемые из основных позиций борьбы лежа (в партере) в рукопашном бое // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. №2 (34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.19](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.19)

Khasanov A.K. (2024) Basic painful and choking techniques, implemented from the basic positions of ground wrestling (on the ground) in hand-hand combat. Health, physical culture and sports, 2(34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.19](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.19)

Поступило в редакцию / Submitted 2024

Принято к публикации / Accepted. 2024

Аннотация. В данной статье, научному сообществу представлены результаты проведенного исследования, направленного на выявление базовых удушающих и болевых приемов борьбы лежа (в партере) в современном рукопашном бое. На конкретных примерах предложены правила их общей классификации для разработки дальнейшей терминологии, с учетом современных подходов в единоборствах.

Ключевые слова: рукопашный бой, борьба в партере, позиционная борьба, комплексные единоборства.

Annotation. In this article, the scientific community is presented with the results of a study aimed at identifying the basic suffocating and painful techniques of wrestling while lying down (on the ground) in modern hand-to-hand combat. Using specific examples, rules for their general classification are proposed for the development of further terminology, taking into account modern approaches in martial arts.

Keywords: hand-to-hand combat, wrestling from a position on the ground, positional wrestling, complex martial arts.

Введение. Сегодня, вид спорта «рукопашный бой» является одним из популярных видов комплексных единоборств, как среди молодежи, так и среди сотрудников-спортсменов правоохранительных органов. Он реализуется как спортивный, так и спортивно-прикладной вид спорта. Развитие и конкурентность рукопашного боя, среди других видов единоборств заставляет из года в год совершенствовать правила соревнований и пересматривать ряд методических подходов (Ворожейкин, 2021, Кравчук, 2023).

За последние 10 лет в правила соревнований были внесены существенные изменения. Расширился разрешенный технико-тактический арсенал спортсменов, а вместе с тем, встала острая необходимость для нас – тренеров и специалистов в области спортивной подготовки спортсменов в рукопашном бое пересмотра ряда методических подходов касаясь классификации приемов, их современной терминологии, а также выявления базовых из них, основываясь на современном опыте и соревновательной практике спортсменов.

Наиболее остро встала необходимость классификации и конкретизации самой партерной борьбы. На ряду с имеющимися подходами в международной практике, к названиям приемов и определением конкретных позиций для их реализации, их разделением по позиционному признаку доминирования, определением атакующих или защитных позиций, в рукопашном бое, сегодня это практически не представлено (Хасанов, 2023).

Об этом свидетельствует проведенный анализ научно-методической литературы по рукопашному бою. В современных исследованиях борьба лежа (в партере) рукопашного боя представлена типовыми названиями приемов, которые, в большинстве случаев их практически не характеризуют, а лишь дают общее представление о способе болевого воздействия. Использовать такую терминологию в практической учебно-тренировочной деятельности крайне сложно. При изучении 26 программ подготовки по рукопашному бою, за последние пять лет (В.А. Кириленко, 2019; М.Д. Николаев, 2019; А.С. Булунаков, 2020; А.Г. Головкова, 2020; В.А. Зубков, 2020; С. Х. Гюльметова, 2021; А. А. Паулкин, 2022; А. С. Абросимов, 2023; Л. И. Дьякова, 2023; Е. А. Реброва и соавт., 2023 и др.), нами и вовсе не выявлены, к примеру удушающие приемы, реализуемые при помощи отворотов, а также ряд приемов, реализуемых спортсменами в соревновательной практике. Представленные научные труды (С. А. Носов, 2021; А. С. Воронцев, 2021; И. А. Давиденко, 2022; А. И. Кравчук, 2023 и др.), освещающие качественную сторону борьбы лежа (в партере) в рукопашном бое, основываясь на анализе соревновательной деятельности спортсменов, дают недостаточную информацию о результативности тех или иных приемов борьбы как целостной атаки из позиции. Весь анализ основывается лишь на подсчете баллов и общем количестве реализуемых болевых или удушающих приемов, удержаниях. Также, современная соревновательная практика показывает, что используемый спортсменами технико-тактический арсенал на практике гораздо больше и разнообразнее, чем он представлен в изученных нами программах подготовки и имеющейся научно-методической литературе на сегодняшний день.

Выявлено, что современные подходы к терминологии и классификации приемов партерной борьбы, в комплексных единоборствах и видах борьбы, где наиболее полно раскрывается борьба лежа (в партере), сильно отличаются от используемых подходов в спортивном рукопашном бое, несмотря на то, что ряд технико-тактических действий (приемов) борьбы встречается и там, и там.

Таким образом, классификация приемов борьбы лежа (в партере) не только по их болевому воздействию, но и по способу реализации, общепринятому названию, а главное – позиции из которой он реализуется, является важным аспектом всей партерной борьбы в рукопашном бое и поможет раскрыть все многообразие ее реализации для дальнейшего

построения современных методик, обучения спортсменов и изучения (анализа) соревновательной практики.

Из вышесказанного следует, что тема нашего исследования: «Базовые болевые и удушающие приемы, реализуемые из основных позиций борьбы лежа (в партере) в рукопашном бое» не смотря на свою значимость, не была предметом самостоятельного изучения и является на сегодняшний день особенно актуальной.

Цель исследования: выявить и классифицировать в основных терминах (названиях) болевые и удушающие приемы, реализуемые из основных позиций борьбы лежа (в партере) в современном рукопашном бое.

Задачи исследования:

1. Провести анализ состояния и степени разработанности рассматриваемой проблемы на сегодняшний день.

2. Выявить современные походы к классификации и терминологии (приемов и позиций) партерной борьбы в единоборствах, применительно к правилам соревнований по рукопашному бою.

3. Определить базовый арсенал болевых и удушающих технико-тактических действий борьбы лежа (в партере) в рукопашном бое, классифицировать и адаптировать их к современным терминологическим требованиям в единоборствах.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели нашего исследования и решения поставленных задач, нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования; анализ видеозаписей соревновательных поединков высококвалифицированных спортсменов по рукопашному (232 поединка); анкетирование; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ отечественного и зарубежного опыта, применительно к видам единоборств, где в содержании соревновательной деятельности, в той или иной мере представлена борьба в партере показало, что в основе всех борцовских действий в первую очередь лежит понятие «позиции», то есть положение противоборствующих по отношению друг к другу (Сысоева, 2021, Тедески, 2005, Тулуп, 2019, Helio Gracie, 2007, Alexandre Paiva 2012, Gryaznykh, 2021)

Основные болевые или удушающие приемы реализуются и классифицируются именно из положений (позиции) в которой находятся противоборствующие (Хасанов, 2023).

В существующем подходе рукопашного боя выделены лишь положения борьбы спортсменов с разделением их на положения для удержания спортсменов и общие, а не конкретные исходные положения борьбы. Данный подход, в методическом плане рождает ряд дискуссионных вопросов среди специалистов.

В современной практике единоборств, выявлено огромное многообразие различных позиций в партерной борьбе. В соревновательной деятельности, борьба, главным образом, происходит за конкретные позиции, являющиеся наиболее выгодными в технико-тактическом плане для атакующего и наиболее сложными для защиты. Такие позиции принято называть основными или базовыми позициями, так как в них, или за овладение ими, спортсмены борются большую часть времени. Они являются позициями «позиционного доминирования» или отправной точкой (началом) для реализации основных болевых и удушающих приемов (Хасанов, 2023, Gracie, 2023, Guillobel 2015, Stark O. Zen Jiu Jitsu, 2013).

В названиях приемов, сегодня не учитывается в полной мере позиции противоборствующих, а лишь дается общее понятие реализации болевых или удушающих приемов из положений удержаний. Это мы часто встречаем и в программах подготовки по рукопашному бою. Современный опыт единоборств показывает, что необходимым является

рассмотрение позиций не только в виде основных оцениваемых, но и в виде основных – не оцениваемых, из которых тоже реализуется множество болевых и удушающих приемов на соревнованиях. По своим качествам они также являющихся доминирующими, как и оцениваемые позиции (рис 1).



Рис. 1. Основные позиции борьбы лежа (в партере)

Далее такой подход позволит нам классифицировать реализуемые болевые и удушающие приемы по тактическим действиям – атакам спортсменов. Если спортсмен находится в доминирующем атакующем положении, то он может реализовывать те или иные атаки, опираясь на свое мастерство либо из позиции борьбы, либо со сменой позиции. По отношению к защищающемуся, классифицируемому исходя из занимаемого им положения, в названии приема следует указывать, что он атакует из позиции защиты (со сменой ее или без), то есть – контратакует (рис 2).

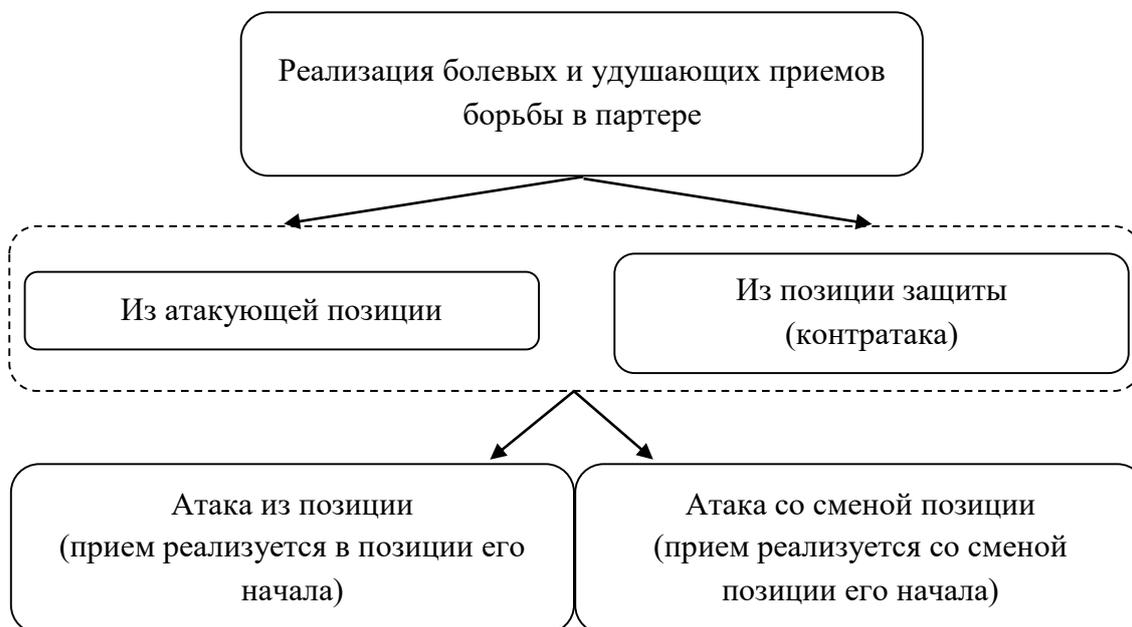


Рис. 2. Основные позиции борьбы лежа (в партере)

В ходе анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя, за период 2022-2024 г., было выявлена реализация 42 различных болевых и удушающих приема в борьбе лежа (в партере).

На основе полученных результатов, для их классификации и адаптации к современным терминологическим требованиям в единоборствах, кроме вышеизложенного,

также был применен разработанный ранее принцип (правило) построения терминологии технико-тактических приемов партерной борьбы в рукопашном бое (А.Х. Хасанов, Л. Б. Лабазанов, 2022).

С помощью анкетирования ведущих специалистов (n=15), в области рукопашного боя (тренеров высшей квалификационной категории, заслуженных тренеров России, заслуженных мастеров спорта России), нами было выявлено 30 болевых и удушающих приема, являющихся базовыми для высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя по современным правилам соревнований (рис. 3-7).

Как показал анализ видеозаписей соревновательных поединков, наиболее результативными являются болевые приемы на руки. Они реализуются из основных положений борьбы (оцениваемых и неоцениваемых). Основными являются узлы и рычаги, выполняемые как руками, так и ногами. Болевые приемы на руки, в целом, являются самыми разнообразными в практической реализации (рис. 3).

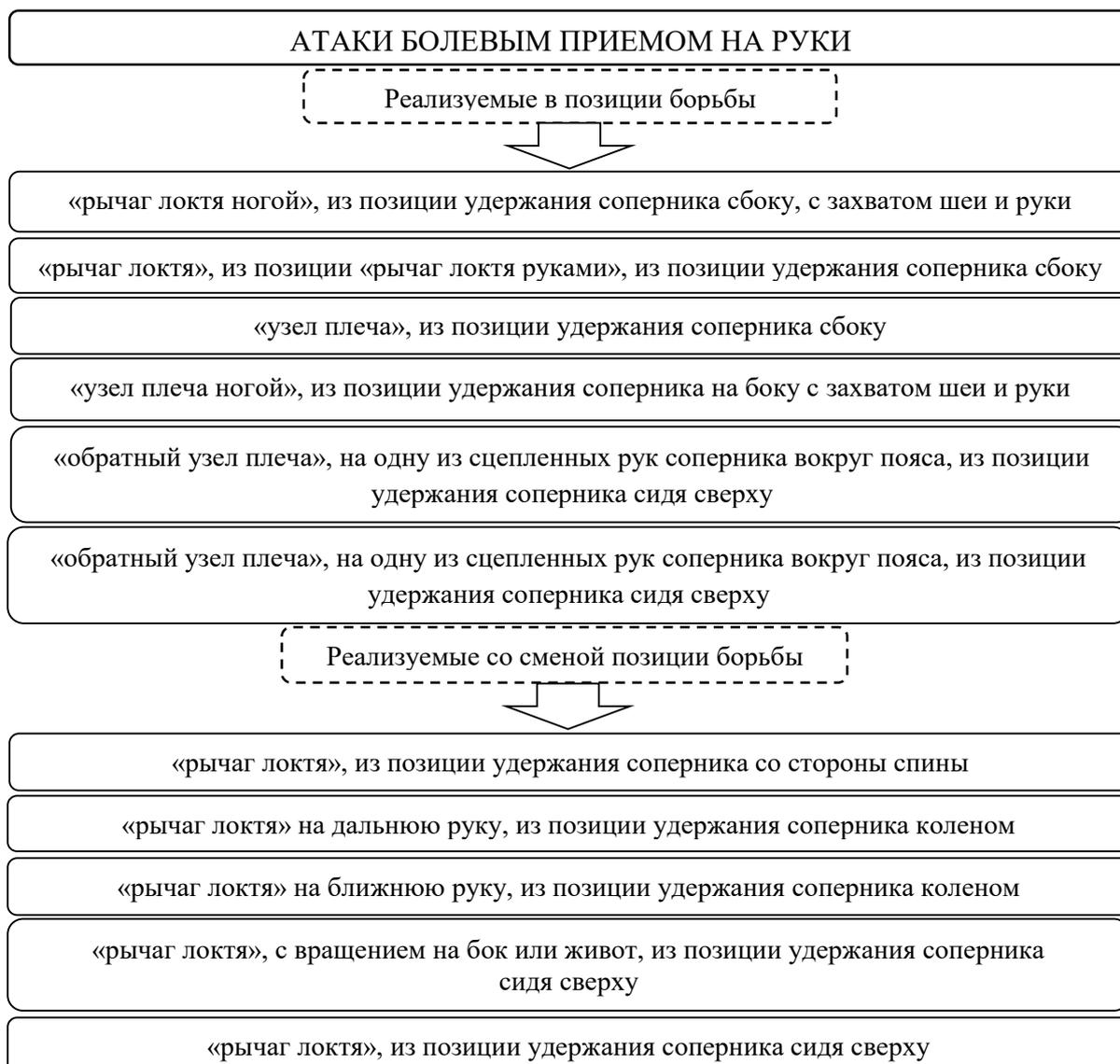


Рис. 3. Базовые атакующие болевые приемы на руки

Среди всех контратакующих приемов по эффективности и разнообразию в практической реализации являются, болевые приемы на руки, выполняемые в виде атаки из защитной позиции (рис. 4).

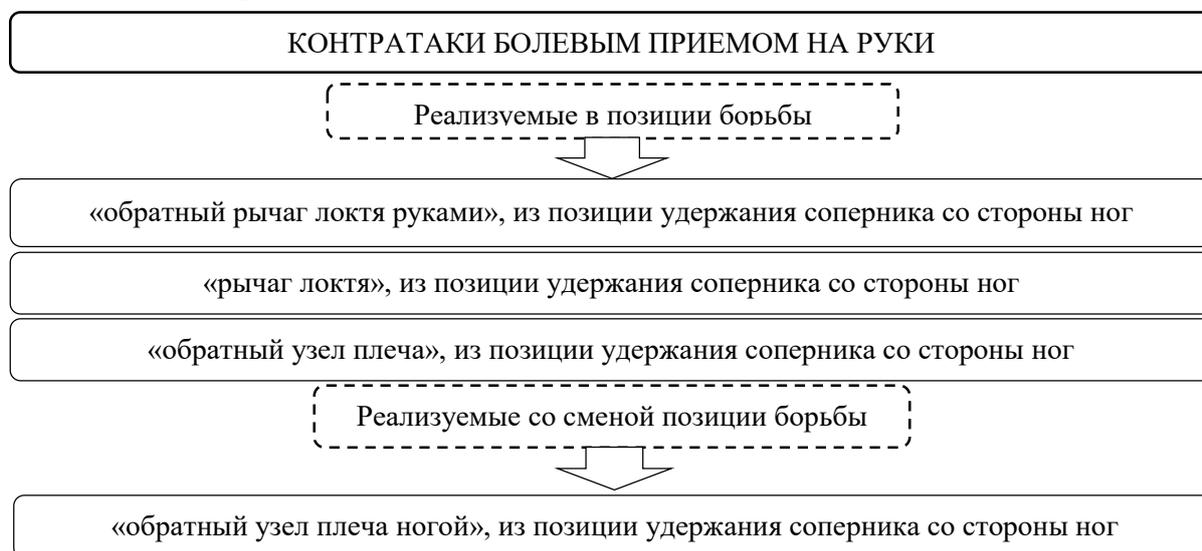


Рис. 4. Базовые контратакующие болевые приемы на руки

Болевые приемы на ноги спортсмены реализовывали, в основном, при помощи «ущемления ахиллова сухожилия». Все основные атаки осуществлялись со сменой позиции борьбы (рис. 5).

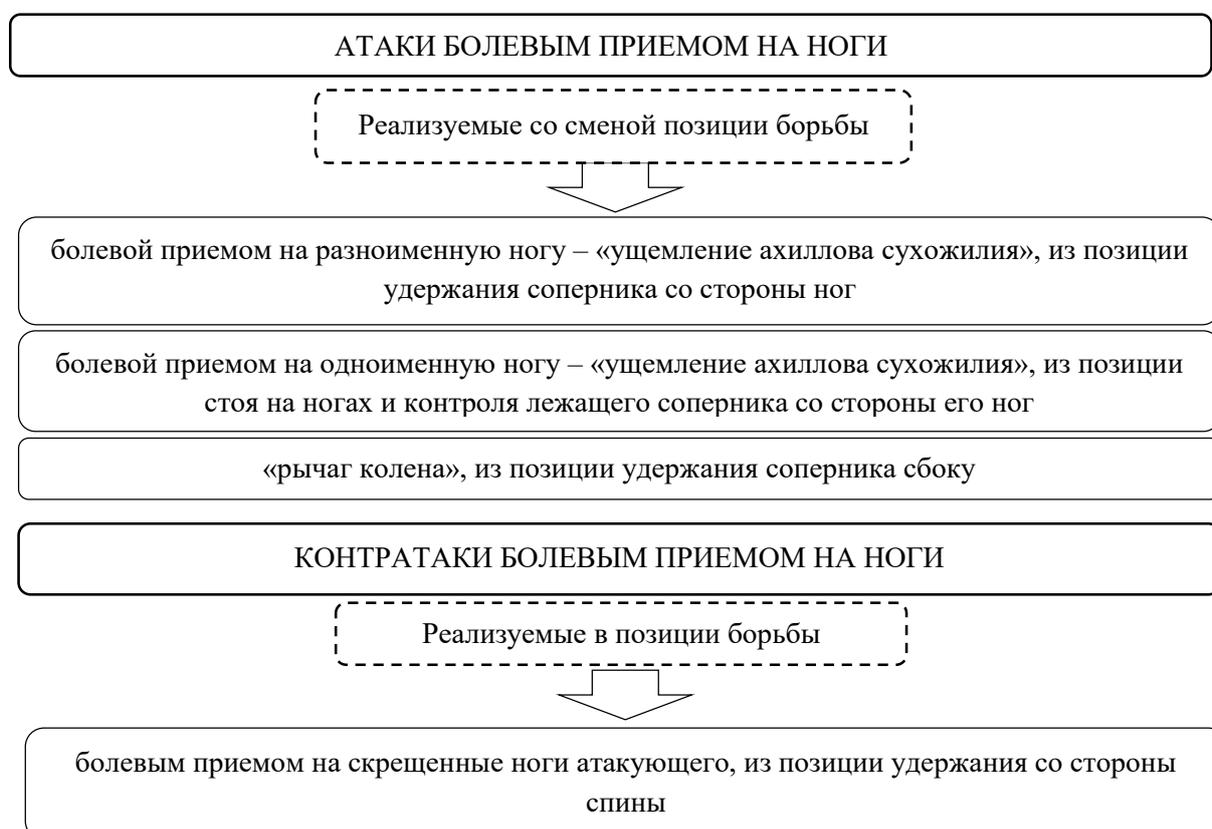


Рис. 5. Базовые атакующие и контратакующие болевые приемы на ноги

Наиболее результативным и часто встречающимся является удушающих прием – «удушение предплечьем», из неочениваемой позиции удержания соперника со стороны спины (рис.6-8).

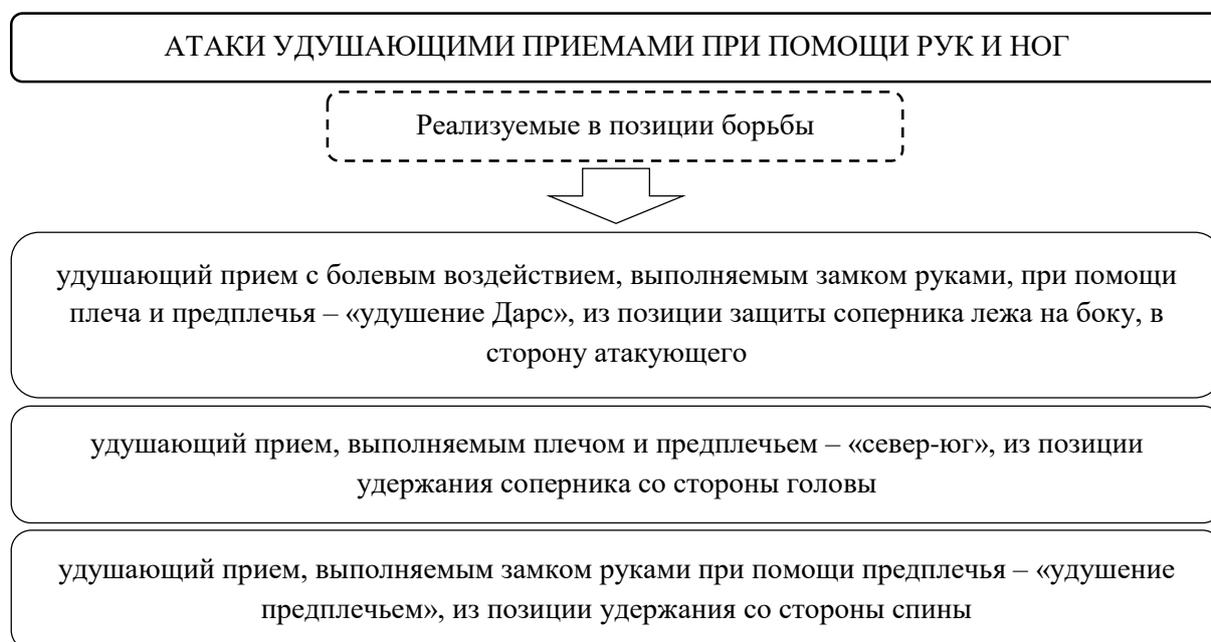


Рис. 6. Базовые атакующие удушающие приемы, реализуемые из позиции борьбы

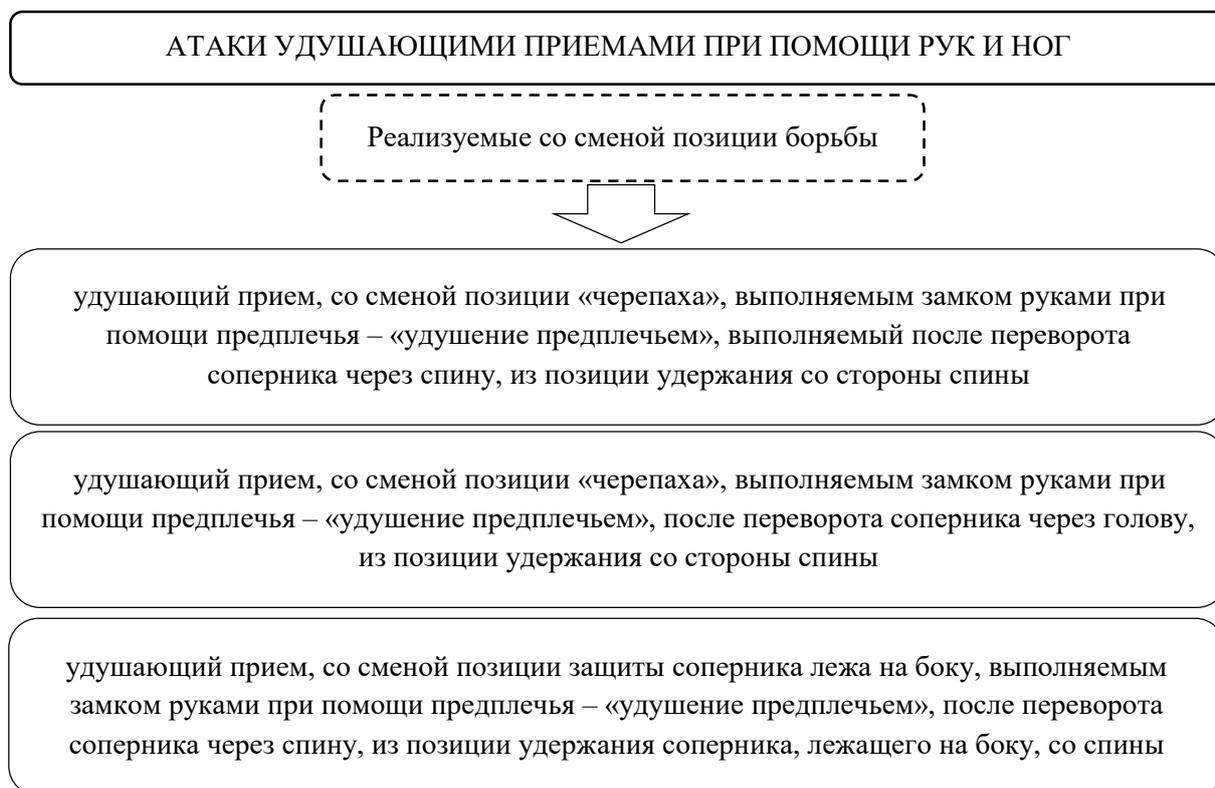


Рис. 7. Базовые атакующие удушающие приемы, реализуемые со сменной позиции борьбы

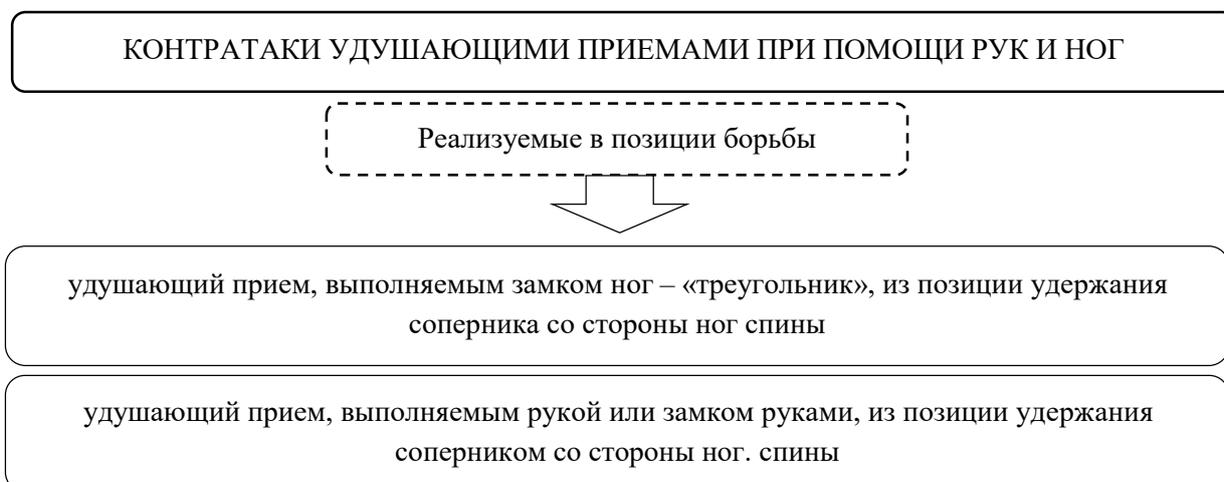


Рис. 8. Базовые контратакующие удушающие приемы, реализуемые из позиции борьбы

Наиболее редко встречались удушающие приемы, реализованные при помощи отворота. Данное техническое действия разрешено по правилам соревнований, но имеет по мнению специалистов ряд особенностей реализации из-за элементов защиты (перчаток для рукопашного боя).

Как видно из исследования, на примере выявленных нами 30 базовых болевых и удушающих приемов борьбы в партере, реализуемых высококвалифицированными спортсменами рукопашного боя из основных позиций, их классификация, а также дальнейшее использование при анализе соревновательных поединков специалистами, позволяет выявить не просто наиболее результативные технико-тактические действия, а целостные позиционные приемы, сделав на их основе практический акцент в подготовке спортсменов.

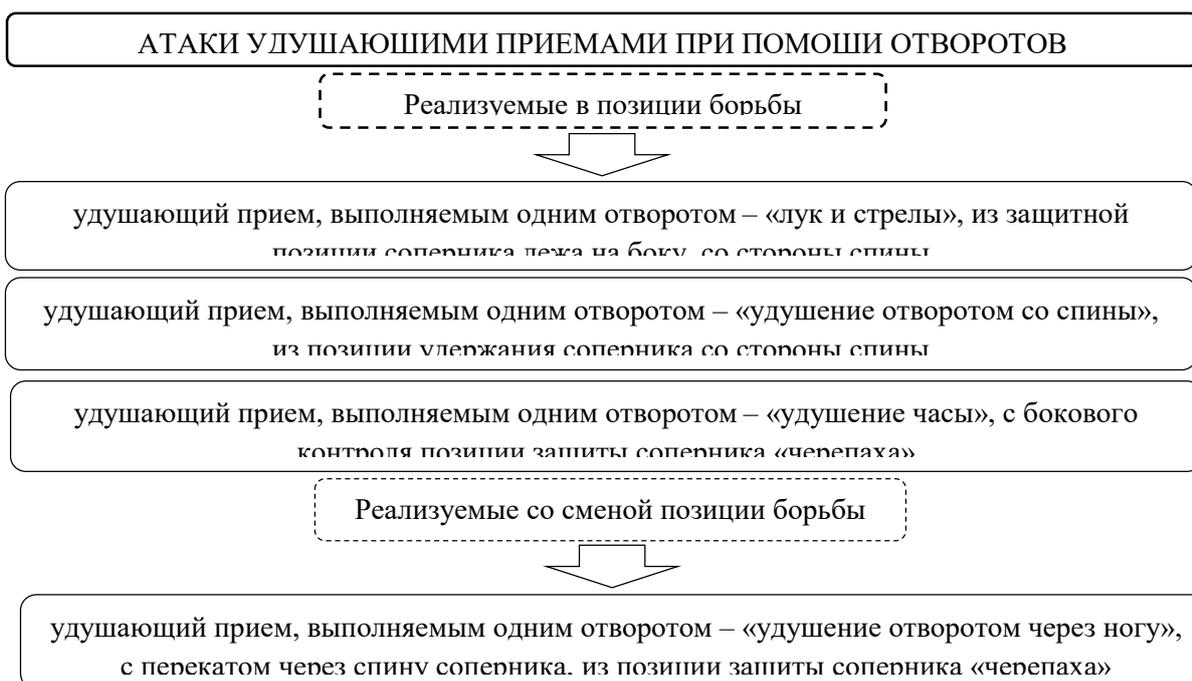


Рис. 9. Базовые атакующие и контратакующие удушающие приемы отворотом

Выводы и практические рекомендации. Результаты исследования показали, что, при построении терминологии приемов партерной борьбы нужно опираться на позиции, из которых они реализуются, а также использовать апробированный принцип построения терминологии исходя из основных элементов реализации конкретного болевого или удушающего приема.

Впервые выявлены приемы болевого и удушающего воздействия, являющиеся базовыми для современной соревновательной практики высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя. Разработана и представлена их общая терминология, с учетом исходного положения, вида атаки, оказываемого воздействия, способа реализации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Ворожейкин, А. В. Анализ применения технико-тактических действий спортсменами рукопашного боя в зависимости от индивидуального стиля соревновательной деятельности / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, М. С. Ракчеев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 13-21.

Кравчук, А. И. Влияние изменений в правилах по виду спорта «Рукопашный бой» на реализацию технических действий спортсменами / А. И. Кравчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9(223). – С. 226-229.

Сысоева, Н. Н. О целесообразности внедрения элементов бразильского джиу-джитсу в курс специальной физической подготовки курсантов образовательных учреждений системы МВД России в целях обучения навыкам обороны без оружия от действия противника, обладающего большей физической силой или габаритами / Н. Н. Сысоева // Правопорядок в России: проблемы совершенствования. XV Всероссийская конференция: сборник статей. Москва, 2021. С. 355–359.

Тедески, М. Искусство борьбы в партере: практическое руководство. М. : Фаир-Пресс, 2005. 231 с.

Тулуп, Д. Л. Бразильское джиу-джитсу / Д. Л. Тулуп, Е. В. Терещенко, Г. В. Новик // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 275-278.

Хасанов, А. Х. Концепция позиционной борьбы в бразильском джиу-джитсу в спортивно-прикладном аспекте / А. Х. Хасанов, Р. А. Газаров // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. № 6. С. 88-94.

Хасанов, А. Х. Повышение уровня реализации приемов удержания в партере, сотрудников-спортсменов комплексных единоборств, на примере рукопашного боя / А. Х. Хасанов, А. С. Гареева, Л. Б. Лабазанов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 3. – С. 153-162.

Хасанов, А. Х. Экспериментальная интегрированная терминология технико-тактических приемов партерной борьбы в рукопашном бое / А. Х. Хасанов, Л. Б. Лабазанов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2022. Т. 28, № 4. С. 121-135.

Helio Gracie, Royler Gracie, Kid Peligro Gracie Submission Essentials: Grandmaster and Master Secrets of Finishing a Fight. Invisible Cities Press Llc, 2007. 250 p

Alexandre Paiva / Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat - Tuttle Publishing, 2012 (ISBN 0804842752)

Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1421-1428. – DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

Gracie R. Brazilian Jiu-Jitsu Submission Grappling Techniques. Invisible Cities Press LLC. 2003. 215 p.

Guillobel P. Mastering The 21 Immutable Principles of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. 112 p.

Staark O. Zen Jiu Jitsu. White to Blue. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. 118 p.

References

Vorozheikin, A. V. Analiz primeneniya tekhniko-takticheskikh deystviy sportsmenami rukopashnogo boya v zavisimosti ot individual'nogo stilya sorevnovatel'noy deyatel'nosti [Analysis of the use of technical and tactical actions by hand-to-hand combat athletes depending on the individual style of competitive activity] / A. V. Vorozheikin, P. I. Tyupa, M. S. Rakcheev // Fizicheskoye vospitaniye i sportivnaya trenirovka [Physical education and sports training]. 2021. n 2(36). pp.13-21. (in Russian).

Kravchuk, A. I. Vliyaniye izmeneniy v pravilakh po vidu sporta «Rukopashnyy boy» na realizatsiyu tekhnicheskikh deystviy sportsmenami [The impact of changes in the rules for the sport “Hand-to-hand combat” on the implementation of technical actions by athletes] / A. I. Kravchuk // Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta]. 2023. n. 9(223). pp. 226-229. (in Russian).

Khasanov, A. Kh. Povysheniye urovnya realizatsii priyemov uderzhaniya v partere, sotrudnikov-sportsmenov kompleksnykh yedinoborstv, na primere rukopashnogo boya [Increasing the level of implementation of techniques of holding on the ground, employee-athletes of complex martial arts, using the example of hand-to-hand combat] / A. Kh. Khasanov, A. S. Gareeva, L. B. Labazanov // Aktual'nyye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur [Current problems of physical and special training of law enforcement agencies]. 2023. n.3. pp. 153-162. (in Russian).

Sysoeva N. N. O tselesoobraznosti vnedreniya elementov brazil'skogo dzhiu-dzhitsu v kurs spetsial'noy fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy sistemy mvd rossii v tselyakh obucheniya navykami oborony bez oruzhiya ot deystviya protivnika, obladayushchego bol'shey fizicheskoy siloy ili gabaritami [On the expediency of introducing elements of Brazilian jiu-jitsu into the course of special physical training for cadets of educational institutions of the

system of the Ministry of Internal Affairs of Russia to teach defense skills without weapons against the actions of an enemy with greater physical strength or dimensions] / Sysoeva, N.N. // V sbornike: Pravoporyadok v Rossii: problemy sovershenstvovaniya. XV Vserossiyskaya konferentsiya: sbornik statey. Moskva [Proceedings of the 15th All-Russian Conference “Law and Order in Russia: Problems of Improvement”]. Moscow. 2021. pp.355-359. (in Russian).

Tedeski M. Iskusstvo bor'by v partere: prakticheskoye rukovodstvo [The art of ground wrestling: a practical guide] //M.: Publishing House “Fair-Press”. 2005. 231p. (in Russian).

Tulup, D. L. Brazil'skoye dzhiu-dzhitsu [brazilian jiu-jitsu] / D.L. Tulup, E.V. Tereshchenko, Novik G.V. // V sbornike: Aktual'nyye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [In the collection: Actual problems of physical education of students. Materials of the International Scientific and Practical Conference]. 2019. pp.275-278. (in Russian).

Helio Gracie, Royler Gracie, Kid Peligro Gracie Submission Essentials: Grandmaster and Master Secrets of Finishing a Fight. Invisible Cities Press Llc, 2007. 250 p. (ISBN 1931229457)

Alexandre Paiva (2012) Brazil'skoye dzhiu-dzhitsu: polnoye rukovodstvo po dominirovaniyu v brazil'skom dzhiu-dzhitsu i smeshannykh yedinoborstvakh [Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat] // Tattl Opublikovat' [Tuttle Publishing] 2012 (ISBN 0804842752).

Khasanov, A. Kh. Kontsepsiya pozitsionnoy bor'by v brazil'skom dzhiu-dzhitsu v sportivno-prikladnom aspekte [The concept of positional wrestling in Brazilian jiu-jitsu in a sports-applied aspect] / A. Kh. Khasanov, R. A. Gazarov // Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport [News of Tula State University. Physical Culture. Sport]. 2023. n.6. pp. 88-94. (in Russian).

Gracie R. Brazilian Jiu-Jitsu Submission Grappling Techniques. Invisible Cities Press LLC. 2003. 215 p.

Paulo Guillobel (2015) Osvoyeniye 21 neprelozhnogo printsipa brazil'skogo dzhiu-dzhitsu: polnoye rukovodstvo dlya studentov, izuchayushchikh brazil'skoye dzhiu-dzhitsu [Mastering The 21 Immutable Principles Of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students] // Nezavisimaya izdatel'skaya platforma CreateSpace [CreateSpace Independent Publishing Platform] 2015 (ISBN 1514109328).

Staark O. Zen Jiu Jitsu. White to Blue. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. 118 p.

Khasanov, A. Kh. Eksperimental'naya integrirovannaya terminologiya tekhniko-takticheskikh priyemov parternoy bor'by v rukopashnom boye [Experimental integrated terminology of technical and tactical techniques of ground fighting in hand-to-hand combat] / A. Kh. Khasanov, L. B. Labazanov // Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 2022. T. 28, n. 4. pp. 121-135. (in Russian).

Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.]

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 34 (2)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.19](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.19)

// Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1421-1428. – DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

Сведения об авторе:

Хасанов Азат Хамитьянович, соискатель, тренер-преподаватель по рукопашному бою и бразильскому джиу-джитсу. Башкирский институт физической культуры, Уфа, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-4117-503X. **AuthorID:** 879009. **E-mail:** has_has@rambler.ru

Khasanov Azat Khamityanovich, applicant for a degree, trainer-teacher in hand-to-hand combat and Brazilian jiu-jitsu. Bashkir institute of physical education, Ufa, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-4117-503X. **AuthorID:** 879009. **E-mail:** has_has@rambler.ru