**Влияние чувашской национальной поясной борьбы керешу на мастерство при подготовке дзюдоистов и самбистов.**

*Ядринцев Владимир Анатольевич*

*тренер-преподаватель по дзюдо, самбо*

*и по чувашской национальной борьбе керешу,*

*мастер спорта России по дзюдо, мастер спорта Чувашии*

*по чувашской национальной борьбе керешу,*

*кандидат сельскохозяйственных наук,*

*АУ ДО «Спортивная школа «Атал» ,*

*г. Козловка, Чувашская Республика.*

 **Истоки взаимосвязи.**

 Корни взаимосвязи между чувашской национальной поясной борьбе керешу и единоборствами восходят к древним временам. Обе дисциплины основаны на схожих принципах борьбы в партере с акцентом на броски, захваты и болевые приемы. Благодаря общим корням приемы чувашской национальной борьбе керешу идеально адаптировались к правилам дзюдо и самбо. В незапамятные времена, когда племена воинов-кочевников — их называли гуннами, суварами, булгарами — скитались по бескрайним степям, они разработали смертоносную боевую форму под названием керешу. Эта система борьбы, основанная на инстинктах выживания, была отточена для молниеносных бросков, удушающих захватов и рычагов, которые могли обездвижить противника с удивительной скоростью. Сходным образом, возникновение дзюдо и самбо также питалось древними корнями на противоположных концах света. Дзюдо, рожденное на японских островах, уходит корнями в джиу-джитсу - высокоэффективное боевое искусство, практиковавшееся самураями. С другой стороны, самбо - гибридная система, сочетающая элементы дзюдо, грузинского чидаоба и других видов единоборств советских республик. Несмотря на географическое расстояние, разделявшее эти культуры, фундамент борьбы, заложенный в чувашской поясной борьбе керешу, оказался поразительно совместимым с правилами дзюдо и самбо. Подобно чувашской поясной борьбы керешу, эти виды спорта подчеркивали броски, захваты и болевые приемы, создавая поле боя, идеально подходящее для демонстрации грубой силы и тонкого искусства. Чувашские борцы по поясной борьбе керешу и японские борцы дзюдо нашли гармоничное пересечение во взаимосвязанной системе, известной как керешу-дзюдо. Эта смесь двух миров придала керешу современный облик, при этом сохранив его древнюю суть. Использование техник керешу в керешу-дзюдо оказалось чрезвычайно эффективным, поскольку броски и захваты из чувашской национальной борьбы идеально дополняли стратегию дзюдо. Аналогичным образом, взаимное обогащение чувашской поясной борьбы керешу с самбо открыло новые горизонты.. Переплетение керешу с дзюдо и самбо не только расширило технический репертуар этих видов спорта, но и способствовало возрождению и обновлению чувашских традиций. Начался новый виток борьбы керешу, когда она заняла свое законное место в современном мире боевых искусств. Чувашская национальная борьба вновь обрела свою актуальность, став неотъемлемым компонентом ожесточенных баталий на ковре. В наши дни потомки древних шумеров, наделенные талантом к борьбе и уважением к традициям, продолжают покорять подиумы международных соревнований по дзюдо и самбо. Их триумф - свидетельство прочной связи, которая объединяет керешу с единоборствами, и неувядающего духа предков, передаваемых из поколения в поколение.

 **Физическое развитие.**

Занятия по чувашской национальной поясной борьбе керешу способствуют развитию силы, ловкости и выносливости, которые являются основополагающими качествами для дзюдоистов и самбистов.

 Постоянная практика борьбы на поясах укрепляет мышцы туловища, ног и спины, обеспечивая прочную физическую основу для успешного выступления на соревнованиях.

Чувашская национальная поясная борьба керешу, как и дзюдо, требует от спортсменов высоких физических качеств, таких как сила, ловкость и выносливость. Занятия керешу способствуют развитию этих качеств, которые являются основополагающими для успешных выступлений в дзюдо.

 Практика борьбы на поясах в керешу укрепляет мышцы туловища, ног и спины. Постоянные броски, захваты и перевороты требуют от борцов развитой мускулатуры. Регулярные тренировки по керешу позволяют заложить прочную физическую базу, которая необходима для успешного выступления в соревнованиях по дзюдо.

 Сила, развиваемая в керешу, проявляется в способности борцов удерживать противника на поясе, выполнять различные броски и проводить удушающие и болевые приемы. Ловкость, приобретаемая в процессе борьбы на поясах, позволяет дзюдоистам быстро реагировать на действия соперника, уходить от захватов и проводить контратаки. Выносливость, вырабатываемая в керешу, дает возможность борцам выдерживать интенсивные схватки на протяжении всего поединка.

 Таким образом, занятия керешу являются отличной подготовкой к занятиям дзюдо. Они способствуют развитию основных физических качеств, необходимых для успешного выступления в этом виде единоборств. Регулярные тренировки по керешу укрепляют мышцы, развивают ловкость и выносливость, закладывая прочную физическую основу для дальнейших достижений в дзюдо.

 **Техническая подготовка.**

 Арсенал приемов по чувашской национальной поясной борьбы керешу чрезвычайно разнообразен и включает в себя броски через бедро, подсечки и переводы в партер. Дзюдоисты и самбисты внедряют эти приемы в свой технический арсенал, обогащая его и повышая шансы на победу в схватке. Интеграция приемов керешу в дзюдо и самбо не ограничивается заимствованием отдельных бросков и подсечек. Более существенным является влияние керешу на общую технику и тактику боя. Вот некоторые ключевые аспекты этой интеграции:

1. Упор на верхнюю часть корпуса:

 Традиционно в керешу борцы уделяют особое внимание захватам и действиям руками в верхней части корпуса. Это проявляется в активном использовании приемов, таких как подхваты, захваты воротника, а также в техниках бросков через бедро, где корпус противника используется в качестве рычага. Такой акцент на контроле верхней части тела дополняет техники дзюдо и самбо, в которых также присутствует широкий спектр захватов и бросков из стойки.

2. Гибкость и динамика:

 Борцы керешу обладают высокой гибкостью и способностью быстро менять положение. Они часто используют подшаги и нырки, чтобы разбалансировать противника и получить преимущество. Внедрение этих динамичных движений в дзюдо и самбо привнесло новый уровень непредсказуемости и заставило противников быть более внимательными в стойке.

3. Борьба в партере:

 Хотя борьба в партере традиционно не является сильной стороной керешу, внедрение приемов в дзюдо и самбо оказало значительное влияние на развитие партерной борьбы. Чувашские техники переворотов, удержаний пополнили арсенал борцов, предоставив им дополнительные варианты для победы.

4. Сочетание различных техник:

 Борцы керешу известны своим умением сочетать различные техники в сложных последовательностях. Они могут быстро переходить от стойки к партеру и обратно, используя броски, подсечки в непрерывном потоке атак. Такой интегративный подход вдохновил дзюдоистов и самбистов на более гибкое и творческое использование своего технического арсенала.

5. Тактическое мышление:

 В керешу большое значение придается тактическому мышлению. Борцы постоянно оценивают действия противника и адаптируют свою технику в соответствии с его слабыми сторонами. Эта тактическая гибкость позволила борцам керешу добиться успехов даже в схватках с оппонентами из других стилей борьбы.

 Интеграция приемов керешу в дзюдо и самбо привела к появлению новых техник, развитию партерной борьбы и формированию более гибкого и комплексного подхода к единоборствам. Этот взаимообмен обогатил все три дисциплины и способствовал повышению уровня мастерства борцов.

 **Интеграция в современную подготовку.**

 В современных условиях чувашская национальная поясная борьба керешу продолжает играть важную роль в подготовке дзюдоистов и самбистов. Тренеры включают элементы чувашской национальной поясной борьбы керешу в свои тренировочные программы, дополняя уже существующие техники и развивая способности своих подопечных. Эта интеграция способствует формированию комплексного боевого арсенала, позволяющего спортсменам достигать самых высоких вершин в своих видах единоборств. Интеграция чувашской национальной поясной борьбы керешу в современную подготовку дзюдоистов и самбистов обогащает их технический и тактический арсенал, делая их более универсальными и готовыми к разнообразным ситуациям на татами. Этот подход не только способствует повышению результативности спортсменов, но и сохраняет и передает традиции и культуру чувашского народа через спортивные достижения и практику. Такая интеграция позволяет сохранить уникальность и ценность чувашской национальной поясной борьбы керешу, а также способствует ее популяризации и развитию как части спортивного мира.

Интеграция чувашской национальной поясной борьбы керешу в современную подготовку дзюдоистов и самбистов не только сохраняет ее уникальность и ценность, но и способствует популяризации и развитию как части спортивного мира. Этот процесс идет в нескольких направлениях:

 1. Использование элементов керешу в тренировочном процессе. Тренеры дзюдо и самбо включают в занятия отдельные приемы и техники керешу, которые помогают спортсменам улучшить свои навыки борьбы в стойке и партере. Например, в дзюдо керешу используется для развития навыков бросков и удержаний, а в самбо - для совершенствования техники борьбы в партере и болевых приемов.

2. Проведение совместных тренировок и соревнований. Спортсмены, занимающиеся дзюдо и самбо, часто проводят совместные тренировки с борцами керешу. Это позволяет им обмениваться опытом, изучать новые приемы и совершенствовать свою технику. Также проводятся совместные соревнования, в которых спортсмены разных видов борьбы соревнуются друг с другом. Это способствует повышению уровня мастерства борцов и популяризации керешу среди других видов борьбы.

 3. Включение керешу в программы подготовки спортивных школ и вузов. В некоторых спортивных школах и вузах керешу включена в программы подготовки дзюдоистов и самбистов. Это позволяет спортсменам изучать национальную борьбу и использовать ее элементы в своей подготовке. Также это способствует популяризации керешу среди молодежи и привлечению новых спортсменов в этот вид борьбы.

4. Организация международных турниров по керешу. В последние годы проводятся международные турниры по керешу, в которых участвуют спортсмены из разных стран. Это способствует популяризации национальной борьбы за рубежом и укреплению международных спортивных связей. Интеграция керешу в современную подготовку дзюдоистов и самбистов является важным шагом в развитии и популяризации чувашской национальной поясной борьбы. Благодаря этому процессу керешу становится не только частью спортивного мира, но и важным элементом культурного наследия чувашского народа.

 **Заключение.**

 Чувашская национальная поясная борьба керешу является неотъемлемой частью подготовки дзюдоистов и самбистов. Сочетая традиционные элементы и современные спортивные принципы, чувашская национальная поясная борьба керешу развивает физические, технические, тактические и духовные качества спортсменов, что в конечном итоге приводит к успеху на самом высоком уровне. Влияние чувашской национальной поясной борьбы керешу на эти единоборства свидетельствует о его непреходящей значимости в подготовке высококлассных борцов. Таким образом, чувашская национальная поясная борьба керешу является неотъемлемой частью подготовки дзюдоистов и самбистов. Сочетая традиционные элементы и современные спортивные принципы, керешу развивает физические, технические, тактические и духовные качества спортсменов, что в конечном итоге приводит к успеху на самом высоком уровне. Влияние керешу на эти единоборства свидетельствует о его непреходящей значимости в подготовке высококлассных борцов.

**Список литературы:**

1. Черных А. В., Каменских М. С. «Чуваши в Пермском крае: Очерки истории и этнографии». СПб.: Изд-во «Маматов», 2014. — 240 с..
2. Н. В. Никольский и чувашская гуманитарная наука XX века. Материалы конференции, посвящённой 125-летию со дня рождения учёного. Чебоксары: ЧГИГН, 2005. — 272 с..
3. Виталий Васильев, организатор физкультуры и спорта. <https://gov.cap.ru/sitemap.aspx?id=538321&gov_id=144>
4. Статья «Чувашская национальная борьба „Керешу“» на сайте [infourok.ru](https://infourok.ru/chuvashskaya-nacionalnaya-borba-kereshu-6199373.html).
5. Диссертация на тему «Чувашская национальная борьба как средство физического воспитания» <https://www.dissercat.com/content/chuvashskaya-natsionalnaya-borba-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya>.
6. Энциклопедия «Борьба чувашская национальная „Кĕрешÿ“» на сайте [enc.cap.ru](http://www.enc.cap.ru/?t=publ&hry=169&lnk=1728).